

## 肝硬化患者如何实现与疾病“和平共处”

张在祺

肝硬化,这个听起来有些可怕的疾病,正影响着不少人的健康。它并非一朝一夕形成,而是多种慢性肝病长期发展的结果。当肝脏组织逐渐被纤维化的瘢痕组织取代,肝脏的正常结构和功能就会受到严重影响。不过,即便被诊断为肝硬化,患者也并非只能消极等待,通过科学的管理和积极的生活方式调整,可以实现与疾病“和平共处”,从而尽可能地提高生活质量,延长生命。

### 一、积极治疗,遵循医嘱

#### 1.病因治疗是关键

肝硬化的病因多样,如病毒性肝炎(乙肝、丙肝)、酒精性肝病、脂肪肝、自身免疫性肝病等。针对不同病因,治疗方法也大不相同。对于乙肝或丙肝引起的肝硬化,抗病毒治疗至关重要。通过长期规范服用抗病毒药物,能够有效抑制病毒复制,减缓肝脏炎症,阻止肝硬化进一步恶化。例如,乙肝患者服用恩替卡韦、替诺福韦等药物,多数患者能将病毒控制在较低水平,为肝脏的修复创造条件。

若是酒精性肝病导致的肝硬化,戒酒则是首要任务。研究表明,只要能彻底戒酒,多数酒精性肝硬化患者的病情可以得到稳定,甚至部分早期患者的肝脏功能还有一定程度的恢复可能。

#### 2.定期复查不能少

肝硬化患者需要定期前往医院进行全面检查。一般来说,每3~6个月要检查肝功能、血常规、凝血功能、甲胎蛋白以及肝脏超声等项目。这些检查就像是医生的“眼睛”,能及时发现肝脏功能的变化、是否出现并发症以及肝脏内是否有肿瘤等异常情况。比如,甲胎蛋白的升高可能提示肝癌

的发生,而早期发现肝癌,通过手术、介入等治疗手段,患者的预后会大大改善。

此外,根据病情,医生可能还会安排胃镜检查,以评估食管胃底静脉曲张的程度,因为这是肝硬化常见且危险的并发症之一,一旦破裂出血,后果不堪设想。

#### 2.饮食调理,营养均衡

##### 1.优质蛋白要保证

肝脏是人体重要的代谢器官,肝硬化患者的肝脏功能受损,对蛋白质的代谢能力下降。但这并不意味着要减少蛋白质的摄入,相反,适量摄入优质蛋白质有助于肝细胞的修复和再生,像瘦肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等都是优质蛋白质的良好来源。不过,对于已经出现肝性脑病(一种因肝功能严重受损导致的神经精神综合征)的患者,需要适当限制蛋白质的摄入量,并在医生指导下调整饮食结构。

##### 2.低盐饮食防水肿

肝硬化患者常会出现腹水和下肢水肿等症状,这与体内水钠潴留有关。为了减轻水肿,患者应严格控制盐的摄入,每天食盐摄入量不宜超过2~3克。这意味着要尽量避免食用咸菜、腌肉、咸鱼等高盐食品,烹饪时也要少放盐。同时,适当控制水分摄入,一般每天饮水量在1000~1500毫升左右,具体需根据患者的尿量和水肿情况由医生调整。

##### 3.多吃蔬菜和水果

新鲜的蔬菜和水果富含维生素和矿物质,对肝硬化患者非常有益。维生素C、维生素E等具有抗氧化作用,能够减轻肝脏的氧化应激损伤,像橙子、猕猴桃、菠菜、西兰花等蔬菜

都是不错的选择。此外,膳食纤维还能促进肠道蠕动,减少肠道内毒素的吸收,预防肝性脑病的发生。

#### 3.生活起居,规律有序

##### 1.充足睡眠养肝脏

睡眠对于肝脏的修复和自我调节起着关键作用。晚上11时至凌晨3时是肝脏的“排毒”时间,在这段时间进入深度睡眠状态,有利于肝脏的休息和恢复。肝硬化患者应尽量保证每天有7~8小时的高质量睡眠,养成早睡早起的良好作息习惯。避免熬夜,因为熬夜会加重肝脏负担,不利于病情稳定。

##### 2.适度运动强体质

适当的运动可以增强机体免疫力,改善肝脏的血液循环,对肝硬化患者有益。但运动要遵循适度原则,避免过度劳累,像散步、太极拳、瑜伽等低强度运动都是不错的选择。患者可以根据自己的身体状况,每天坚持运动30分钟左右。例如,每天饭后散步半小时,既能促进消化,又有助于身体健康。但如果在运动过程中出现疲劳、心慌、气短等不适症状,应立即停止运动,并告知医生。

##### 3.情绪调节很重要

得知自己患有肝硬化,患者往往会产生焦虑、抑郁等不良情绪。而这些负面情绪会进一步影响身体的内分泌和免疫系统,加重肝脏负担。因此,患者要学会调整心态,保持积极乐观的情绪。可以通过与家人朋友交流、参加社交活动、培养兴趣爱好等方式来缓解压力,释放不良情绪。例如,参加书法、绘画班,既能陶冶情操,又能转移对疾病的注意力。

#### 4.预防并发症,提高生活质量

### 1.预防食管胃底静脉曲张破裂出血

食管胃底静脉曲张是肝硬化常见且严重的并发症之一。患者应避免食用粗糙、坚硬的食物,如坚果、油炸食品等,以防划伤曲张的静脉导致出血。吃饭时要细嚼慢咽,避免狼吞虎咽。同时,要严格控制血压,避免剧烈咳嗽、用力排便等增加腹压的行为,因为这些都可能诱发曲张静脉破裂出血。

##### 2.警惕肝性脑病

肝性脑病会影响患者的认知和行为能力,严重时可危及生命。预防肝性脑病,除了前面提到的饮食方面要注意控制蛋白质摄入外,还要保持大便通畅,减少肠道内氨等毒素的吸收。患者可以多吃一些富含膳食纤维的食物,必要时在医生指导下使用通便药物。此外,避免使用镇静催眠类药物,因为这类药物可能会诱发肝性脑病。

##### 3.预防感染

肝硬化患者的免疫力较弱,容易发生各种感染,如肺部感染、腹腔感染等。一旦感染,会加重肝脏负担,使病情恶化。因此,患者要注意个人卫生,勤洗手,避免前往人员密集、空气不流通的场所。在流感季节,可考虑接种流感疫苗,预防呼吸道感染。同时,要注意饮食卫生,不吃生冷食物,防止肠道感染。

肝硬化虽然是一种严重的疾病,但只要患者积极配合治疗,注重生活中的各个细节,与疾病“和平共处”并非不可能。通过科学的管理和健康的生活方式,患者可以在一定程度上控制病情发展,提高生活质量。

(作者单位系潜山市立医院)

随着加碘盐的普及,“大脖子病”的发病率显著降低,该病是单纯性、非毒性的甲状腺肿,而本文介绍的是毒性甲状腺肿和其他因素引起的甲状腺功能亢进症。不等同于“大脖子病”,甲状腺功能亢进症不仅受碘摄入量的影响,还与甲状腺功能异常和相关疾病有关,通过深入了解这类疾病,希望可以提高大家对这一疾病的认知,避免产生误区,做到早预防、早发现、早治疗。

#### 一、甲状腺功能亢进症的基本概念

甲状腺功能亢进症指甲状腺体功能异常,持续合成和分泌过多的甲状腺激素,而引起的内分泌疾病,可简称为“甲亢”。在临床中,甲亢患病率约0.78%,多见于30~60岁的女性群体,新生儿甲亢的发病率约为0.002%~0.004%,60~69岁老年群体发生甲亢的概率为0.65%,超过70岁人群的患病率为0.47%。

#### 二、甲状腺功能亢进症的病因

##### 1.原发性甲亢

该分类中包括毒性弥漫型甲状腺肿、多结节型毒性甲状腺肿、甲状腺自主高功能腺瘤和碘甲亢,均属于甲状腺腺体本身异常而引发的病变。多数甲亢由毒性、弥漫性甲状腺肿引起,占比约80%,患有毒性甲状腺肿的孕妇可能会分娩出患有甲亢的新生儿。多结节性毒性甲状腺肿和甲状腺自主高功能腺瘤可能与体细胞TSH受体基因活化突变有关,部分高功能腺瘤是G蛋白基因的活化突变导致。而碘甲亢与长期大量摄入碘或含碘药物有关。

##### 2.中枢性甲亢

中枢性甲亢是由于垂体促甲状腺激素分泌过多而引起的甲亢。

##### 3.情绪因素

中医认为甲亢初期多因患者情志不舒、思虑过度或忿郁恼怒致肝脾疏泄失调、气机紊乱、津液失于输布、津停为痰、气滞痰凝于颈前而致。

#### 三、甲状腺功能亢进症的症状

##### 1.甲状腺肿大

甲状腺肿大是甲亢的典型症状之一。以毒性弥漫性甲状腺肿引起的甲亢为例,肿大部位质地软或坚韧,无压痛,上、下极可触及震颤,闻及血管杂音,但少部分甲亢患者不会出现甲状腺肿大的症状。

##### 2.眼球突出

眼球突出是甲亢的典型症状之一。眼球突出程度<3mm属于轻度突出,常表现为眼裂增宽、下视露白、长时间不眨眼或眨眼间隔长、眼神惊恐,向上看时,前额皮肤不能皱起,双眼在注视近处物体时无法有效向内转动以对准目标。眼球突出程度≥3mm属于中重度突出,这种情况的患者可能感觉眼部有异物感、胀痛、畏光、流泪、视力下降,双眼注视同一物体时,可能会出现两个影像重叠或分离的现象。就医检查眼部可能会看到眼睑肿胀、眼结膜充血水肿、眼球活动受限。

##### 3.其他症状

甲亢患者容易生气、失眠、紧张、焦虑、烦躁、常常注意力不集中,食欲亢进、心率增快。伸舌或双手平举可见细震颤、腱反射活跃。并且可能会经常感觉乏力和怕热,夏天的简单活动也可能会多汗。女性可能会月经量少,周期不稳定。

#### 四、甲状腺功能亢进症的治疗

##### 1.甲亢的药物治疗

抗甲状腺药物治疗是主要治疗方式,包括硫脲类和咪唑类。丙硫氧嘧啶是硫脲类药物,适用于各种类型的甲亢,但是严禁严重肝损伤、白细胞严重缺乏和对此类药物过敏的患者使用。甲巯咪唑是咪唑类药物,适用于年轻患者,与丙硫氧嘧啶的禁忌症相似,并且不建议有严重骨髓移植、急性胰腺炎史和哺乳期孕妇使用该药。

##### 2.手术治疗

手术治疗适用于中重度甲亢患者,或药物治疗效果差、部分用药依从性差的患者。手术包括全切除和次全切除腺体,虽然起效快,但是可能伴有手术并发症,如甲状腺功能减退、喉返神经损伤等,因此通常优先建议药物治疗。

##### 3.放射性131碘治疗

131碘治疗的作用原理是使部分甲状腺滤泡细胞变性和坏死,甲状腺激素合成和分泌减少,甲状腺体积缩小,达到治疗甲亢的目的。适用于对治疗药物过敏或不适合做手术的患者,但是该治疗方式可能会并发甲状腺功能减退。

#### 五、甲状腺功能亢进症的管理

##### 1.各个年龄段的甲亢管理

新生儿甲亢多为暂时性的,出生后3~12周可自行缓解。但患儿家长需注意缓解的时间,长时间未缓解,要及时就医。

青春期是骨骼发育的黄金阶段,甲状腺激素影响骨骼的正常生长发育,青少年甲亢患者在日常生活中需加强防护、加强营养,以防止骨折和保障身体正常生长发育。但是,青春期也是腺体发育和激素调控的关键阶段,选择治疗药物时,也需要注意药物是否对骨骼生长和腺体发育有负面影响。同时,青少年在该年龄段心思较为敏感,可能会因脖子粗眼突等外在疾病特征,而产生负面情绪和敏感心理。因此学校和家庭应从多方面来关心患者,让患者充分感受到来自各个层面的关爱和支持。

更年期女性由于卵巢功能减退,引起体内激素水平波动和自主神经系统功能紊乱,可能会叠加负面情绪,加重甲亢的焦躁症状,因此其家人和朋友也需要给予患者鼓励和帮助。此外,围绝经期女性和老年甲亢患者骨密度低,还需要注意减少骨钙流失,预防骨质疏松引起的相关骨折风险。

对于妊娠期甲亢患者,建议听从专业医生安排,积极配合治疗。

##### 2.运动管理

适量的体育锻炼可以缓解甲亢患者的情绪,根据医嘱,选择适合自己的训练方式,例如中等或高强度有氧间歇训练,或中医的八段锦、太极拳等。长期且规律的运动不仅能控制情绪,还能调节患者机体各方面的功能,例如改善睡眠质量,达到强身健体功效。

##### 3.及时就医,避免盲从

以上我们可以知道甲亢的病因是复杂多样的,并非全部都是摄入不当引起,因此我们不能盲目地减少或增加碘盐或含碘药物的摄入。当自查发现脖子粗、眼睛突等符合甲亢症状时,建议及时就医,听从专业医生的建议,进行正确有效的治疗。

(作者单位系望江县人民医院)

## 前列腺电切术后的康复护理指南

许 菲

对于不少中老年男性来说,前列腺增生问题是个绕不过去的坎。选择前列腺电切术,是为了缓解尿频、尿急、排尿困难等症状,让日常生活重回正轨。但前列腺电术后,许多人都会关心一个问题:“我怎样做好护理工作才能更快、更好地恢复?”接下来,我们将为大家科普一些简单易行的前列腺电切术后康复护理小妙招,让您在术后更安心、更舒适地恢复活力。

### 一、前列腺电切术的基础概念

前列腺电切术是一种常见的前列腺手术,其主要目的是通过电切技术减小前列腺体积,缓解因前列腺增生引起的尿路梗阻问题。该手术通常适用于中老年男性,当前列腺增生而压迫尿道,导致排尿困难、尿频、夜尿增多等症状时,医生会建议采取这种手术方式。手术过程中,医生会利用一个带有电切环的内窥镜,通过尿道进入前列腺,将多余的前列腺组织切除,借助电流同时达到切除和止血的效果,使得手术过程既安全又高效。手术本身通常在局部或全身麻醉下进行,整个过程大约持续30分钟到1小时不等。术中,医生通过内窥镜直接观察前列腺内部情况,并在精准定位的基础上逐步切除增生组织。电切环在切除过程中产生的热能能够帮助控制出血,减少手术风险。术后,患者通常需要在医院观察一段时间,待身体状况稳定后方可出院。

#### 二、前列腺电切术后康复护理的小妙招

##### 1.美味营养餐:为身体充电

前列腺电切术后,身体正处于恢复的关键时期,肠胃可能会变得敏感,因此在饮食上要特别注意选择清淡、易消化的食物,避免辛辣、刺激的食材。适当增加高蛋白、低脂肪的食物摄入,如瘦肉、鸡蛋和豆制品,可以为伤口愈合和组织修复提供必要的养分。同时,多吃蔬菜和水果不仅能够补充丰富的维生素和矿物质,还能提供纤维帮助维持肠道健康,预防便秘的发生。充足的水分摄入对促进泌尿系统的正常运作也十分重要,但建议采取少量多次的饮水方式,避免一次性摄入过多水分造成负担。这样以来,经过合理搭配的美味营养餐就能够为身体补充稳定的电量,使您在康复过程中保持最佳状态,重新获得充沛的活力。

##### 2.简单小运动:康复动力源

手术后并不是一味卧床才叫“休息”,适度的运动反而更有利恢复。术后并不是一味卧床才叫“休息”,适度的运动反而更有利恢复。

术后早期,最简单的动作就是在床边轻轻活动四肢,随着术后身体逐渐恢复,患者可以尝试短时间的站立和步行,每次持续5~10分钟,根据身体的反馈逐步增加时间和次数。几周后,每天安排一段时间进行散步,即使步幅不大,步行时间不长,也能有效促进血液循环,加快细胞代谢,帮助组织修复。哪怕每天只是轻松地走几分钟,也能有效促进血液流动,加速氧气和营养物质的输送,使组织更快愈合。运动中要特别注意避免用力过猛,如跑步、举重、提重物等高强度运动,在恢复早期都是不合适的。记住,运动的目的是帮助康复,而不是追求运动量和强度。

##### 3.温暖心理疗:稳住身心线

前列腺电切术虽然是常见的微创手术,但对于患者而言,仍然是一次身体和心理的双重考验。术后康复不仅仅是修复身体,心理上的调适也是一条重要的战线。术后可能出现的一些症状,比如轻微的不适感或恢复过程中出现的小波动,往往会让患者产生焦虑情绪。此时,可以通过听音乐、看喜欢的节目或者进行简单的冥想和深呼吸练习,来有效减轻心理压力,缓解紧张情绪。如果条件允许,尝试一些简单冥想或深呼吸练习,每天抽出几分钟时间,找一个安静的角落,闭上眼睛,专注于自己的呼吸,让身心得到片刻的宁静。亲人的关心、鼓励和陪伴,也能让患者感到温暖和支持。

##### 4.科学定期查:让健康重启

通常,术后一周到一个月左右,医生会安排尿流动力学检查、血尿常规检测等项目,以全面了解身体的恢复情况。每次复查时,详细描述自己的排尿情况、是否有疼痛或不适,能够帮助医生及时发现潜在问题,并根据实际情况调整后续治疗方案。随着康复的逐步推进,复查的频率会相应减少,但定期检查仍然是维持健康的重要保障。

##### 5.定期口腔检查:给牙齿做个“体检”

定期进行口腔检查是早期发现和治疗牙齿问题的关键。老年人应每半年至一年进行一次口腔检查,以便及时察觉龋齿、牙周病、牙齿磨损等问题,并采取相应的治疗措施。

对于佩戴假牙的老年人,更要定期到医院复查,确保假牙佩戴合适且清洁卫生。

5.定期口腔检查,给牙齿做个“体检”

定期进行口腔检查是早期发现和治疗牙齿问题的关键。老年人应每半年至一年进行一次口腔检查,以便及时察觉龋齿、牙周病、牙齿磨损等问题,并采取相应的治疗措施。

对于佩戴假牙的老年人,更要定期到医院复查,确保假牙佩戴合适且清洁卫生。

6.保持口腔湿润:给口腔创造良好环境

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。