



茂林谈天

本报济南3月18日讯(记者王茂林) 本周受两次冷空气影响,我省气温也将逐步下降,预计最低气温出现在21日早晨,鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区最低0℃左右,有霜冻。18日,在省城济南,天气才暖和了没几天,又转冷了,街头

已经不见上周末身着夏装的市民。据省气象台首席预报员杨晓霞介绍,本周前期这次冷空气的到来,并没有让我省气温骤降。在风力较大的我省北部地区气温小幅下降,日最低气温降至6℃~8℃,我省南部降温也不大明显,最低气温在10℃~13℃。

不过,在本周末之前,气温还将持续下降。杨晓霞介绍,19日白天到20日,本周第二次冷空气又将影响我省,预计到21日早晨,鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区的日最低气温可能下降到0℃左右。近日具体天气预报如下:

18日夜间到19日白天,鲁南、鲁西北的西部、鲁中的南部和半岛南部地区天气多云转阴有小雨,其他地区天气多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区5℃左右,其他地区7℃左右。19日夜间到20日白天,全

省天气多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区3℃左右,其他地区5℃左右。20日夜间到21日白天,全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区0℃左右有霜冻,其他地区3℃左右有轻霜冻。

今天再来冷空气,后天最冷到0℃

服几天感冒药,小伙肝坏死身亡

爱肝日响警报:不当用药引发的慢性肝病已达10%

如今不合理用药引起的肝损伤已经占到慢性肝炎的10%!而且每年还在以10%以上的速度增长。所以啊,别小看吃药这档子事儿了,吃不好就把肝给伤了。今年全国爱肝日的主题是“肝胆相照,合理用药”,看看记者在18日全国爱肝日采访来的几个触目惊心的病例吧。

本报记者 杨林 李钢

惊心病例 不当用药伤肝夺命

爱美的王女士春节前又一次因为药物性肝损伤住进了省肝病诊疗中心,而直到这时,她还是有些不敢相信自己只因吃中药就两次得了这病。

因为听说何首乌等几味中药有滋阴补肾补血、润肠通便等保健作用,而且用它洗头还能让头发变黑,50岁的王女士便从几年前开始一边服用何首乌,一边用它洗头。可去年王女士就开始出现食欲不振、肝区不适、小便发黄等症状,随后在省肝病诊疗中心确诊为何首乌引起的肝脏损伤。

接诊的主任医师张纵回忆说,当时治疗一段时间后王女士就好了,但她不太相信就是何首乌的原因。或许是爱美的缘故,王女士出院后没多久又开始服用何首乌,并继续用何首乌洗头,于是就有了春节前的“二进宫”。

而眼下正在青岛市传染病医院住院的张军(化名),则是因患牛皮癣病急乱投医,服用了小诊所添加了重金属水银的所谓特效偏方后,得了急性肝损伤。29岁的张军对此很后悔:服了这么几服中药,就开始胃口不好、浑身没劲,过段时间眼珠都泛黄了。幸亏张军治疗及时,眼下病情已逐渐好转。然而岛城23岁的小杨(化名)就没有张军这么幸运了。

在岛城一地产策划公司上班的小杨,上周因感冒自己买了盒扑热息痛,按说明书吃了三天后,眼睛出现了黄疸,第四天竟昏迷过去了。尽管被紧急送到青岛市传染病医院抢救,但小杨的药物性肝损伤属于重型,已致肝坏死,医生连续几天抢救,最终也没能挽回小杨的生命。

酒伤肝,远比想象厉害

顿顿半斤酒,肝硬化了

本报记者 李倩

如果你的酒量练出来了,多喝酒没啥感觉,是不是可以放心大胆喝了?并非如此,济宁市的杨先生长年顿顿半斤白酒,身体虽然一直没啥感觉,但20年后出事了,肝硬化了。

平时没事,一病就是狠的

一天三顿饭,顿顿半斤酒,一顿不喝就吃不下饭,甚至浑身不舒服。今年40岁出头的杨先生就这样一直喝了20年。他这样喝酒从没醉过,身体看起来也一直不错,家人因此也没有对他太干预。而前不久他开始出现食欲不振、浑身乏力的症状,到济宁市第一人民医院一查,发现竟是酒精性肝硬化,这让他追悔莫及。

该院肝胆外科主任乔森对此讲,肝作为人体最大的加工厂,蛋白质、凝血因子等的生成都需要参与代谢,而乙醇对肝细胞有明显的毒性作用,长期损害肝细胞,酒精肝就会找上门。而酒精对肝的影响是一个长期的过程,肝硬化初发时也

没有明显症状,像杨先生这种情况,酒精对他肝脏的损伤其实一直持续了20年,并非近才有,所以不可觉得一时对身体无碍,就一再过度饮酒。

酒精肝患病率也在增加

近几年,病房内酒精肝患者越来越多,酒精性肝硬化也由原来的每年几例手术增加至每年二三十例。尤其是患乙肝的患者更不要饮酒,因为这类人饮酒对肝的损伤有协同作用,会增加6倍。

调查显示,重度饮酒人群中,80%以上存在不同程度的酒精性脂肪肝,10%至30%会发展为酒精性肝炎,10%至20%会发展为肝硬化。女性酗酒的危害比男性更大。

在生活中,喝酒、应酬在所难免,但市民要注意饮酒方式,比如饮酒前多吃蔬菜、鱼类,多喝牛奶,吃点东西能够对胃黏膜有保护,切忌空腹饮酒;同时在选择酒类时,也应多选择果酒等一些酒精浓度相对不那么高的酒,保证酒精的摄入量不过多。

春游去哪儿

浙江再来山东揽客 28日将开“旅交会”

本报济南3月18日讯(记者乔昱佳) 继去年成功举办“看晚报 游浙江”活动之后,3月18日,浙江省旅游局、义乌市政府再次来济南举行新闻发布会,加大2014年邀揽山东游客的力度。

浙江旅游局副局长许澎在本次新闻发布会上介绍,今年促销活动更有力度,首先,活动规模由去年的“10省市15家主流晚报”增加至京沪、京广两条高铁沿线的15个省市,20家主流晚报媒体,“重点借力齐鲁晚报等主流媒体资源,推出浙江旅游山东特卖季”。浙江今年还把该省旅交会直接搬到济南举行,将是该省“北上第一站”,举办日期为28-30日。另外,今年浙江首次来山东向居民推介将于5月在义乌举行的第六届中国国际旅游商品博览会。

青岛这些春花 都在哪里绽放

本报记者 杨林

日前,青岛市园林局发布三月份花期预报,告诉大家,现在到青岛玩儿可以赏迎春、连翘、玉兰等花卉。

①迎春花:颜色金黄,气质非凡。赏花地点:市南区东海路,中山公园;李村公园;四方区嘉定山,北岭山,郑州路奥林匹克广场;开发区江山路;胶州市白水泉公园,三里河公园,胶州公园;莱西市月湖公园,月湖广场;平度市植物园,天津路、青啤大道、山城路、柳州路。

②连翘花:香气淡雅,满枝金黄,艳丽可爱。赏花地点:开发区齐长城路,江山路,团结路;胶州市香港路,海尔大道。

③玉兰:白光耀眼,清香阵阵,沁人心脾。赏花地点:市南区东海路,中山公园;开发区唐岛湾公园,金沙湾景区,江山路;胶州市胶州公园;莱西市月湖公园,月湖广场;平度市植物园,天津路、青啤大道、山城路、柳州路。

④美人梅:花朵猩红,布满全树,绚丽夺目,妩媚可爱。赏花地点:开发区团结路。

⑤三色堇、雏菊:三色堇在春风吹拂下酷似蝴蝶飞舞。雏菊有美丽的圆球形花序,惹人喜爱。赏花地点:胶州市天津路。

专家说法 “药肝”已成第四大肝病

“现在药物引起的肝损伤确实是越来越多。”从事肝病治疗数十年的张纵深有感受。

张纵介绍,随着乙肝疫苗的应用,现在新发的乙肝病人在逐步减少,但像酒精肝、脂肪肝以及不合理用药导致的药物性肝损伤即“药肝”发病人数却在不断增加。有专家曾对“药肝”发病情况做过相关研究,结果发现,药肝每年都以10%以上的速度递增,目前已成继乙肝、丙肝等之后的第四大肝病。在部分医院,药肝患者数量甚至能占到肝病患者的10%左右。

据介绍,药肝患者多有长期用药史,包括西药、中草药等,尤其是一些慢性病老年患者,不按医嘱服药,随意增加剂量、延长疗程,导致慢性肝损伤。

护好你的肝

哪些症状需注意?

如果服药后出现了诸如恶心呕吐、食欲不振、乏力等,尤其是眼珠、皮肤泛黄,就要高度警惕药物性肝损伤。

哪些药最易伤肝?

服用抗生素、抗结核药物、抗肿瘤药物、减热镇痛药物、降糖药物、治甲亢药物等对肝脏损害较大。

服药最该注意啥?

平常生活中要尽量少用药、慎用药,必须吃药时,也要遵医嘱从小剂量开始,密切监测,避免

超剂量服药和疗程过长,避免频繁用药或多种药物混合应用。

饮酒多少算适度?

据介绍,男性每天摄入40克酒精,女性每天摄入20克酒精,连续饮酒超过5年,就可引起酒精性肝损害。

的生育年龄一般偏大。但是伴随年龄增长,女性的卵巢功能会产生退化,所以选择合适的生育时间对于母婴双方都十分重要。一般来说,女性的最佳生育年龄是25到35岁,在这个年龄段中,女性的卵巢最适宜培育新生命。国家“单独”二孩政策逐

渐放开后,一些妈妈开始考虑申请要二胎。对于头一胎顺产的妈妈,建议间隔至少一年再要二胎。因为母亲头胎生产后处于哺乳期,如果过快怀上二胎,就会导致乳汁减少。母乳喂养对于头胎宝宝的健康十分重要,至少要保证一年的哺乳。因此,为了保证第一胎宝宝有充足

的母乳喂养时间,建议至少间隔一年以上再要二胎。对于头一胎为剖腹产的妈妈,建议两年之后再要二胎,以保证子宫上疤痕的完整恢复。如果过早要二胎,在疤痕没有完全恢复的情况下怀孕,子宫容易破裂,母婴都易出现危险。 本报记者 雒武 实习生 叶静怡

您的专属定制报道 纸条

济南的石女士递纸条: 想向专家请教一下女性的最佳生育时间,以及两个孩子之间间隔多大比较好?

山大二院的妇科副主任医师传答案: 随着女性社会地位的改变和生育观念的变化,现代女性选择



山东最实用的微信