

老人冬季健康系列之六 ——养肝篇

人到老年,各个脏器都逐渐退化,肝脏也趋于硬化,远不如青壮年那么柔软,肝功能也降低了。因此,老年人应当特别重视和保护好自己的肝脏。

老人告别冬季“肝”扰

整理 高雄

肝脏也老化

肝脏是人体中新陈代谢最旺盛的器官,担负着极其重要而复杂的功能,如脂肪、糖类及蛋白质代谢和储存、调节血液中的物质的浓度、分泌胆汁、解毒等等。人到老年,各个脏器都逐渐退化,肝脏也趋于硬化,远不如青壮年那么柔软,肝功能也降低了。这包括蛋白质、糖、脂肪代谢等。因此,老年人应当特别重视和保护好自己的肝脏。

据专家介绍,人衰老不只表现在外部体态容貌上,身体各内脏器官都会发生变化,其中肝脏改变亦很明显。首先肝血流量减少。男性25岁、女性20岁以后,肝脏循环血流量平均每年下降0.3%~1.5%。60岁时的肝内血流量约比20岁

时减少40%~50%。而血液是护肝养肝的基础,血流量的减少使肝内血液循环功能下降。肝脏吸收营养、代谢和清除毒素的能力也相应减退。

人在60岁后,肝细胞数量随年龄增长而锐减。85岁时的肝细胞仅是40岁左右肝细胞的50%,肝脏趋向硬化,重量明显下降。90岁老年人肝脏的平均重量只有30岁左右青年人肝重的51.8%。

老年人的肝脏代谢功能比青年人明显下降。其代谢和解毒功能平均要下降40%以上。冬季气候寒冷,人体免疫力下降,肝脏更容易受到伤害。此时减轻肝脏负担,维护好肝脏的代谢功能十分重要。

老人护肝,日常功课要做好

饮食卫生很重要。不要贪食美味佳肴,少吃高脂肪饮食,注意预防肥胖,少吃油炸、熏烤食品。不食霉变的粮食、花生,因为霉变粮食、花

生中含有黄曲霉素,是肝癌的致病元凶。此外,不要吃那些过了保质期、腐败变质的不洁食物,以及未经消毒的生冷食品。



平时营养不可少。优质蛋白、糖、维生素B族和维C等,是保护肝组织必需的营养素,老人应经常吃富含蛋白质的瘦肉、鱼类、蛋类、乳类、豆制品等;糖类可从米、面等主食中摄取;维生素类主要来自新鲜蔬菜和水果。

良好习惯别忘掉。对于平日的个人卫生习惯,老年人也不能掉以轻心。比如,不要与人共用剃须刀、牙刷、毛巾及口杯等,以免传染各种病毒性肝炎。当我们外出乘车、购物、散步或出入其他公

共场所,回到家里之后,一定要洗手、洗脸,保持自身清洁卫生。

烟酒浓茶绕道走。老人应当远离这些是非物品。另外,吸毒,特别是静脉吸毒,对肝脏更为不利,而且极有可能传播肝炎。

情绪稳定乐陶陶。老年人难免会遇到烦心事,我们千万不要动辄大怒。常言说得好,怒伤肝,会降低人体的免疫功能,从而使病毒和病菌长驱直入,侵入我们人体内部。所以说,情绪乐观,

心理平衡,是预防肝病的重要原则。

莫乱用药要牢记。肝脏是药物在体内代谢的重要器官,所有的药物进入人体后,都必须经过肝脏分解、吸收,再分送给其他器官,使其发挥药效。而多服药物会造成药物在体内的堆积,产生毒性,损伤肝细胞。是药三分毒,老人没病别吃药,有病也要少用药。

防范“天敌”不可少。肝

脏有不少“天敌”,首推肝炎病毒。换言之,肝炎病毒乃是肝脏健康的首要敌人,它们常将罹患者拖入肝硬化—肝癌的死亡之路。目前科学家已发现甲、乙、丙、丁、戊、庚等6种型号肝炎病毒,其中尤以乙、丙、庚等型号最为凶险。最有效的手段是接种疫苗,如甲型、乙型肝炎疫苗。

冬季养肝补肝食物

养肝补肝的食品有哪些?什么食物对肝脏好?随着人们保健意识的不断增强,对肝脏的保养逐渐引起了人们的重视,那养肝补肝的食物有哪些呢?

(1)优质蛋白食品

大豆:含有丰富的蛋白质、钙、铁、磷、维生素B、中等量脂肪及少量碳水化合物对肝脏修复非常有益。

猪肉:补中益气、滋阴养肝的作用。湿热痰滞内蕴者慎用。

(2)蔬菜食品

菠菜为佳蔬:菠菜具有滋阴润燥,舒肝养血等

作用,对肝气不舒并发育病的辅助治疗有良效。

小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果,富含维生素C,具有抗病毒作用。

(3)酸性食品:

酸奶:酸奶中的乳酸杆菌能抑制和杀死肠道里的腐败菌,减少由其它毒素引起的中毒现象。饮用酸奶,使肠道呈现酸性环境,可减少氨的吸收以及肠道细菌对蛋白质的分解作用。

食醋:有养肝、健胃、杀菌、散瘀及解毒作用。

齐鲁医院
20周年庆典
“科技兴院”系列报道之②
策划:严连生 吕军 执行:谢静

微创、腔内泌尿外科技术省内领先

微创、腔内泌尿外科是随着泌尿外科内镜、影像学、各种导管相关技术的迅速发展而形成的综合专门学科。微创技术的发展使泌尿外科疾病的治疗出现了飞跃性进展。其特点是患者创伤小,并发症少,术后恢复快,患者住院时间短。腔内泌尿外科的开展程度已成为判断泌尿外科发展水平的重要标志。齐鲁医院自上世纪八九十年代以来,逐步开展了微创泌尿外科的相关技术,并不断的发展和完善。微创泌尿外科技术主要涵盖:

1. 腹腔镜技术:

腹腔镜技术目前是外科领域最为推崇的微创治疗手段之一。从1987年世界首例腹腔镜胆囊切除术到现在,腹腔镜技术已在普外、妇产和泌外等外科领域得到广泛应用。腹腔镜手术种类十分广泛,涉及泌尿外科大部分领域,可大致分为三类。

切除手术:

包括良性及恶性肾脏手术的肾脏手术、肾上腺切除、腹腔镜淋巴结清扫、肾囊肿去顶减压、精索静脉曲张高位结扎术、隐睾切除术等。肾脏疾病(腹腔镜下肾脏切除术):该手术适用于肾的良、恶性肾肿瘤、无功能肾切除,包括经腹腔镜和腹腔镜后两种途径。腹腔镜途径可避免干扰、沾染腹腔,腹腔镜便于处理肾蒂血管。

肾上腺疾病(肾上腺切除术):可经腹腔镜或者腹腔镜后途径完成,经腹腔镜手术则适于较大的肿瘤或嗜铬细胞瘤。

腹腔镜下精索静脉曲张高位结扎术:应用腹腔镜行精索静脉曲张高位结扎术治疗精索静脉曲张尤其适宜用于治疗双侧精索静脉曲张,开放

性手术后复发或有腹股沟手术史的患者,现已得到更广泛的应用。

腹腔镜淋巴结清扫术:1992年Rukstalis报道了首例睾丸肿瘤的腹腔镜腹膜后淋巴结清扫术。适用于根治性睾丸切除,术后病理检查确诊为非精原细胞性生殖细胞肿瘤,临床分期较早的患者,以及其他早期盆腔肿瘤和盆腔淋巴结活检。

重建手术:包括肾盂成形术,肾下垂固定术,隐睾下降固定术等。手术途径有经腹腔镜和经腹膜外两种。

复杂的综合性手术:包括腹腔镜根治性膀胱切除、尿流改道术。前列腺根治性切除等。

膀胱癌(膀胱切除术加尿流改道):目前认为较为理想的膀胱替代术式为腹腔镜下膀胱全切除原位回肠新膀胱术。

前列腺癌(根治性前列腺切除术):1991年Schuessler完成T1b、T2前列腺癌根治术。Tooher等对1996~2004年的前列腺癌行经腹腔镜下根治性前列腺切除术、腹膜后腹腔镜下根治性前列腺切除术、机器人辅助根治性前列腺切除术、耻骨后或会阴部前列腺切除术的3058例患者进行了总结,认为腹腔镜手术与开放手术达到了同样效果,并且具有术中出血少,术后尿管时间短的优点,利于保留相关的神经和术后勃起功能的恢复。

2. 内镜相关技术

泌尿外科常用的内镜有尿道膀胱镜、输尿管镜等,联合电切、激光等技术,主要应用于泌尿系统疾病的诊断和治疗,如膀胱肿瘤、前列腺增生症、输尿管肿瘤、输尿管结石等。此类手术相比开放手术,大大减轻了对患者损伤较小,术后恢复快,

对患者无疑带来很大的益处。

3. 经皮肾镜技术

经皮肾镜技术联合激光、气压弹道等碎石方法,治疗肾结石及上段输尿管结石是近年来发展迅速的一门技术,与ESWL和开放手术相比,PNL的优点是:能直视下发现结石并碎石取出;可一次将结石击碎,当时全部取出;操作可以随时停止、分期进行;可与ESWL配合治疗结石;损伤比开放手术小,比反复ESWL小。PNL的关键是建立并维持合理的经皮肾造瘘通道。

4. 压力性尿失禁的微创治疗

压力性尿失禁(SUI)是女性尿失禁最常见的形式。是中老年女性十分常见的疾病,其特点是咳嗽、活动时尿液不自主流出。在美国15~60岁妇女SUI的发病率为15%~30%。压力性尿失禁的原因很复杂,主要有年龄因素,婚育因素和既往妇科手术史,体重因素和雌激素水平等。此类微创手术分为经阴道无张力尿道悬吊带(TVT)和经闭孔阴道无张力尿道中段悬吊带(TVT-O)两种。山东大学齐鲁医院泌尿外科2002年率先开展了治疗女性压力性尿失禁目前世界最为先进的TVT微创手术,并在山东省十几家省、地市级医院推广。

齐鲁医院泌尿外科目前开展了腹腔镜治疗肾上腺疾病,肾脏疾病包括肾囊肿、肾积水、肾脏肿瘤、输尿管疾病包括输尿管结石、肿瘤等,膀胱及前列腺疾病等。经尿道前列腺电切、膀胱肿瘤电切、钬激光技术等内镜相关技术也处于省内领先地位。上述技术的开展大大减轻了病人的损伤,同时取得了良好的治疗效果。

咨询电话:0531-82169422

新技术领军人物

史本康教授简介



史本康,医学博士,山东大学齐鲁医院泌尿外科主任医师,山东大学教授、博士研究生导师。中国医疗保健国际交流促进会泌尿外科专业副理事长,中华医学会泌尿外科分会中青年委员会常委,中华医学会泌尿外科分会感染与炎症学组委员,吴阶平医学中心“中国泌尿外科疑难病诊疗中心”特邀专家,国家自然科学基金评审专家,山东省性学会副理事长,山东省抗癌协会泌尿男生殖系肿瘤分会副主任委员,山东省泌尿外科中西医结合委员会副主任委员,山东省医学会男科学会副主任委员,山东省医学会泌尿外科分会青年委员会常务副主任委员等多项职务。美国、欧洲泌尿外科协会会员。

从事泌尿外科临床、教学、科研工作二十余年,擅长泌尿男生殖系肿瘤、前列腺疾病、排尿功能障碍、男科疾病的诊治和微创、腔镜泌尿外科手术。2001年

成立山东省内第一个成人尿流动力学实验室。连续四年获得山东大学齐鲁医院新技术奖。2006年5月去美国Hartford医院泌尿外科访问、研修一年余,师从于著名的腹腔镜专家Steven Shichman和泌尿肿瘤专家Vensent Laudone,主攻泌尿外科腹腔镜手术和前列腺癌、肾肿瘤的诊治。

在国内外各类杂志发表文章六十余篇,发表在《中华医学杂志》、《中华外科杂志》、《中华泌尿外科杂志》、《Urology》、《Urologia Internationalis》、《Neurourology and Urodynamics》、《International Urology and Nephrology》、《Journal of andrology》等,SCI收录21篇,其中第一和通讯作者12篇。

作为项目主持人承担国家自然科学基金课题、973科研子课题、卫生部课题、山东省自然科学基金、山东省科技攻关各一项以及山东大学齐鲁医院多项课题。

目前与美国康州大学Hartford医院、哥伦比亚大学医学中心建立合作联系。已带硕士研究生12人,博士研究生3名,国外留学生2名。其中两人获得山东大学校长奖学金,两人获得学院奖学金,一人获得山东省优秀学位论文。