

恶心、厌油、吃饭不香?查查肝

泰山医学院附属医院专家:春季易发肝病,养护肝脏正当时

春季,万物复苏,人体新陈代谢也变得旺盛,对于人体来说,春季是养肝的好时节。本期空中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院肝病及感染性疾病科主任,主任医师、教授。山东省医学学会传染病学会委员,山东省中西医结合肝病学会委员王会亮,他为我们讲解了常见肝病的预防及其它相关知识。

中医五行学认为,春季属木,因为

春季万物生发,与木的生长相类似,而五脏中,肝属木,因肝喜调达,与木的特性相类似,与春令升发之阳气相应。因此,春季是养肝护肝的最佳时节,也是肝病的多发时节。

进入春季,不少市民突然感觉到玩手机时,眼睛会发干发涩,喜欢喝酒的男性感觉到恶心、厌油,吃饭也不如以前香了。王会亮主任提醒,您应该关心一下您的肝脏了。

“储存了一冬天的能量,要在春季通过肝脏发出去,散去肝火,疏气、养血,血脉畅通了,身体各部位才能更好地运转,人才能少生病。”王会亮主任说,在西医看来,肝脏是人体重要的消化代谢器官,掌管糖分、脂肪、蛋白质的代谢。肝脏出现问题,首先会表现为眼干、厌食、疲倦无力,有时甚至表现为夜间睡眠质量下降,白天疲劳感增强、嗜睡。

如何保养肝脏呢?王会亮主任表示,养肝和养护其它器官一样,良好的生活习惯是第一位的。“总的来说,就是‘管住嘴、迈开腿’,饮食一定要清淡,少吃辛辣食物,并且还应保证充足的睡眠,避免疲劳、适当锻炼。”王会亮主任还说,情绪对肝脏的影响较大,因此,一定要保持心情舒畅、避免焦虑。

(路伟)

王会亮,泰山医学院附属医院肝病及感染性疾病科主任,主任医师、教授。山东省医学学会传染病学会委员,山东省中西医结合肝病学会委员。

1989年毕业于潍坊医学院临床医学系。一直从事传染病及肝病的临床治疗、预防、教学、科研工作。曾先后在北京解放军302医院和济南传染病医院进修学习传染病及肝病的防治,并在山东省胸科医院进修呼吸与结核专业。多次参加全国、省、市传染病、肝病的培训及学术会议,基础知识扎实,诊疗经验丰富,发表多篇科研论文,主编专著一部。

专家门诊:星期二、星期四

电话0538-6236793(门诊)6236795(病房)

○坐诊专家

脂肪肝易忽视 定期查查肝功

随着人们生活方式和饮食结构的变化,“脂肪肝”这种疾病发病率明显上升,越来越多地被人们提及。本期空中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院肝病及感染性疾病科主任,主任医师、教授。山东省医学学会传染病学会委员,山东省中西医结合肝病学会委员王会亮,他为我们讲解了脂肪肝的相关知识。

本报记者 路伟

中青年男性易患脂肪肝 因症状不明显被忽视

说起脂肪肝,这种原本并不是特别常见的疾病近几年越来越多地被人们提及。王会亮主任介绍,饮食结构和生活方式的变化,导致这种疾病的发病率越来越高,可以说,每个体重超标的男性都会有不同程度的脂肪肝。

“脂肪肝多发于25-50岁的男性,如今已经成为一种都市常见疾病,并且,多数人是在体检时发现的。”王会亮主任说,很多患者发现时因为是轻度的,所以都不太重视,至于是什么原因引起的脂肪肝,更是一问三不知。

“脂肪肝不是一种独立的疾病,它是肝损伤最早的临床表现,凡事能造成人体内脂肪代谢紊乱的因素,都有可能导致脂肪肝。”王会亮主任说,引起脂肪肝的主要原因有过度饮酒、营养过剩、肥胖、糖尿病、高血脂、慢性肝炎,以及一些药品。

对于肥胖和酒精引起的脂肪肝,

很多患者表示略知一二,但是对于高血脂能引起脂肪肝,很多人表示并不知晓。“高血脂一般会增加肝脏代谢的负担,时间长了就会影响到肝功能,肝功能受损后,又会使脂类代谢能力降低,更容易导致血脂异常,如此形成恶性循环,使大量脂类沉积在肝细胞上形成脂肪肝。”王会亮主任说。

“糖尿病也是引起脂肪肝的一个主要原因,这是因为糖尿病患者常常伴有脂代谢紊乱,体内的葡萄糖和脂肪酸不能被很好地利用,绝大部分葡萄糖和脂肪酸在肝脏内转变成脂肪积存下来。”王会亮主任说。

对抗脂肪肝 从改变生活方式入手

早期的脂肪肝患者明知道自己患病,却仍不当回事,主要原因还是脂肪肝早期症状并不明显。“只有部分患者会感觉到食欲减退、腹胀,还有部分病人被原发病的症状掩盖。”王会亮主任说,等到出现肝区疼痛、恶心、呕吐时,说明脂肪肝已经到了

很严重的程度。

治疗脂肪肝,首先应该从改变生活方式入手。“控制饮食、调整饮食结构,做到荤素搭配,是脂肪肝患者首先要做到的。”王会亮主任说,有喝酒习惯的患者必须要戒酒,红酒也不能沾,保健品更是不能服用。

另外,还应多进行体育运动,消耗掉体内多余的能量,促进脂肪代谢,这样有利于脂肪肝的治疗。除此之外,还应控制好引起脂肪肝的疾病,比如糖尿病人一定要控制好血糖,这样才能使脂类代谢正常。

如果脂肪肝发展到脂肪性肝炎时,就得用药物来治疗了。“用药一定要少而精。”王会亮主任特别提醒,如果出现感冒等疾病,应到医院找到医生,选择对肝脏损伤小的药物服用,此外还应定期体检,检查肝功。

从医三十余年 精通各种肝病诊疗

王会亮主任从事肝病临床治疗、教学、科研工作近30年,始终把患者放在第一位。他精通病毒性肝炎、肝炎后肝硬化、脂肪肝等的防治,特别对慢性乙型肝炎抗病毒治疗,预防并阻断向肝纤维(硬)化发展方面临床经验丰富,对治疗乙肝“大三阳”阴转有独特见解,擅长中西医结合治疗顽固性乙肝、肝硬化并腹(胸)水,效果显著。对各种腹泻病、结核病、脑(膜)炎、出血热等传染病的诊治有独到之处,对不明原因的发热、黄疸有较深的研究。

经过多年的发展,科室也不断壮大,不少患者慕名前来就诊,并对医护人员给予高度评价。

■ 科室简介

泰山医学院附属医院 感染性疾病科

感染性疾病科成立于1974年,当时为传染病科,是最早成立的临床科室之一。历任科室主任有赵以森教授、周玉霞教授、尹燕明教授、张玉江教授,现任科室主任为王会亮教授。历经四十余年的发展与建设,已成为技术力量雄厚,服务设施齐全,集临床、科研、教学于一体的感染性疾病与肝病诊治中心,为本地区定点传染病防治专科。科室拥有一支结构合理、素质过硬、水平突出的学术队伍,有主任医师、教授2人,副主任医师、副教授2人,主治医师2人,医师3人,其中医学硕士5人,在读博士1人。有2人兼职省医学会传染病、肝病分会委员。

该科拥有高素质的医疗专业队伍,全科医师德术并重,善于运用中西医结合治疗各型病毒性肝炎、乙肝肝硬化、手足口病、肾综合征出血热、发热伴血小板减少综合征、人粒细胞无形体病、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、乙型脑炎、猩红热、流行性感冒、人感染高致病性禽流感等;可开展HBV DNA定量、肝纤维化指标、肝穿刺活检及甲、乙、丙、丁、戊型肝炎标志物等检查。经多年的技术沉淀,目前,针对慢性乙、丙型肝炎的个体化抗炎、抗病毒和抗纤维化治疗以及中西医结合治疗重型肝炎在本地区处于领先水平;采取综合措施救治肝硬

化并发的消化道出血、肝性脑病、肝肾综合症成功率高。科室在肝病的诊断和治疗,尤其对各型病毒性肝炎、自身免疫性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病、肝纤维化、肝硬化、肝脏肿瘤的鉴别诊断方面技术力量雄厚。科室人员对各种感染性腹泻病、各种不明原因发热、出疹性传染病等疾病的诊断和治疗中积累了丰富经验。

科室特色鲜明,在传染病诊治、预防、教学、科研等方面取得了显著成绩。自2000年以来感染性疾病科共主编、参编专著5部、参编教材1部。目前承担课题2项。共发表论文30篇,其

中在《中华传染病杂志》、《中华肝脏病杂志》等国家一类核心期刊发表论文10篇。本科承担并完成多项科研成果,《?-干扰素治疗乙型肝炎》、《乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒重叠感染的研究》、《慢性重肝并发细菌性腹膜炎的临床研究》分别获得省及泰山医学院二等奖、三等奖。

面向未来,感染科将恪守“厚德精诚 博学创新”的院训,始终追求“质量第一 病人至上”,与广大患者肝胆相照,为患者提供精湛的技术,优质的服务。

电话:0538-6236795(病房)
6236793(门诊)



泰山医学院附属医院肝病科、感染性疾病科主任,主任医师、教授王会亮。