妊娠期急性脂肪肝

■妇幼保健

妊娠期急性脂肪肝

(AFLP) 是妊娠期最常见的

导致急性肝功能衰竭的疾

病,发病率低,约1/10000,多

发生于妊娠晚期,以明显的

消化道症状、肝功能异常和

凝血功能障碍为主要特征,

起病急、病情重、进展快,严

妊娠期急性脂肪肝发病

的确切病因不明。目前认为

该病是胎源性疾病,由胎儿

线粒体脂肪酸氧化异常所

致。研究发现,病毒感染、某

些药物(四环素)、遗传因素

及营养不良等均可能损害胎

儿线粒体脂肪酸氧化,导致

此病发生。妊娠期妇女雌激

素、肾上腺激素及生长激素

的升高也可使脂肪酸代谢障

碍,游离脂肪酸的堆积可能

化道症状,如恶心呕吐,可

伴有不同程度的厌食、疲

倦、上腹痛、进行性黄疸等。

病情继续进展可累及多器官

系统, 出现低血糖、凝血功

能异常、肝肾衰竭、腹腔积

液、肺水肿、意识障碍、肝性

脑病等。可发生胎儿窘迫甚

症状表现为持续性的消

引起此病。

临床表现

重危及母体及围产儿生命。

病因是什么

中共濮阳市 委门户网站—濮 阳网室内空气检 测治理中心

治理项目:清除甲 醛、苯、氨、TVOC 业务范围:新建学 校、医院、宾馆、饭 店、办公室、会议室等 公共场所及家庭新居 地址: 濮阳日报社 大门北侧 20 米

电话: 0393-8917869 手机: 15083295960

翟经理 (微信同号) 需要改变的家装认

性气味就无污染。其

实, 那些闻不到的有害

气体足以让你不知不觉

中毒。甲醛超标 3 倍以

味, 闻到刺激性气味时

已超标 4 至 8 倍以上。

而且像二氧化碳、一氧

化碳、苯系物等气体和

放射物质,人是闻不到

格材料就环保。事实

上, 达标的环保材料不

是不含有害物质,只是

在限量范围内。如果在

一间房内大量使用同一

种材料, 由于累加效

应, 也可能导致室内空

气质量不符合要求, 甚

植就能除甲醛。这种认

知大错特错。绿植的确

对某些有害气体有吸收

作用,但作用非常有

限。而植物的光合作用

只在白天, 夜晚时它跟

人体一样是吸入氧气呼

出二氧化碳, 对人体同

道就能根除污染。"装

修后用芳香剂、柚子

皮、茶叶、醋等弄弄就

行了"。这种做法只是

用其他的气味来掩盖室

内刺激气味, 等于自欺

修,检测合格就环保。

装修公司检测合格就安

全了吗? 其实不然! 业

主不能保证自己另外购

置的家具和软装都是环

保的, 定做的墙体柜

橱柜、吊顶及电视柜 床垫、窗帘等都是有害

气体含量超标的重要源

醛不超标就等于环保

很多装修业主对环保理

解仅限于甲醛, 而甲醛只

是污染气体的一种, 还有

復阳网室内空气质量检测中心。

笨、二甲苯等气体污染。

●误区七:室内甲

●误区六:基础装

●误区五:掩盖味

样有伤害。

欺人。

●误区四: 放些绿

至严重超标。

●误区三:使用合

●误区一:新房敞 一下就没事了。这是典 型的治标不治本的方 由于此病是一种胎源性 法。有害气体潜伏期很 长,甲苯、二甲苯的潜 伏期在1年以上,危害 最大的甲醛的潜伏期能 达 3~15 年 ●误区二: 无刺激

随着环境污染的加剧,

前不久刚刚报道的母女 相继患乳腺癌的事情,近日 又有父子三人两年内接连被 确诊为癌症。为何癌症会呈 现家族性,这与共同生活的 饮食环境不无关系,长期相 同的饮食和生活习惯方面的 因素也会导致罹患类似的疾

癌症不会传染,能传染 的是与癌症相关的病毒或者 细菌,癌症患者不会把癌细 胞传染给健康个体。到目前 为止, 国际上还没有任何的 科研证据能直接证明癌症可 以通过亲吻、性接触、共用餐 具等日常的生活方式来传

很多癌症的产生跟病毒

坚持健康的饮食习惯 一级致癌物。

高血氨,可伴有肾功能异常; 白细胞显著升高, 出现中毒 颗粒,血小板减少;尿常规显 示尿胆红素阴性。

现弥漫性肝实质回声增强; CT 检查提示密度降低,脂肪 变性。但部分早期患者影像 学改变不明显,影像学检查 有一定假阴性率,其主要意 义在于排除其他肝脏疾病。

2.影像学检查:超声可发

3.肝穿刺活检:表现为弥 漫性的肝细胞小泡样脂肪变 性,炎症及坏死不明显。

如何预防

注重高蛋白饮食,高蛋 白物质可保护肝细胞,并能 促进肝细胞的修复与再生。 蛋白质供给,优质蛋白质应 占适当比例,例如豆腐、腐竹 等豆制品,瘦肉、鱼、虾、脱脂

多食新鲜蔬菜水果,以 满足肌体对维生素的需要。

含有甲硫氨基酸丰富的 食物,如小米、莜麦面、芝麻、 油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海 米、干贝、淡菜等食品可促进 体内磷脂合成, 协助肝细胞 内脂肪的转变。

预后如何

1.实验室检查:转氨酶轻 到中度升高,但碱性磷酸酶 留后遗症。 及胆红素明显升高,低血糖、

疾病, 妊娠终止前病情无法 缓解。若发生多脏器功能衰 竭,预后不良。患者产后完全 恢复需要数周时间,一般不

濮阳市妇幼保健院供稿

■ 美年大健康

癌症离我们有多远

生活节奏的加快,癌症已经 成为高发疾病。很多人觉得 癌症很遥远,可是当各种患 癌后的求助发布在朋友圈的 时候,身边的亲友因恶性肿 瘤住院治疗的时候, 你还会 觉得癌症离我们很遥远吗?

病。

癌症会传染吗

或细菌感染相关。宫颈癌与 人乳头状瘤病毒感染相关, 鼻咽癌与 EB 病毒相关,肝癌 与乙肝病毒相关, 胃癌与幽 门螺杆菌相关。这些病毒和 细菌能在日常生活人与人的 接触过程中进行传播,但并 不是感染了这些病毒或细菌 的个体就一定会得相关癌

如何预防癌症

要知道病从口人,很有 癌症都是吃出来的。例如,热 狗、火腿肠、培根、牛肉干等 加工肉被世界卫生组织列为 坚持健康的生活方式

复旦大学女教师于娟患 乳腺癌后, 曾反思过自己的 生活方式, 其中提到过自己 经常熬夜。那么我们如何培 养健康的生活习惯呢?1.作息 规律。早睡早起,不睡懒觉不 熬夜,保持好习惯。2.饮食要 规律。一日三餐要定时吃,不 能不吃早餐。3.饮食搭配要营 养丰富。不能过多食用油炸 食物,要多吃蔬菜。

定期体检 随着时间、年龄、生活、 工作节奏的加快和心理压力 的变化,很多疾病的发作呈 现出年轻化趋势。而对于很 多疾病来说,能否早期发现、 及时治疗,是决定预后的关 键。癌症早期的治愈率要远 远高于晚期,例如女性高发 的乳腺癌如果能够及早治 疗,治愈率为90%以上。早发 现的一期食道癌五年存活率 是 90%~95%, 早期肺癌和早 期肝癌同为 70%, 早期发现 宫颈癌存活率也可达到

通过体检可早期发现亚 健康状态和潜在的疾病,是 预防癌症发生最重要的措 施。早期进行调整和治疗,对 提高疗效、缩短治疗时间、减 少医疗费用、提高生命质量 有着十分重要的意义。花一 些钱投资在健康体检上,早 发现、早预防、早诊断、早治 疗,自然是最经济实惠的办

李丹

联系电话:0393-6123333

濮阳美年大健康

地址:濮阳市濮上中路美年大健康 (迎宾馆北 200 米路西)

■悟道中医

中医是世界上最实用最接地气的医学(一)

本版编辑: 薛 健 电话:8910686 电子信箱:pyrbjkzk8@163.com

中医是一门生活医学

中医是一门生活医学,是中华民族几 千年生活中积累的实践结晶。中医就在 我们的身边,就在我们的一言一行、一举

大家都知道,《内经》是中医最早的经 典著作, 却用 70%的篇幅讲述生活之道。 《内经》倡导治未病思想,说得再简单点就 是如何正确生活。正确生活即养护生命 就可以健康长寿,这一结论已被我们的先 辈无数次证实。

《内经》记载了大量的生活之道和养 生之法,简单易行,通俗易懂,至今仍有重 大的实现意义。有这样两段话可引起大 家共鸣,一是"上古之人,其知道者,法于 阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不 妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度 百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆, 以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散 其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆 于生乐,起居无节,故半百而衰也。"二是 "虚邪贼风,避之有时。恬淡虚无,真气从 之。精神内守,病安从来?

第一段话的意思是:上古时代的人懂

得养生之道,能够按照天地阴阳变化规律 休养生息,并且掌握养生的方法和技巧。 饮食有节制,作息有规律,既不妄事操劳, 又避免过度的房事, 所以能够形神俱旺, 活到超过百岁才离开人世。现在的人则不 行,把酒当水喝,滥饮无度,酒后纵欲,阳 精竭绝,真气耗散,不懂保持良好的精神 状态,而专心求一时之快,起居作息毫无 规律,五十岁就出现衰老之象。第二段话 的意思是:要及时避开虚邪贼风等致病的 因素,心情要清净安闲,排除杂念妄想,真 气顺畅,精神守护于内,怎么还会生病呢?

通过对上面两段话的解读,可清楚认 识到不良的生活习惯是健康的天敌,正确 的生活方式、良好的心态、必要的防病和 保健措施是预防疾病伤害、确保健康长寿 的法宝。

世界卫生组织指出,影响健康的主要 因素是个人的不良生活方式, 主张开展个 人健康管理,这一观点与《内经》同出一辙。 世界卫生组织提出的健康四大基石: 合理 膳食、适量运动、禁烟限酒、心理平衡四种 生活方式均是中医养生的范畴, 但中医养

生文化更为宽广深厚。

由于篇幅所限,仅以饮食为例,进一 步证明中医就在我们的生活中。西医有 营养学,但在具体运用时难落实。中华民 族有几千年的饮食文化, 注重食养、食 疗、药膳,中医认为药食同源,食物与药 物一样有寒热温凉之别和酸苦甘辛咸五 味差异,吃对了强身健体,吃错了久偏为 病。同样,利用食物的偏性,通过辨体、辨 病来纠正体质和调理疾病就是食疗,根 据辨证将食物与药物搭配, 用适当的烹 调方法制做出的美食就是药膳

关于合理膳食,《内经》早有"五谷为 养,五果为助,五畜为益,五菜为充"的论 述。强调五谷类主食是人类赖以生存的根 本,而水果、蔬菜和肉、蛋、奶都是主食的 辅助和补充,同样主张食物多样,搭配合 理。在食法强调细嚼慢咽,《昨非庵日纂》 曰:"吃饭须细嚼慢咽,以津液送之,然后 精味散于脾,华色充于肌;粗快则只为糟 粕填塞肠胃耳。"《内经》中"饮食自信,肠 胃乃伤"是对多食的警告;《万密斋》中"若 要小儿安,三分饥与寒"是育儿名言;而苏

东坡"已饥方食,未饱先止,散步逍遥,务 令腹空"的养生格言,则告诫人们要克制 对美食的欲望,饭后要活动劳作,腹空再 饥而食,远比西方提出的"吃动平衡"寓 意深刻。在做法上重视清淡、安全,《内 经》"膏粱之变,足生大疗",告诉人们不 要过食肥甘;孔子"八不食",其意是粮食 陈旧、变色、变味不食,鱼、肉等不新鲜了 不食,没做熟或烹调方法不好的不食,不 该吃的时候不吃,不是适龄季节食物的 不食等;清代养生家石天基的饮食"六 宜"则告诫人们饮食要清淡,食量要少, 进食要早、要慢,食物要温、要软。这些生 活之道,就是养生之法,细细品味,必受

刘同坤

市中医院协办

电话:0393-4416620 网址:www.pyszyy.com

眼症不可怕

■濮阳眼科

中医治疗

妙

的普及,加之季节因素,近日濮阳 市眼科医院(市二院)中医眼科门 诊接诊了大批眼病患者,他们都 出现了不同程度的眼睛干涩、痒 感、畏光、眼红、怕风、视物模糊等 不适症状,这是怎么回事呢?原来 是患上了干眼症。今天我们就和 大家聊一聊干眼症。 干眼症又称角结膜干燥症,

随着无纸化办公、智能手机

最常见的症状:眼部有干涩感、异 物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红眼 怕风、视物模糊、视力波动等症 状。其病因较复杂,发病率也逐渐 升高并有年轻化的趋势, 尤其是 随着智能手机、平板电脑等电子 产品的广泛使用和空调设施的普 及,我国的干眼症发病率达到 30%。延误治疗或严重时可并发 角膜变性、角膜炎症、结膜炎症 等,严重影响人们的正常生活。

中医辨证治疗干眼症

干眼症自古有之,且中医学 对该病的治疗有很大的优势。中 医学中"白涩证""神水将枯"等 病症就是指本病症。对于该病的 成因,中医学不仅认为是津液的 匮乏,而且是肌体有机的整体失 衡后在眼部的表现, 所以目前中 医治疗干眼症并不局限于缓解症

状,而是从根本上进行疾病的治疗,对全身脏腑 进行调节,从辨证治疗、经验验方、针灸、按摩等 方面进行总体治疗,进而达到更好的治疗效果。

干眼症的日常护理

那么,干眼症患者应该如何做好日常护理 呢?首先,出现症状及时就医,积极治疗原发病, 千万不要延误病情。其次,改善工作、生活环境, 建议患者在治疗期间尽量避免或者减少在干燥、 高温或者空气流动大环境中的暴露时间;减少隐 形眼镜佩戴时间,严格按照隐形眼镜的使用时效 与护理方法进行使用;减少阅读报纸书籍或电脑 工作时间,可结合眼保健操进行治疗。日常饮食 当中,忌食肥甘辛辣之物,多吃维生素 C 含量高 的水果蔬菜,如豆角、苦瓜、土豆、菠菜、草莓、柑 橘等。最后,鼓励大家做瞬目运动,通过瞬目运动 促进泪液在眼表均匀分布。

专家介绍

解书山,市眼科医院(市第二人民医院) 主治医师,研究生学历。擅长诊断和治疗颈 椎病、腰椎病、骶髂关节错位、梨状肌综合 征、慢性胃病、面瘫、神经性偏头痛等疼痛疾 病。同时在临床中用针灸配合中药治疗斜 视、弱视、干眼症、视神经萎缩、眼底出血等 眼科疾病取得了较好疗效

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





除了学龄儿童更换乳牙,掉牙更多出现在老年人群中,然而记者从浙江大学医学院附属口腔医院了解, 现在不少90后也进入了掉牙的队伍,但大部分情况仍可控制。

浙大口腔医院牙周科主任李晓军表示,这些掉牙的90后基本上都是因为牙周炎引起的。牙齿能稳稳"立 住脚跟",全靠牙齿的支撑组织(即牙周组织),而牙周炎导致起支撑作用的组织被破坏,牙齿自然就会容易松 动掉落。

贴秋膘"过猛 当心贴出病

最近,各大医院的门诊中,因盲 目"贴秋膘"引发疾病的患者不少。 专家提醒,"贴秋膘"应有度,夏秋交

替之际应避免盲目进补 "贴"出来的急性胃肠炎

"每年夏秋交替之际,都是急性 胃肠炎的高发季节。"专家表示,立 秋后高温天气缓解,人的脾胃功能 逐渐恢复,相比酷暑天气食欲明显 增强,容易暴饮暴食,加重肠胃负 担。同时,初秋仍然天气闷热,病菌 繁殖快,食物易腐烂,病菌易乘虚而 人,也容易导致肠胃疾病。

"'贴秋膘'要有度,'贴'得过 猛会给肠胃增加负担。"专家解 释, 夏秋交替之际人体消化系统比 较脆弱,饮食应以清淡、易消化为 主。老人、肠胃不好者,可在秋天适 当喝点健脾养胃粥或滋阴润肺汤, 少量多餐、定时定量, 避免过饥过

饱。烹调方法尽量多用蒸、熬、煮、 烩等,忌用煎、炸,避免吃过甜、过 酸、过冷、过热及辛辣的食物。要控 制总进食量,尽量选择低热量、高 蛋白、维生素丰富、易消化的食物, 降低肥胖、高血糖等代谢综合征的 患病风险

"贴"出来的鼻出血

王先生两年前检查出高血压, 医生叮嘱其改变过去的不良生活方 式,按时服药控制血压。可是,王先 生感觉自己没有明显的症状,没有 引起重视。

近日, 王先生和朋友吃完一顿 丰盛的羊肉火锅后,他觉得鼻腔里 有些干涩、发痒、发热,随后鲜血直 流。经医生测量血压发现,其血压高 达 175/120 毫米汞柱,结合临床检 查,诊断为鼻出血、高血压病Ⅲ级。 经过鼻内镜电凝止血、口服降压药

等紧急处理, 王先生的血压慢慢降 了下来,鼻出血逐渐停止。

专家介绍,鼻出血的常见原因 有鼻部损伤、鼻腔解剖异常、鼻部炎 症、鼻咽部肿瘤、鼻腔异物、出血性 疾病及血液病、急性发热性传染病、 心血管系统疾病等, 其中高血压导 致的鼻出血约占50%。秋季是高血 压引起的鼻出血的高发期, 因为秋 季天气干燥,易导致鼻腔黏膜干燥, 从而造成毛细血管破裂, 引起出

专家提醒:高血压人群要尽量 少吃狗肉、羊肉等温补食物,烧烤等 辛辣刺激性食物,避免过多食用人 参、西洋参等补药,以免诱发鼻出 血;饮食应以低盐、低脂为主,多吃 水果蔬菜。遵医嘱按时按量服用降 压药,定期监测血压并做好记录。

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