

保护“小心肝”，拒绝“肝着急”

专家为您支招如何养肝护肝、远离肝病



□本报记者 龚鹏

今年7月28日是第14个“世界肝炎日”，宣传主题是“消除肝炎，积极行动”。为提升全民病毒性肝炎防治意识，减少新发感染、遏制病毒性肝炎的威胁，记者近日采访了西海岸新区人民医院感染性疾病肝病科主任闫方进，请他为广大市民朋友支招如何养肝护肝、远离肝病。

早期肝病易被忽视 八成肝癌患者有乙肝病史

据闫方进介绍，肝脏是人体的“化工厂”，负责解毒、储存能量、合成蛋白质等多种生命活动，承担着代谢、解毒、合成等重任，是一个高度复杂的器官，能够适应我们身体的需求，同时也容易受到各种因素的影响。一旦受到肝炎的侵袭，这个“化工厂”可能就会陷入危机。

“肝炎可以分为非病毒性肝炎和病毒性肝炎。通常我们生活中所说的肝炎，多数指的是危害性最大的病毒性肝炎。”闫方进说，根据病毒类型的不同，病毒性肝炎可分为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝和未分型肝炎，都具有传染性。病毒性肝炎是我国肝癌发生的主因，最常见的是乙型肝炎，80%的肝癌患者都感染过乙肝病毒，乙肝病毒也是世界上最常见的导致肝脏慢性感染的病毒之一。

值得一提的是，肝脏是一个没有“痛觉神经”的器官，在肝炎早期或轻度肝损伤时，肝脏会发挥强大的代偿能力“默默承受”。因此，很多肝病早期并没有不适症状，极易被忽视，往往发现时已是肝病中晚期。因此，爱肝、护肝、养肝对于维护身体健康至关重要。

合理饮食适量运动 为肝脏健康撑起保护伞

那么，在日常生活中，我们应该了解哪些保护肝脏的技巧呢？

“饮食是养肝护肝的首要因素。”闫方进说，新鲜的蔬菜和水果富含维生素和抗氧化剂，是肝脏的天然“保护伞”。它们能帮助肝脏抵御自由基的侵害，维持其正常功能。此外，闫方进还建议在饮食中加入一些对肝脏有益的食物，如坚果、鱼类、橄榄油等，“这些食物富含不饱和脂肪酸和维生素，有助于肝脏的修复和保护。”闫方进表示，肝脏还与肠道关系密切，因此他建议大家通过摄入高纤维食物、益生菌等，来维护肠道的健康。

“减少高脂肪、高糖和加工食品的摄入，能够减轻肝脏的负担，是保护肝脏的重要措施。”闫方进表示，“此外，酒精是肝脏的天敌，长期过量饮酒会导致脂肪肝和酒精性肝炎，建议广大市民朋友控制饮酒量或者选择不饮酒。”

闫方进介绍，运动是肝脏活力的源泉，适量的运动可以提高身体的新陈代谢，帮助肝脏更有效地清除体内的毒素。“无论是悠闲地散步，还是充满活力地跑步，找到适合自己的运动方式并坚持下去，对肝脏健康大有裨益。”闫方进说，运动不仅能够提高身体的新陈代谢，还能促进血液循环，为肝脏提供更多氧气和营养。

充足睡眠利于养肝 体检有助发现早期肝病

“充足的睡眠是肝脏休憩和自我修复的宝贵时刻。”闫方进对记者说道，“在深度睡眠期间，肝脏能够更有效地进行自我修复和排毒。因此，建议市民朋友每天保证7到8小时的高质量睡眠，避免熬夜。”

此外，闫方进强调情绪管理也是养肝的重要一环。“中医认为，肝主疏泄，情绪的波动会直接影响肝脏的功能。因此，保持心情舒畅、避免过度焦虑，是养肝的重要措施。当我们感到有压力时，可以尝试冥想、瑜伽或者与家人、朋友交流，提供情感上的支持，以此释放内心的压力。”

最后，闫方进提醒广大市民朋友，定期体检是预防肝脏疾病的有效手段。“通过血液检查、肝功能测试、肝脏超声波等检查，我们可以及时发现肝脏的异常情况，并采取相应的治疗措施。这不仅有助于我们尽早发现肝脏疾病，还能够让我们更加了解自己的肝脏健康状况。”闫方进说。



医讯速递

微波消融除结节 精准狙击“针”无痕

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，家住西海岸新区的逢女士发现自己颈部有一个明显的肿块，到区人民医院做甲状腺彩超检查提示为甲状腺结节。对此，逢女士感到不安，在害怕影响身体健康的同时担心手术风险及术后伤口影响美观。

“可以进行微创治疗。”了解逢女士的忧虑后，该院肝胆甲状腺乳腺外科主任张济世给她吃了一剂定心丸。随后，逢女士同意进行甲状腺结节微波消融术。术后，她的颈部仅留下微小创口，几乎不影响美观，且恢复迅速，无并发症发生。

“甲状腺结节微波消融术是在超声引导下，用一根很细的微波针穿刺进入病灶处，通过微波能量让病灶局部组织产生高温热效应，使结节在热凝过程中脱水、凝固、凋亡、坏死，病变组织被原位失活，病变范围逐渐缩小或消失。”张济世介绍，该治疗方法具有术后不留疤、手术时间短、安全性更高等优点。

张济世表示，目前，甲状腺结节微波消融术适用于甲状腺良性结节和甲状腺微小癌等。“甲状腺结节微波消融术后的第1、3、6、12个月需要复查，之后每年复查一次。依个人体质不同，一般半年左右结节能明显缩小，1年到2年时间基本消失，少数结节不能完全消失，但会明显缩小失活，不影响健康和美观。”张济世说。

一“炎”不合就开刀？ 试试腹腔镜治疗

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前，家住泊里镇的于女士突然出现不明原因的上腹及脐周围疼痛，吃药打针未见好转，且疼痛逐渐转移至右下腹。于是，于女士紧急前往区人民医院泊里院区外科门诊就诊。经检查发现，于女士患上了急性阑尾炎。在征得患者及家属的同意后，医护人员对其进行了腹腔镜阑尾炎手术。

据区人民医院泊里院区外科主任薛兆强介绍，急性阑尾炎是外科最为常见的急腹症，常用治疗方法是手术治疗。“通常会进行常规开腹切除或腹腔镜手术切除。其中，腹腔镜手术是利用腹腔镜及其相关器械进行的手术，是一种新发展起来的微创治疗方法。”薛兆强介绍，通过腹腔镜进行急性阑尾炎手术治疗，医生可以在手术过程中比较清楚地观察阑尾的形态、位置、与周围组织结构的关系等，减少手术过程中对腹腔内组织的牵拉、损伤，缩短手术所需要的时间，并且减轻患者的痛苦。手术时腹部造成的创口较小，手术后患者可及早下床活动，肠道蠕动功能恢复较快，发生术后肠粘连及肠梗阻的几率比较低。

薛兆强表示，随着腹腔镜技术的不断发展，腹腔镜手术以精准、微创、安全的特点应用愈加广泛，成为急性阑尾炎手术的首选。

96120山东非急救转送平台无偿为一位低保户病人提供转送服务

践行社会责任，爱心传递温暖

□本报记者 陈蔚

“你好，我要给我的病患下单……”日前，96120山东非急救转送平台（以下简称“96120”）接到一单特殊的订单电话，下单的是西海岸新区某医院脊柱外科医生，服务对象则是一名低保户患者。

据了解，该患者因交通事故摔伤导致左膝、右脚踝骨折，经过初步石膏固定治疗后，需转至另一家专业医疗机构进行后续治疗。由于患者是低保户，“医疗+转送”费用让原本拮据的家

庭陷入困境。主管医生了解情况后，便联系96120，希望借助他们的非急救转送服务，帮助患者顺利转院，同时承诺科室将承担相关费用，以减轻患者家庭的经济负担。

接到订单后，96120迅速启动服务流程，经过审慎评估，确认该患者家庭经济状况符合扶贫政策的援助标准。为帮助患者顺利转院，同时减轻其经济及心理层面的双重负担，96120全额承担了此次转送服务的费用。

此次无偿转送之举，不仅是96120

践行社会责任的生动诠释，更是医疗机构与社会各界对患者群体贴心关怀的生动体现，传递了积极向上的社会正能量。

近年来，随着社会对医疗服务多元化需求的增加，非急救转送服务逐渐成为连接医院与患者的重要桥梁。96120作为该领域的先行者，始终致力于提供高效、安全、人性化的服务，多次在关键时刻伸出援手，为患者及家属搭建起一条温暖的生命通道，确保患者在非紧急医疗转送过程中得到妥善安排与细致关怀。

