濮阳中医

春天养肝黄金季

濮阳市中医院肝胆脾胃科主任、主任医师 郑功泽

春天阳气生发，万物生长，自然界呈现出一派生机勃勃的景象。春天在五行中属木，而人体的五脏之中肝也是属木，因而中医认为，春天与肝是相对应的，人的健康跟自然界四季是相关联的。

春天是万物复苏的季节，人的肝主生发、向上、疏泄。春季养肝应该多吃凉性食品，像粥类、茶类、水果等都很不错。人有七情变化，七情不畅会影响肝的疏泄和阳气的生发，导致脏腑机能紊乱，疾病丛生。因此，春季养生又为注重精神调理，保持心胸开阔，情绪乐观，以使肝气顺达，气血调畅，达到防病保健康之目的。

春季也是肝病比较活跃的季节，这和春季的特点有关。立春以后，气温逐渐升高，外界属于一种生发向上的环境，所以人体的肝脏在这个时候也容易出现一系列病理现象。在这个季节，健康的人肝火会比较旺盛，慢性肝病患者，情绪波动和症状也会加重；所以，从疾病来说，肝病的患者在春季更应该注意调养，正确配合医生的治疗，这样对养肝非常有帮助。

春季养肝，首先注意调理情志，改善肝的疏泄和阳气的生发，调节人体脏腑机能，使人心胸开阔，情绪乐观，肝气顺达，气血调畅，强化肝的生理机能，达到防疾病保健康之目的。大多数乙肝病毒携带者，由于对病情的预后不乐观，严重影响生活和工作甚至前途，所以均显得忧心忡忡。专家提醒，树立正确的疾病观，养成良好的生活习惯，才能最大限度地保证自己的身体处于健康状态。

调理情志

中医讲“肝主情志”，肝功异常会影响人的情绪；反之，心情的好坏也会影响到肝。所以，保持良好的心态是养肝护肝的一个好方法。当情绪不舒畅时，尽量能够找一个可以发泄心中郁闷的方式，疏导化解这种坏的情绪，不要憋闷在心里。

养血护肝

中医认为“肝藏血”“体阴而用阳”。肝血亏虚可以引起一系列症状而影响生活质量。现在，有很多人由于经常熬夜，或长期在电脑前工作，或睡眠质量不好，常常会有肝血亏虚的现象，如缺钙、眩晕、便秘、容易抽筋、月经量少或色淡、眼睛干涩等。

一旦发现这些问题，首先，要按时早睡。中医认为：“肝胆在23时至凌晨3时最旺盛。”中医有句话：“人卧则血归肝。”当人躺下时，各个脏腑的血液都经过肝来完成解毒的任务。如果23时至凌晨3时人们还在忙于工作或应酬，就会导致其他脏腑也处于相对兴奋状态，不能使各个脏腑的血液及时地进入肝脏解毒。

其次，科学休息。“累”是身体对你发出的求救信号，养肝最好的方式就是适时休息调节。平时工作很累，要有十分钟休息调整，活动活动眼睛，舒展舒展筋骨；中午小憩，晚饭散步，随时调节，让肝能发挥其解毒的作用，以清除疲劳的感觉。

慎劳心神

肝主疏泄，一是调畅气机，二是调节情志。学会休息，有节奏地工作，快乐地生活。“淡泊以明志，宁静而致远”，知足常乐，用平和的心态为人处世。总之，生活正常、饮食有节、恰到好处的生活方式才是人体健康最基本的条件。

调节饮食

调节饮食，一是饮食要有节制，二是膳食要合理。

第一，多吃时令果蔬，多喝新鲜果汁。清淡、青色的饮食有利于肝脏，中医讲：“肝主青色，青色入肝经。”青色的食物可以起到养肝的作用，而刺激、辛辣、油炸的食物会增加肝的负担。同时，清淡的食物也可以减少肠胃负担，提高食物中有效成分的利用率。养肝血的食品首选为谷类，其次为桂圆、栗子、红枣、核桃，蔬菜有绿豆芽、黄豆芽、菠菜、芹菜、莴笋、香椿、香菜、春笋等。

第二，补充优质蛋白质。春季气温变化大，冷热刺激可使人体内的蛋白质分解加速，导致肌体抵抗力降低，从而容易被传染或者疾病复发，这时需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、鸡肉和豆制品等。

第三，摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、西红柿和柑橘、柠檬等新鲜果蔬，富含维生素C，具有抗病毒的作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸道上皮细胞的功能；富含维生素E的芝麻、青色卷心菜、菜花等，可提高人体免疫力，增强肌体抗病能力。

第四，选择清淡食物。春季肝气最旺，而肝气旺会影响脾，容易出现脾胃虚弱病症。如多吃酸味食物，就会使肝功能偏亢，所以春季饮食适宜选择辛、甘、温之品，忌酸涩食品；饮食清淡可口，少吃油腻及刺激性食物；要戒烟酒及一切对肝有损害的食物和药物，如腌、熏的食物，加了防腐剂的罐装食品，被黄曲霉素污染了的食品等。

市中医院协办
电话：0393-4416620
网址：www.pyszyy.com

妇幼保健

高危儿如何进行早期干预

什么是高危儿

在胎儿期、新生儿期以及日后发育期（一般指婴幼儿期或未成熟脑时期），存在对生长发育和肌体功能有高度危险因素的小儿，称为高危儿。

广义上高危儿特指在母亲妊娠、分娩期及新生儿期存在对胎儿、婴儿生长发育不利的各种危险因素的特殊群体（约占新生儿总数的60%）。狭义高危儿特指在NICU（新生儿重症监护病房）接受监护和治疗的患儿。

高危儿的发育风险

绝大多数高危儿能完全健康地生长发育，部分高危儿视疾病危重程度以后可能有脑瘫、智力低下、语言障碍、癫痫、多动、学习困难、自闭、行为异常等后遗症发生。高危儿的潜在危险有脑发育障碍、生长发育障碍、脏器组织功能异常。

何谓早期干预

早期干预的“早期”可以解释为“生命的早期”或“症状出现的早期”，早期干预越早越好，高危儿最好从出生后开始。干预开始的年龄对于干预效果有着极其重要的意义，特别是生后第一年最为重要。干预的方法是根据婴幼儿智力发育规律进行有组织、有目的的丰富的教育活动，促进婴幼儿发育，降低发育风险。早期干预既包括预防也包括康复。

早期干预的理论依据

未成熟脑的可塑性最强，代偿能力最好。代偿性是指一些细胞能代替另一些细胞的功能，在神经细胞损伤或破坏以后可以得到功能的恢复。研究证明，只有在生长发育早期，局部细胞缺失可由邻近细胞代偿，过了一定敏感期后，缺陷将成为永久性的。可塑性的机制不是神经细胞的再生，而是神经细胞上的突触可以再生。脑功能并不取决于脑细胞的绝对数量，而是取决于脑细胞之间建立的复杂网络。形成这种网络的物质基础是突触。可塑性是突触再生形成的神经回路的巨大潜力。如果对高危儿进行早期干预，对促进恢复、防治伤残可达到事半功倍的效果。

我们现在主张凡是高危儿都要进行早期干预。对高危儿进行定期的生长发育监测、神经心理和运动评估，及时发现发育偏离和发育异常以便进行早期治疗和康复训练。

张会娟

濮阳市妇幼保健院供稿

警惕眼压“无声而变”

在人们毫无察觉的情况下，眼压或许正在发生变化？“2019世界青光眼周”到来之际，眼科专家提示，这种情况是真实存在的。

“生活中出现眼压升高的人群在不断增多，眼压增高持续时间越久，视功能损害越严重。”山西省眼科医院主任医师张素华说。

据介绍，眼压就是眼球内部的压力，眼压高的常见症状有胀痛，以及头痛、恶心呕吐、视野变窄和“虹视”等。眼压高的人群，青光眼发病率较高。

临床发现，视神经对眼压的耐受力存在个体差异，眼压升高不能完全凭自身感觉。很多人眼压缓慢升高，自身能适应，难以察觉到异常。有人年龄小，但如果用眼过度，也会使眼压升高。自测眼压可用手小心轻压，如果感觉眼球硬度同自己鼻尖硬度相当，那么眼压应该基本正常；如果摸到眼球硬度同自己额头硬度相当，那么眼压可能较高。

专家表示，对于眼压过高的处理，最重要的方法是监测眼压，密切复查。避免疲劳用眼，早发现、早治疗。 刘翔

国家发展和改革委员会有关负责人日前表示，今后三到五年，国家将通过城企联动等方式，使普惠性养老床位增加100万张以上。 新华社发

糖尿病患者颈背疼痛风险更高

澳大利亚悉尼大学最新研究发现，与没有糖尿病的人相比，Ⅱ型糖尿病患者患颈背疼痛的风险更高。具体来说，Ⅱ型糖尿病患者患下背疼痛的风险高35%，患颈部疼痛的风险高24%。

糖尿病是一种越来越普遍的慢性病，其中Ⅱ型糖尿病最常见，全球约有3.8亿Ⅱ型糖尿病患者。流行病学调查显示，肥胖、高热量饮食、缺乏体育活动等是导致Ⅱ型糖尿病的主要因素，高血压、血脂异常等也会增加患病风险。

悉尼大学研究人员对已发表的评估糖尿病与颈背疼痛之间关联的研究进行了荟萃分析，得出上述结论。相关论文发表在新一期美国《科学公共图书馆·综合》杂志上。

论文高级作者、悉尼大学骨与关节研究所副教授曼努埃拉·费雷拉表示，尽管目前还没有足够证据证明糖尿病与颈背疼痛存在因果关系，但这一相关性值得进一步探索它们之间的关联。

费雷拉说：“Ⅱ型糖尿病和下背部疼痛都与肥胖以及缺乏锻炼密切相关，我们的分析进一步表明，控制体重和坚持体育活动在维持健康方面扮演着重要角色。”

研究还发现，糖尿病药物可以通过血糖水平或其他因素影响疼痛。研究人员建议，医护人员在治疗颈背疼痛患者时应考虑筛查糖尿病。 据新华社

一跑步就脚底痛 小心足底筋膜炎

春天到了，很多人开始了减肥计划，跑步、快走、登山……一段时间下来，有些人脚底板开始隐隐作痛。南方医科大学珠江医院康复医学科主任黄国志教授说，这可能是足底筋膜炎在作祟。

黄国志介绍，足底筋膜如一片扇形软体组织，它是位于趾骨与跟骨之间的一片筋膜组织，主要功能是维持足弓的高度，保持正确的步姿。足底筋膜炎是一种常见的运动损伤，凡是产生负荷作用于足底的活动，一旦连续高强度，都有可能引起足底的慢性损伤，从而诱发足底筋膜炎，如长跑、登山、健身、长时间步行等。

很多人以为足底筋膜炎并不是什么大病，只是脚部劳累，休息一下就会好，其实不然。如果对病情不重视，长期下来足底筋膜炎可能形成慢性炎症，需要进行封闭治疗和理疗，甚至手术治疗。

如何避免患上足底筋膜炎？黄国志提醒，除了注意运动适量，喜欢长跑、徒步的朋友，以及扁平足、高弓足患者，要注意控制体重，选择合适的鞋子。平时还可以用热水泡脚，促进血液循环。

自我锻炼与调整无法缓解疼痛的足底筋膜炎患者，可以尝试体外冲击波治疗。通过物理冲击作用改变患处的化学环境，使组织产生并释放出抑制疼痛的化学物质，从而减轻疼痛。 州日

孩子患斜视怎么办

在生活中，很多家长认为，孩子斜视，等长大一些，斜视说不定就自然好了。

市眼科医院（市第二人民医院）专家表示，这种观点没有科学依据。

斜视不仅影响孩子的外貌，实际上它会全面影响孩子的视觉功能。如果错过黄金治疗期，将影响一生，家长们等等看的想法非常不可取。

斜视患儿长期使用一只眼注视，另一只眼长期“不工作”，视力自然会下降或停止发育，就会形成弱视。日后即便戴上合适的眼镜，视力也难以达到正常。

此外，斜视影响双眼的视觉功能，久而久之患者会丧失立体视觉，看东西是平面的，这也会对求学和就业产生很大的限制，飞行员、外科医生等很多需要精细动作的工作都无法胜任。

造成儿童斜视的原因

一般引起斜视的原因分两种，先天性的和后天性的。

后天因素有些是完全可以避免的，像外伤等；先天性斜视却是不能预防的，只能尽早发现，根据斜视的不同类型尽早治疗。

患了斜视怎么办

有个别调节性内斜视，会随着年龄增长而眼位变正，或采取戴镜、弱视训练和视功能训练等治疗措施。但对于绝大多数斜视来说，通常是需要手术治疗的。

另有一种儿童内斜视是因内眦赘皮或鼻梁塌平所致，我们将这种情况称为假性内斜视。这种内斜视现象可因年龄的增长而消失。儿童内斜视的真与假也应由眼科医生进行鉴别诊断。

鉴别斜视的方法

一种方法就是家长在家里用手电照孩子两个瞳孔，根据手电映光的光点来判断孩子眼位正常与否，光点落在瞳孔下属于上斜，在瞳孔内侧属于外斜。

另一种就是，比如说有的孩子有歪头看东西的毛病，这种表现称之为斜颈。对于这种斜视有很简单的方法鉴别，家长可在家里用纱布蒙住孩子一只眼睛，捂住眼睛以后，孩子脖子不歪了，斜颈消失了，这种斜颈一定是眼性斜颈。

斜视有很多症状，有的孩子由于斜视，在阳光底下怕光，遇到光以后，会闭住一只眼睛，这样的情况也应该怀疑是斜视。

市眼科医院（市第二人民医院）专家提醒各位家长，如果孩子有斜视，一定要定期去医院检查。如果医生说孩子该做手术了，请家长不要延迟手术时间，一定遵医嘱让孩子做手术，以免错过最佳治疗期。

专家介绍

郭朝广，市眼科医院（市第二人民医院）眼科主治医师，新乡医学院临床医学专业毕业，曾在天津市眼科医院学习深造，积累了丰富的临床经验。现从事斜视与小儿眼科专业，擅长诊断和治疗小儿眼科疾病、复杂类型的斜视、弱视、青少年近视，在省级以上专业杂志发表学术论文12篇。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话：0393-8222199
24小时值班电话：8222167

床单被套要常洗常晒

否则易滋生尘螨

“随着换季的到来，医院接诊过敏性结膜炎的患者开始增多。”广东省妇幼保健院眼科医师冯庆阳解释称，过敏性结膜炎是眼结膜对过敏原刺激产生超敏反应所引起的一类疾病，全世界广泛存在，约1/3人群患过敏性疾病，其中有40%至60%存在眼部症状。

小孩出现揉眼多次眨眼要注意

冯庆阳表示，过敏性结膜炎会导致眼表损伤，出现眼红、眼痒、黏液样分泌物等症状，而不善于表达的孩子则会出现揉眼睛、眨眼多的情况，过敏较为严重者眼睑会肿起来，结膜也会像水泡一样肿起来。此外，过敏性结膜炎常常与过敏性鼻炎、过敏性皮炎等并存，患者出现爱打喷嚏、皮肤瘙痒等情况。

面对过敏性结膜炎，冯庆阳提醒，应尽早检查出过敏原，避免接触，才不会加重病情，常见的过敏原有尘螨、花粉、动物毛皮屑，还有杧果、牛奶、海鲜等。家中的床单、被套、地毯以及毛绒玩具要经常洗晒，不然容易滋生尘螨。春天花开，一家大小出游赏花时要注意避免近距离接触花朵，一旦出现过敏的症状要及时离开。

治疗以局部滴眼药水为主

冯庆阳指出，过敏性结膜炎的治疗以局部滴眼药水为主，但往往只能缓解过敏症状，治标不治本，所以复发时需要再次用药。目前医院针对尘螨过敏患者推出脱敏治疗，但疗程比较长，需要2至3年。

冯庆阳强调，过敏性结膜炎发作时应及时前往医院眼科就诊，医生会根据患者病情开出不同的眼药水进行治疗，部分眼药水含有一定激素，长期使用激素眼药水可能引起青光眼、白内障等疾病，因此应在医生指导下用药并及时停药，定期复查。此外，患过敏性结膜炎时应尽量避免用力揉眼睛，防止角膜上皮因揉搓脱落以及细菌揉进眼睛引起感染。 林惠芳

无偿献血新去处：丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋（京开大道与胜利路交叉口西北角）
开放时间：9:00—15:30 捐血热线：8991000 8918000