



鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

有病不“喊疼”的沉默脏器

因为咳嗽到医院就诊,却意外发现肝脏囊肿直径已经达到13厘米,不得不立即进行手术治疗,引流了1000毫升液体……市民小李压根没想到,这种以前只在新闻里看到的小概率事件,会发生在自己身上。

“患者本身没有任何症状,肝脏功能指标也是正常的,若不是CT检查,很难发现……”济南市中心医院消化二科/肝病科主任张淑红说,肝脏出现问题,病人会出现全身乏力、容易疲劳、食欲不振、厌油腻、恶心呕吐等症状,有时可能出现肝区不适,皮肤黄、眼黄、尿黄等症状,但更多患者不会有症状。而这,要与肝脏的解剖特点有关。

张淑红介绍,肝脏在膈肌下方的腹腔内,大部分被肋弓所覆盖,通常情况下自己是摸不到肝脏的。它不像其他器官,比如肠胃出现问题时,就有明显的腹痛、腹泻等症状;呼吸系统出现问题,会有咳嗽、憋喘等

剧烈的反应。

肝脏疾病在早期往往没有明显症状,一方面是由于肝脏神经主要分布在肝脏的包膜,如果疾病没有影响到肝脏的包膜,患者多数没有明显症状;另外,肝脏的代偿能力非常强,只要有30%的肝脏在起作用,肝功能就可以维持正常。

“肝脏的这种沉默和顽强容易让人们麻痹大意,以致不太重视肝脏疾病,所以临床上经常会有一些患者,一直到疾病晚期才来就诊。”从医近30年,专业就是肝病科,张淑红见过太多这样的遗憾。

“像肝癌,80%的患者就诊时已经失去手术机会了。”张淑红说,原发性肝癌是目前我国第4位常见恶性肿瘤及第2位肿瘤致死病因,全球半数的肝癌新发和死亡病例在我国。

脂肪肝将来或成肝癌主因

“日常生活中,有很多因素会影响到我们的肝脏,可能诱发肝癌的发生。”张淑红指出,肝癌和其他肿瘤一样,它们的发生,

最终都是癌基因激活和抑癌基因的失活,从而导致肿瘤的发生。目前来说,临床中最主要的致病原因还是病毒性肝炎。

除此以外,含黄曲霉素食物的摄入、长期酒精摄入、过度疲劳、经常熬夜、酗酒、滥用药物、高脂饮食、进食过期食品等,也会损伤到肝脏。

“有以上因素的人群,就属于肝癌的高危人群。”张淑红介绍,肝癌高危人群主要包括乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、非酒精性脂肪性肝炎、长期食用被黄曲霉毒素污染的食物、各种其他原因引起的肝硬化,以及有肝癌家族史等人群。年龄大于40岁的男性风险更大。

由于肝癌早期症状隐匿,对高危人群的筛查,有助于肝癌的早期发现、早期诊断、早期治疗,是提高肝癌疗效的关键。借助于肝脏超声检查和血清甲胎蛋白(AFP)进行肝癌早期筛查,建议高危人群至少每隔6个月进行1次检查。

张淑红特别指出,随着疾病预防意识的提高,目前病毒性肝炎患者数量在减少,但是有一种肝病的发病率却在逐年提高,这就是非酒精性脂肪性肝炎,也就是人们常说的“脂肪肝”。有数据统计,脂肪肝在整体人群的发病率已经达到25%,而且,大部分人并没把它当成一种病。

“脂肪肝有可能发展成肝纤维化或肝硬化,严重的甚至导致肝癌。”张淑红说,目前该病已成为欧美国家肝癌的主要来源,将来也有可能成为我国肝癌发生的主要原因。

晚期不等于没有治疗希望

张淑红介绍,肝癌的分期状况直接关系其预后,早期肝癌多数可以得到手术治疗机会,5年生存率可以达到70%,但是晚期肝癌的生存率不过10%。

当然,并非癌症晚期就完全没有治疗机会。市民张先生确诊肝癌近两年时间,当初发现时已经是晚期,出现了腹腔淋巴结转移、腹膜转移、血性腹水。

经综合评估,张淑红给予其经动脉化疗栓塞治疗,并联合靶向药物。三个月前复查,张先生腹部强化CT肿瘤病灶消失,目前又复查强化CT及强化磁共振,依然没发现肿瘤踪迹,达到完全缓解状态。

“经动脉化疗栓塞目前被公认是肝癌非手术治疗的最常用方法之一。”张淑红说,对于肝癌晚期患者,一方面,可以栓塞肿瘤供血动脉,造成肿瘤组织缺血、缺氧坏死;同时,提高局部药物浓度,延长药物与肿瘤组织接触时间,疗效比单纯灌注化疗和单纯栓塞更好些。

除此以外,对于晚期肝癌病人,有效的靶向药物治疗及放射治疗,也可以减轻肿瘤负荷,改善肿瘤相关症状,提高生活质量,延长生存时间。免疫治疗、中医中药治疗也有一定的疗效。

“每个人的病情不同,我们会根据每个人的具体情况制定治疗方案。”张淑红说,总体来说,早期发现、早期诊断、早期治疗效果才能更好,而再好的治疗,不如疾病没有发生,针对病因预防肝癌的发生。

经常吃腐乳会致癌？

腐乳因为带了个“腐”字和后期的腌制工序,民间有很多腐乳致癌的传言。然而,事实上,制作腐乳是以毛霉菌为主,也包括少量经过特定方法严选的酵母菌、曲霉、青霉,这些都是经过严选的有益食用菌,不会产生毒素。臭味是蛋白质分解产生的二氧化硫挥发的结果,所以,腐乳闻起来臭,吃起来香。大豆中的亚硝酸盐非常低,即使长达几个月的发酵也不会带来大量亚硝酸盐。因此,不能把腐乳和盐、腌菜混为一谈。

此外,红曲色素是红曲菌产生的天然色素,对人体十分安全。毛霉和红曲均不在世卫组织发布的致癌物质清单中。所以,只要正确食用腐乳,不必担心致癌问题。

三个小动作缓解脖子酸痛

手上抬大步走:举起双手,大步向前走,每天走100步,能有效缓解颈椎酸痛症状,起到预防颈椎病的作用。

扶住墙后踢腿:双手扶着墙,身体向前倾斜,左右脚轮流向后踢,尽量使劲向后踢,每次做50下即可。

左顾右盼:可以坐着也可以站着,将脖子向左或向右旋转,每次旋转要转到最大限度,稍作停顿之后复位,左右轮换进行,左右各进行20次左右。最后提醒大家,想预防颈椎病,一定不要长时间看手机,不做低头族。

喝酒真能驱寒？

解放军总医院第一附属医院主任药师刘皈阳表示,酒后身体发热只是假象。感到温暖的只是皮肤表皮,这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。

“本质上,喝酒后人体热量消耗也会相应增加,热量通过皮肤散发,其实是消耗了更多热量。”刘皈阳说,散热速度加快,导致消耗的热量比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时,体温便会下降,人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身,起不到御寒效果,还容易感冒。

吃香椿有“三要”

①要焯烫:焯烫1分钟,可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。

②要吃芽:购买香椿时要尽量选择紫红色的嫩芽,有害物质含量少,抗氧化物质含量多。香椿叶中有较多硝酸还原酶,可将硝酸盐变成亚硝酸盐,因此最好少吃。

③要趁早:香椿存放时间越长,有害物质含量越高,所以要吃新鲜的香椿芽。此外,像西芹、莴苣等亚硝酸盐含量也比较高,而且放置越久,含量越多。因此除了焯水,还要保证新鲜。

多做这个动作身体好

踮脚这个动作能刺激到下肢血液循环,促进静脉血回心,从而带动整个身体的血液循环。此外,还能增强下肢力量,让下半身更稳固,拥有一个稳固平衡的盆骨和脊柱,从而让上半身也得到一定放松。动作要领:吸气踮脚,保持三秒种,呼气放下。每天做三组,每组20—30次。

一个动作缓解膝关节不适

最费膝盖的两个动作一个是负重,另一个是下山、下楼。

平时做这个动作可以增强股四头肌的力量,帮你缓解膝关节不适。方法:选择站位或坐位,先将脚尖翘起来,然后慢慢抬腿即可。

咳嗽喝点白萝卜煮梨水

白萝卜和梨煮水能够缓解咳嗽,预防感冒。白萝卜具有消食、理气、化痰的功效,能很好地调理脾胃。而梨具有润肺清燥、止咳化痰的功效。白萝卜皮跟雪梨皮煮水饮,止咳化痰效果好。 小健

春天，6种保健花茶帮您养肝护肝

1.玫瑰菊花茶

配方:取干玫瑰花6至10朵,菊花2至3朵,放入茶杯中,冲入热水即可饮用。也可配上两颗红枣,更能增添滋养气血之功。

功效:玫瑰花性微温,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质。能有效缓解心血管疾病,并能美容养颜。

2.桑叶枸杞茶

配方:桑叶6克、枸杞12克、绿茶3克。将上述三味原料放入杯中,用沸水冲泡,闷泡五分钟后即可饮用。

功效:滋阴润肺,养肝明目。桑叶疏散风热,清肺润燥,平抑肝阳,清肝明目;枸杞有扶阴固本、补精益气的功效。

3.蜜糖红茶

配方:红茶叶5克,放保温杯内,以沸水冲泡,加盖焖片刻;调适量蜂蜜、红糖。

功效:此茶适用于肝气偏旺,脾胃功能不佳者。红茶中含有多种氨基酸以及钙、锌、锰等多种微量元素,具有生津清热、利尿、消炎杀菌、健胃消食、抗癌等功效,适当饮用可达到养肝目的。

4.菊花蜜饮

配方:菊花50克,加水20毫升,稍煮后保温30分钟,过滤后加入适量蜂蜜,搅匀之后饮用。

功效:具有养肝明目、生津止渴、清心健脑、润肠等作用。由白菊花和上等乌龙茶制成的菊花茶,是每天接触电子污染的办公一族必备的一种茶。

甘菊,其味不苦,尤以苏杭一带所生的大白菊或小白菊最佳,每次用3克左右泡茶饮用,每日3次。也可用菊花加金银花、甘草同煎代茶饮用,有平肝明目、清热解毒之效。

5.杞菊养肝乌龙茶

配方:菊花适量、枸杞子20克、乌龙茶5克,开水冲泡,加盖稍泡片刻后即可饮用。

功效:此茶中含有丰富的胡萝卜素,多种氨基酸和钙、磷、铁等多种矿物质成分,经常适量饮用具有促进血液循环与新陈代谢、预防肝内脂肪囤积、滋补肝肾、疏风明目等功效,亦是一道养肝护肝的理想饮品。

6.金银花茶

配方:取少许干金银花放入杯中,用沸水冲泡,晾凉,用冰糖或蜂蜜水调味。

功效:金银花具有清肝明目、清热解毒、平肝凉血、补血养血、抗病毒、加强防御机能等作用,经常适量饮用此茶具有很好的保健功效,所以金银花茶也是不错的饮品之选。

据CCTV生活圈