

## 肝脏警示灯：一文读懂肝炎肝硬化肝癌的演变历程与防控策略

吴文玲 重庆医科大学附属第二医院

肝脏,作为我们身体的“解毒大师”,默默承担着无数重要使命。然而,肝炎、肝硬化、肝癌这三大“恶魔”却时刻威胁着肝脏的健康,下面,就让我们一起深入探究它们的演变历程,并掌握有效的防控策略。

### 一、肝炎大探秘：炎症悄然来袭

肝炎,即肝脏的炎症,它可不是一种单一的疾病,而是由多种原因引发。常见的病毒性肝炎,像甲肝、乙肝、丙肝等,它就像隐藏在暗处的病毒“特工”,通过血液、母婴、性接触等途径悄然潜入人体肝脏。酒精性肝炎则是酗酒过度的恶果,长期大量饮酒,酒精就像一把利刃,不断刺激肝脏细胞,引发炎症反应。还有脂肪性肝炎,肥胖、高血脂人群可要小心啦,过多的脂肪在肝脏堆积,就像给肝脏穿上了一层厚厚的“脂肪衣”,阻碍肝脏正常工作,进而导致炎症。肝炎初期,可能仅仅表现为乏力、食欲不振、恶心等轻微症状,容易被忽视。

### 二、肝硬化进行时：肝脏的“纤维化”困境

当肝炎持续发展,肝脏就会进入肝硬化阶段。这时候,肝脏就像一块受损的“海绵”,正常的肝组织被大量增生的纤维组织所取代。肝脏原本柔软有弹性的质地变得坚硬,其功能也大打折扣。门静脉高压如同洪水猛兽,导致腹水、食管胃底静脉曲张等并发症纷至沓来。患者可能会出现腹胀如鼓、呕血、黑便等症状,身体状况每况愈下。

### 三、肝癌之危：生命的“红色警报”

肝硬化若继续恶化,肝癌就可能接踵而至。肝癌,这个令人闻风丧胆的“夺命杀手”,早期症状极为隐匿,可能仅有右上腹隐痛、消瘦等不典型表现,很容易被误诊为其他疾病。随着肿瘤的不断生长,患者会逐渐出现肝区剧痛、黄疸、腹水加剧等症状,此时病情往往已经发展到了中晚期,治疗难度极大,预后也不容乐观。

肝癌的发生与多种因素密切相关,如乙肝、丙肝病毒的持续感染、长期酗酒、黄曲霉毒素污染的食物摄入等。这些因素如同

“导火索”,一步步点燃肝癌的“火药桶”。

### 四、防控大作战：守护肝脏健康防线

了解了肝炎、肝硬化、肝癌的演变历程,我们更要积极行动起来,守护肝脏健康。

1.肝炎预防:筑牢第一道防线。预防肝炎是关键的第一步。接种乙肝疫苗,就像给肝脏穿上了一层坚固的“铠甲”,能有效预防乙肝病毒感染。在日常生活中,注意饮食卫生,避免食用不洁食物和水源,远离酒精,控制体重,减少脂肪在肝脏的堆积,这些都是预防肝炎的重要举措。2.肝炎治疗:精准出击控病情。对于已经有肝炎的患者,积极治疗是重中之重。抗病毒治疗能够有效抑制病毒复制,减轻肝脏炎症,阻止病情进一步恶化。配合保肝药物治疗,促进肝细胞修复,增强肝脏功能。定期复查肝功能、病毒载量、肝脏超声等检查,就像给肝脏安装了一个“监控器”,及时发现病情变化,调整治疗方案。3.肝硬化应对:多管齐下破难题。当病情进展至肝硬化阶段,治疗策略需要更加全面与深入。针对病因展开精准治疗是基础,例如,对于病毒性肝炎引发的肝硬化,持续的抗病毒治疗不可或缺;对于酒精性肝硬化,戒酒则是首要任务。在此基础上,积极防控并发症成为关键环节。严格控制腹水的产生与积聚,通过药物与饮食调整等多种手段降低门静脉高压,同时采取有效措施预防消化道出血等严重并发症的发生,从而减轻患者痛苦,延缓病情发展,提高生活质量。4.肝癌筛查:早发现早治愈。对于肝癌的高危群体,如乙肝、丙肝患者以及肝硬化患者等,定期进行肝癌筛查是必不可少的。早期发现肝癌并及时治疗,能够显著提高治愈率,为患者带来更多的生存希望与更好的生活质量保障。

肝脏健康关乎生命质量,肝炎、肝硬化、肝癌的演变历程警示我们要重视肝脏的保护。从日常生活的点滴做起,预防肝炎,积极治疗肝病,让我们的肝脏远离疾病的困扰,继续为我们的身体保驾护航。

## 冠脉支架术后抗血小板治疗的重要性

张浩 桂林市人民医院

冠脉支架手术旨在通过植入支架撑开狭窄或闭塞的冠状动脉,恢复心脏的正常血液供应,有效缓解心绞痛,预防心肌梗死等严重心血管事件。术后抗血小板治疗至关重要,它能有效抑制血小板聚集,预防血栓形成,保护支架畅通,降低再狭窄风险,从而确保手术效果,促进患者心脏功能恢复,提高生活质量与生存率。

### 1.冠脉支架手术概述

冠脉支架手术是一种介入性心血管治疗方法,主要用于治疗冠状动脉狭窄或闭塞引起的冠心病。手术过程中,医生通过导管将一个小巧的金属支架送入患者冠状动脉的狭窄部位,然后利用气囊扩张支架,使其紧贴血管壁并撑开狭窄的血管段,从而恢复心肌的正常血液供应。这种手术具有创伤小、恢复快、效果显著等优点,已成为冠心病治疗的重要手段之一。随着技术的不断进步,药物洗脱支架等新型支架的出现,进一步提高了手术的安全性和有效性,减少了术后再狭窄等并发症的发生。

### 2.抗血小板治疗的目的与原理

抗血小板治疗在心血管疾病的预防和治疗中占据着举足轻重的地位,其核心目的在于抑制血小板的活化和聚集,从而预防血栓的形成。血小板是人体内的一种重要血细胞,它们在血管受损时会迅速响应,聚集在伤口处形成血栓以止血。例如,常用的抗血小板药物如阿司匹林和氯吡格雷等,能够分别抑制血小板内的环氧化酶和ADP受体,减少血栓素A2和ADP等介质的释放,进而降低血小板的粘附和聚集能力。这些药物的应用,能够显著降低心血管事件的发生风险,保护患者的生命健康。

### 3.抗血小板治疗的重要性

抗血小板治疗在心血管疾病,尤其是冠脉支架术后康复中的重要性不言而喻。冠脉支架手术虽然能够有效撑开狭窄的冠状动脉,恢复心肌血液供应,但术后若不加以有效的抗血小板治疗,支架部位及周围血管仍有可能发生血栓形成,导致血管再次狭

窄,甚至引发急性心肌梗死等严重后果。抗血小板治疗通过抑制血小板的活化和聚集,显著降低血栓形成的风险,为支架提供良好的内环境,确保血流的畅通无阻。这不仅有助于减轻患者术后心绞痛等症状,更能在长远上保护患者的心血管健康,降低心血管不良事件的发生概率,提高患者的生活质量和生存率。患者应严格遵医嘱进行抗血小板治疗,并定期复查,确保治疗效果,共同守护心血管健康。

### 4.抗血小板治疗方案

抗血小板治疗方案通常依据患者的具体情况和手术类型来个性化制定,以确保治疗的有效性和安全性。在冠脉支架术后,常用的抗血小板治疗方案包括双联抗血小板治疗(DAPT)和单抗治疗。双联抗血小板治疗通常涉及阿司匹林与一种P2Y12受体抑制剂(如氯吡格雷、替格瑞洛)的联合使用,以最大程度地抑制血小板聚集,预防血栓形成。这种治疗方案一般持续6个月至1年,具体时间由医生根据患者的具体情况来决定。对于某些高出血风险的患者,或者当双联抗血小板治疗期限结束后,可能会转为单抗治疗,即仅使用阿司匹林进行抗血小板治疗,以降低出血风险。此外,治疗方案还需考虑患者的肝肾功能、是否合并其他慢性疾病等因素,必要时需进行剂量调整或药物替换。总之,抗血小板治疗方案需综合考虑患者的个体差异和病情,由专业医生根据临床指南和患者具体情况来制定和调整,以确保最佳的治疗效果。

**结语:**冠脉支架手术为冠心病患者带来了生命的希望,而术后抗血小板治疗则是守护这份希望的关键。通过科学、合理的抗血小板治疗方案,我们能够显著降低血栓形成的风险,保护支架畅通,促进患者心脏功能的全面恢复。在此,我们再次强调抗血小板治疗的重要性,呼吁每一位冠脉支架术后的患者都能严格遵医嘱进行治疗,并定期复查,确保治疗效果。让我们携手努力,共同守护心血管健康,为患者的生命质量和生存率贡献我们的智慧和力量。

## 如何进行自我推拿，缓解酸痛和肌肉疲劳？

李博峰 广西南宁市人民政府办公室市委市政府医务室

自我推拿是缓解身体酸痛和疲劳的有效方法,借助简单的技巧和肌肉穴位,人们能在家中自行实践。学习自我推拿可改善睡眠、减压,甚至提高工作效率,但学习门槛适中。

### 1.身体酸痛和肌肉疲劳的产生原因及其影响

身体酸痛和肌肉疲劳是生活中常见的症状。原因多种多样,长时间的久坐、不正确的睡姿、重复的工作姿势、剧烈的体育运动都会导致身体酸痛和肌肉疲劳。当受到持久的肌肉紧张,或超负荷运动时,肌肉就会出现痉挛,引发酸痛和肌肉疲劳感。酸痛和疲劳感实际上是身体对于疲劳的一种物理反馈,这种疲劳感觉主要是由于乳酸等代谢废物在肌肉内积聚所致。乳酸过度积聚,可导致细胞内PH值下降,影响肌肉细胞的正常功能,从而引发肌肉疲劳和疼痛感。

体力劳动者因长时间久坐或久站劳作,肌肉持续处于紧张状态,而出现酸痛和僵硬感。长期处于酸痛和疲劳状态的肌肉,自身对于下一次运动的适应、修复能力也会大大降低。对于久坐工作者来说,酸痛和疲劳感可能导致有效工作时间减少,工作效率也会受到影响。及时缓解酸痛和肌肉疲劳,不仅对身体健康具有重要意义,也是提高生活、工作效率的关键。

### 2.自我推拿在酸痛和肌肉疲劳缓解中的应用理论

自我推拿是按摩身体的一种方法,可以舒缓肌肉酸痛和疲劳。它通过按摩经络穴位,促进血液循环,排出废物,调整神经功能,缓解精神压力,提升身心健康。

### 3.掌握基础的肌肉结构和穴位分布

了解肌肉和穴位对自我推拿很重要。肌肉分骨骼和平滑两种,掌握它们的位置和功能有助于缓解疼痛。穴位是中医观点,有特定功能,如足三里调脾胃,太阳穴缓解头痛。自我推拿时关注肩井、大椎、阳陵泉等穴位,可缓解酸痛。掌握这些基础知识可针对肌肉进行推拿,缓解疲劳。

### 4.自我推拿的基础操作方法和技巧

自己做按摩时,先轻轻拍打,再来回揉搓,用适中力度按压,用

指力技术。操作顺序:轻-重,揉搓-按压。每处按压至少30秒,轻拍和揉搓2-3分钟。放松身心,深呼吸,想象舒展疼痛部位。

### 5.详细步骤如何在家进行自我推拿

进行自我推拿,首要需明确肌肉和穴位的位置,以及适当的手法。有条理的推拿步骤如下:

以坐或立为佳,保持体态舒适,放松心情,深呼吸以引导身心进入静态。细分为三个步骤,顺序分别为松筋、筋膜放松、穴位按压。

松筋是最初级的步骤,通过四指并拢,大拇指抓紧,沿肌肉纤维的方向,从近心端向远心端,用掌根或手指从轻到重地进行揉搓。此步骤可以帮助打开肌肉,让肌肉从紧绷状态开始放松。

筋膜放松步骤是对筋膜松懈。筋膜可以看作是肌肉的外壳,紧绷的筋膜对肌肉有极大影响。相较于松筋需要相对较大的力度,筋膜放松应以轻柔的力度,用手指或手掌沿着肌肉纤维方向,由浅至深、由轻至重。

穴位按压,百病的源头往往在于经络的堵塞,找准对应的穴位进行按压,可以有效地帮助经络的流通,消除疼痛。具体的操作方法是,用大拇指、食指或中指按住穴位,一般按压3-5分钟,根据自身感觉适当增减持续时间。

**总结:**在家进行自我推拿,请始终注意以自己的身体感觉为准,感到舒服才是王道。自我推拿并非复杂,但它能为生活带来显著改变,不妨尝试把它融入日常吧。

### 6.自我推拿对生活质量的改善——睡眠、压力、工作效率

自我推拿是一种健康方式,能帮助改善睡眠,减轻压力,提高工作效率。通过推拿,可以放松身体,提升生活质量。

**结语:**在生活中,很多人会感到身体酸痛和疲劳。了解这些问题的原因可以帮助更好地预防和解决。自我推拿是一种简单有效的方法,可以在家里缓解不适。通过学习一些基本的推拿技巧,可以更好地了解自己的身体,减轻压力,改善生活质量。掌握这些技能后,会感到更健康、更快乐。让我们一起学习自我推拿,照顾好自己的身体,享受更美好的生活。

## 急性缺血性脑卒中颅内血栓病理常识

潘荣辉 济南市章丘区人民医院

急性缺血性脑卒中属于脑血管疾病中常发生的一种类型,据统计,我国每年新发的脑卒中患者约达250万例,而急性缺血性脑卒中的患者占其中的70%左右,可见急性缺血性脑卒中疾病属于一种发病率较高的疾病。颅内血栓是导致急性缺血性脑卒中形成的主要原因之一,为了提升此病的治疗效果,对急性缺血性脑卒中颅内血栓的病理研究十分重要,本文将分享关于此病颅内血栓的相关病理常识,以为该领域的未来研究提供参考。

### 1.颅内血栓的形成原因

血栓是指人体的血管系统内出现了凝血块,这些血块会堵塞局部的血管,致使血液流通不畅,同时会诱发血管发生病理改变。正常的生理条件下,机体的凝血与抗凝血系统属于相互制约的关系,以此使机体内部的血液循环处于动态平衡的状态。然而当血管的内皮出现损伤时会继发血小板黏附于损伤处的内皮下胶原组织部位,同时会进一步诱导凝血系统释放出促血栓形成的相关物质,最终导致血栓形成。常见诱发血管内皮损伤的因素包括炎症反应、高血压、糖尿病、高血脂等,如机体处于长期高压的情况下,血管的内皮细胞在持续较高压力的冲击下会出现损伤,继而增加血栓形成的风险。颅内血栓的来源分为两种,一种是颅内原位形成的血栓,即颅内血管内皮出现损伤后形成了动脉粥样硬化,继而导致血管狭窄或斑块破裂而形成的栓子;另一种是来源其他部位的血栓,如心脏、主动脉弓或其他部位等,这些栓子在血液循环的影响下进入了颅内,最终在颅内形成了血栓。

### 2.颅内血栓形成后的生理生化变化

(1)局部脑组织出现缺血缺氧表现。颅内血栓形成后会导致脑血管内出现血流不畅的问题,相应的脑组织在得不到充足的血液供应的情况下很容易出现缺血缺氧的现象,若此现象得不到尽快的改善,则很容易导致脑细胞发生不可逆性的损伤,继而诱发脑梗死。(2)诱发机体出现炎症反应。血栓在形成后会激活体内的炎症反应,促使巨噬细胞、中性粒细胞等炎性细胞生成,同时会释放出较多的炎症介质,如肿瘤坏死因子、白细胞介素等,而炎症反应的出现会进一步增加血管内皮细胞的损伤程度,继而加重病情。(3)致使机体出现脑水肿。缺血缺氧与炎症反应会造成脑组织细胞外液的积聚,诱发脑水肿形成。而脑水肿的出现不仅会压迫周围的脑组织,同时会导致颅内压升高,进一步增加颅内脑组织的损伤程度,对患者的生命安全造成威胁。(4)形成缺血半暗带。脑梗死发生的早期,通常会存在一个缺血半暗带区,这个区域的组织虽然会受到缺血缺氧的影响,但因侧支循环功能的存在,此区域同样会获得不同程度的血液滋养,神经元不会发生完全不可逆性的损伤。所以,及时恢复该区域的血液灌流,就能挽救缺血半暗带区域的脑组织,这也是治疗急性缺血性脑卒中的关键靶点之一。

### 3.颅内血栓不同时期的病理特点

(1)超早期:可见部分的血管内皮细胞,病变脑组织的变化不明显,同时血栓形成的结构比较松散,与血管壁的黏膜尚不牢固,此时若采用有效的溶栓治疗,可提升血管的再通率。(2)急性期:随着凝血过程的持续,血栓中的纤维蛋白量会大量增加且结构会变得更紧密,此时的脑血栓栓症状就会较为明显,如患者可表现出平衡障碍、语言障碍、肢体麻木及无力等症状,此时的治疗效果较超早期可能会稍差,但是通过取栓治疗仍可获得血管再通的目标。(3)亚急性期:通常指发病后的3天至21天,此期血栓与血管壁的粘连已十分紧密了,并且此阶段的治疗难度较大,通常需要开展脑组织部分切除或开颅减压手术治疗,以此使患者的病情获得好转。(4)恢复期:是指经过积极的治疗血栓已去除,病情处于恢复阶段,此时需积极地配合康复师进行康复锻炼,以此降低致残率。

总之,颅内血栓是导致急性缺血性脑卒中发生的重要原因之一,需及时对其进行清理,方可保障患者的生命安全。

## 中医治疗眩晕的方法有哪些？

彭洪 自贡市大安区牛佛中心卫生院

### 一、眩晕别怕，中医有招

在生活中,很多人都经历过眩晕。那种天旋地转、站立不稳的感觉,让人十分难受。严重时,甚至会影响到日常生活与工作。眩晕并非只是简单的头晕,背后可能隐藏着多种原因。中医作为传统医学,在治疗眩晕方面有着丰富的经验和独特的方法,下面就为大家详细介绍。

### 二、认识眩晕

眩晕是一种常见的临床症状,表现为头晕目眩、视物旋转,轻者闭目即止,重者如坐车船,旋转不定,不能站立,或伴有恶心、呕吐、汗出,甚则昏倒等症状。从中医理论来讲,眩晕的发生与人体的肝、脾、肾三脏关系密切。肝阳上亢、气血亏虚、肾精不足、痰湿中阻等,都可能引发眩晕。

### 三、中医特色疗法

中药调理:中医通过辨证论治,为患者开具个体化的中药方剂。对于肝阳上亢型眩晕,常用天麻钩藤饮来平肝潜阳、清火息风。气血亏虚的患者,归脾汤则起到补益气血、调养心脾的作用。肾精不足的眩晕,患者会有眩晕日久不愈、精神萎靡、腰膝酸软等表现,左归丸或右归丸用于补肾填精。而对于痰湿中阻型,眩晕且头重如蒙,胸闷恶心,常用半夏白术天麻汤以化痰祛湿、健脾和胃。

针灸治疗:通过刺激特定穴位,调节人体经络气血的运行,从而达到治疗目的。常用穴位包括百会、风池、太冲、内关、足三里等。百会位于头顶正中,为诸阳之会,可升提气血,清利头目,缓解眩晕。风池穴能祛风解表、清利头目,改善头部血液循环。太冲为肝经原穴,可平肝息风。内关宁心安神、和胃降逆,缓解眩晕伴有恶心呕吐症状。足三里则能健脾益胃,促进气血化生。根据不同证型,还会进行穴位的加减配伍。

埋针治疗:选取耳穴神门、皮质下、内耳等穴位埋针。耳部与人体脏腑经络紧密相连,这些穴位对应着神经系统及内耳平衡器官。将皮内针或散针埋入耳穴后,患者在日常生活中可自行按压,以增强刺激。每次按压3-5分钟,每天3-4次。

推拿按摩:按摩师通过手法作用于头部、颈部及肩部的经络穴位,可疏通经络、调和气血、缓解肌肉紧张。比如,按摩头部的太阳穴、印堂穴、风府穴等,以指腹轻轻按揉,每次每个穴位1-2分钟,能改善头部不适。颈部按摩则重点放松颈肩部肌肉,纠正颈椎角度的微小错位,改善椎动脉供血。按摩时,患者取舒适体位,按摩师运用揉法、滚法、按法、推法等手法,从颈部两侧开始,由上至下,力量由轻到重,每次按摩20-30分钟,每周2-3次。

耳穴压豆:将王不留行籽等贴在耳部相应穴位上,通过按压产生酸、麻、胀、痛等刺激感应,以达到调节脏腑功能、治疗疾病的目的。针对眩晕,常选取耳穴神门、皮质下、枕、内耳、肾等。每日自行按压3-5次,每次每次按压1-2分钟,以耳部微微发热、疼痛能耐受为宜。

### 四、日常调养

饮食调理:饮食对眩晕的预防和治疗也很重要。肝阳上亢者,应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,如辣椒、油炸食品等,可多吃芹菜、菊花、绿豆等清热平肝之品。气血亏虚的人,要多吃富含营养的食物,如红枣、桂圆、瘦肉、蛋类等,以补养气血。痰湿中阻者,饮食宜清淡,减少肥甘厚腻食物的摄入,可适当食用薏苡仁、茯苓、冬瓜等健脾利湿的食物。

生活方式:保持规律的生活作息,避免过度劳累和熬夜。保证充足睡眠,每晚尽量在11点前入睡。适当进行体育锻炼,如太极拳、八段锦等有氧运动,能增强体质,但要注意运动强度和时长,避免剧烈运动。此外,保持心情舒畅,避免情绪大幅波动,因为长期焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪,可能诱发或加重眩晕。

中医治疗眩晕通过多种方法综合调理,从整体出发,注重个体化治疗。但如果眩晕症状严重、持续不缓解或伴有其他严重不适,如头痛剧烈、肢体麻木、言语不清等,应及时就医,进行全面检查,排除严重疾病的可能。