

得了脂肪肝该怎么办？

▲ 重庆医科大学附属第二医院 陈英

脂肪肝是指肝脏内部脂肪沉积过多，导致肝功能受损的一种疾病，长期不治疗可能会引起肝硬化和肝癌等严重后果。那么，得了脂肪肝怎么办呢？

脂肪肝的诱因

脂肪肝属于非酒精性肝脏疾病，其发生原因受到很多因素的综合作用，包括遗传、饮食、生活习惯等。

肥胖 相关研究显示，肥胖人群比正常人群更易发生脂肪肝，对高热量、高脂肪食物摄入量过大以及缺乏运动，都可能造成体重超标，引起肥胖症状。

高血脂 三高人群是发生脂肪肝的高危人群。血脂水平过高会增加肝脏运行的符合，进而促使脂肪肝发生。

糖尿病 血糖水平过高会引起胰岛素分泌不足和胰岛素抵抗的情况，从而造成脂肪肝发生。

酗酒 长期大量饮酒的人群有更高的几率发生脂肪肝。

药物 长期使用某些药物，如激素、某些抗生素、抗癫痫药等，会对肝脏产生毒性作用，导致脂肪肝的产生。

不良生活习惯 饮食不节制、不运动、熬夜等不良生活习惯都是引起脂肪肝的重要因素。

其他危险因素 脂肪肝的发生也受到其他因素的影响，包括年龄、性别、家族遗传等。



得了脂肪肝应该注意哪些问题

要改善不良饮食习惯 脂肪肝患者往往摄入的脂肪、蛋白、糖分过多，所以必须要对饮食加以控制，减少油炸食品及高脂肪食品的摄入，多吃新鲜的水果、蔬菜和纤维素食物。

要注意营养均衡 脂肪肝患者的蛋白质需求量较普通人群高，但不宜过多摄入蛋白质。建议每天摄入优质蛋白质，如鸡蛋、豆腐、牛奶、瘦肉等，同时适量增加碳水化合物和脂肪的摄入量，保持饮食营养均衡。

要控制体重 在饮食调整的同时要加强锻炼，控制体重。

要加强运动 通过运动有助于消耗和代谢脂肪，进而减轻体重，控制肥胖症状。专家建议，每周要运动至少两个小时以上，以有氧运动为主，包括游泳、散步等。但不要过于劳累。

要定期体检 脂肪肝患者应该定期进行体检，包括肝功能、肝酶、血脂等

检查，及时了解肝脏状况。

避免过度用药 过度用药会对肝脏造成损伤，脂肪肝患者应该避免使用对肝脏有毒性的药物，如抗生素等。

心理治疗 脂肪肝患者要保持乐观、积极的心态，避免过度紧张和焦虑。如果患者感到心理上的压力和困扰，可以寻求心理咨询或心理治疗的帮助。脂肪肝患者应该加强社交活动，避免因疾病而产生孤独和自卑感。

药物治疗 对于肝功能异常的患者，要采用护肝药进行治疗，对于同时存在高血脂的患者，应进行综合治疗，同时口服降脂药物，对于伴有糖尿病的患者，需同时采取降糖药物加以治疗。

要注意的是，脂肪肝患者要远离烟酒，如果长期饮酒或者吸烟，将会造成肝功能受损。如果脂肪肝症状非常严重，患者要积极就医治疗。

常用的治疗方式包括西药治疗、中药治疗、针灸推拿等。患者谨记要遵医嘱用药，不可擅自购买治疗药物，或听信偏方。脂肪肝患者要坚持治疗，不要放弃治疗，并且要按照医生的建议和治疗计划进行治疗，以达到治疗效果。

总之，脂肪肝是一种可以通过科学合理的饮食、运动、戒酒等方式预防和治疗的疾病，建议及时采取措施，保护自己的肝脏健康。患者应该积极面对疾病，与医生和家人合作，制定合理的治疗计划和生活方式。

水痘的传播途径及防护

▲ 西安交通大学医学院第二附属医院 李茹

水痘是一种传染性疾病，传染途径多为飞沫或直接接触传播，多发生于学龄前儿童。患儿通常表现为皮肤黏膜出现小丘疹或疱疹，有疼痛，同时伴随着发热、头痛和恶心等症状，部分患儿会并发脑炎、心肌病甚至肺炎。出疹次序多在头皮，躯干，口腔，咽部，眼结膜，外阴，肛门。该病在人群中流行广泛，一旦发生会引起大范围传播，并有很强的致死率，对患儿及家庭造成极大伤害。

哪些人群容易感染

任何年龄阶段都有可能被传染，孩子特别易感，但是孩子的症状很轻微，成人起病后会出现高热、头痛、呕吐、周身不适和其他毒血症状，较孩子更为严重，可伴有 40℃ 以上高热，全身淋巴结肿大，有时出现发热和白细胞增高现象，皮疹数目较多，甚至出现血疱，皮肤出现丘疹、水泡、脓包等情况，病程亦较长。病情严重者会出现全身衰竭或昏迷。治不好会引起肺炎、脑炎及其他并发症甚至导致死亡。

得了水痘有哪些症状

前驱症状 水痘病情发生较为突然，在接触病毒之后会潜伏 10 天到 23 天左右，通常为两周。在潜伏期患者会表现出一些

轻微的症状，比如食欲降低、头痛、发热、咳嗽、关节痛等。患儿可能没有特异性症状，前期症状维持时间约为一至两天左右。在面部、头皮和身体上出现皮疹，分布为向心性，胸背部和发际线以及四肢，面部比较多，手掌和脚掌比较少。

皮肤症状（出疹期） 前驱期之后会出现皮肤症状，皮疹可分为丘疹、水泡、脓疱、结痂四个阶段，会伴随瘙痒感觉，同时存在皮疹。若患者本身就有皮炎或者湿疹，则会加剧症状，在几小时内皮肤会出现红色丘疹，最后演变成水泡，伴随瘙痒感。病灶通常由头皮往躯干向四肢蔓延，初期病灶密度较小，同时出现水泡和丘疹，水痘水泡与其他水泡不同，它主要表现为红玫瑰花瓣上的露珠状，水泡之后形成脓疱结痂，结痂过程中会有瘙痒感，可能会被抓破。一般来说消除之后不会留疤，但如果抠破脓疱结痂可能会留下印记。

水痘的凶险之处

水痘的凶险之处在于它的传染性强，易感家庭接触者继发感染率较高，在出疹前就有类似于新冠的症状，且此时已经具备了传染性。水痘一个病毒，会表现为两种疾病，原发感染的水痘对学生来说发病率较高，而且潜伏期较长，有时甚至会潜

伏几十年，再次发病会出现带状疱疹，多见于老年人。

除此之外，水痘患者中有有隐性感染者。水痘一带状疱疹病毒非常狡猾，在水痘好转之后，病毒也不会被清除，此时会留在颅或脊神经节，一旦有机会病毒会从神经节中跳出来，从而形成带状疱疹，也就是俗称的“龙缠腰”，增加患者痛苦。

在暴露于水痘之前进行防治 水痘灭活疫苗的接种具有预防水痘的作用，但仅能防止水痘 90% 左右，也可缓解症状。

暴露于水痘之后的防治 如家里或学校里的某成员患水痘，不必惊慌，只要合理防治和隔离，绝大多数情况下不会传染，包括佩戴口罩，不要共用碗筷、忌与水痘患者呼吸道分泌物，疱液，血液等接触。为水痘患者提供单独的物品，器具、室内进行暴晒，煮沸患者的毛巾进行消毒和开窗通风。患儿使用过的玩具和衣物、被褥等应进行高温消毒。水痘会在一定程度上影响身体机能和免疫系统功能，因此家长需要定期带孩子到医院就诊，并注意密切监测体温变化情况。若患儿有连续反复发烧不退，宜及时就诊观察。婴儿得了水痘以后，应及时为婴儿剪指甲，避免因抓伤而导致炎症感染或遗留瘢痕。

踝关节骨折的治疗与护理

▲ 新疆医科大学第一附属医院 吾湖孜·吾拉木

踝关节骨折是临床十分常见的骨折，在踝关节内外受伤情况下，常引起内、外踝及后踝断裂，可分为单个踝骨折、双踝骨折。

骨折术后患者踝关节胀痛，活动受限。踝关节骨折以后，若单、双踝骨折，骨折未错位者可保守治疗，用石膏或者支具固定，若骨折发生错位，则需手术处理。

踝关节骨折的定义

踝关节骨折为胫腓骨远端的内、外踝骨折，在人体关节内骨折中发病率最高，约占全身骨折的 4%，常发于青壮年，以男性为多。

临床表现

- （1）踝部胀痛、瘀斑。
- （2）畸形、骨擦音，严重时会发生开放性骨折脱位。
- （3）局部有压痛和活动障碍。

治疗的原则

保守治疗 石膏托 4~6 周固定。

手术治疗 闭合性踝关节骨折的患者需要消肿后再手术，开放性踝关节骨折患者要即刻清创、复位、内固定。根据解剖和损伤类型，选用不同手术方式。

健康宣教

饮食指导 （1）术前按手术时间通知禁食水时间；（2）全麻术后可引导患者在饮水后酌情进食；（3）腰麻或者联合麻醉需要在术后 6 h 再喝水；（4）引导患者多吃高蛋白、高营养、含维生素丰富的食品。

用药 对于合并神经损伤的患者，应按医嘱给予口服营养神经的药。

心理护理 患者容易表现出程度不一的焦虑、抑郁等不良情绪，增加失望情绪和过激反应。对患者实施心理疏导是非常必要且有效的。护理人员需要耐心询问患者心情变化情况，选择适当的时刻，特别告知患者病症发作机制及手术医治意义，让患者及时了解自己的患病状况。护理人员需要积极地与患者交流沟通，了解其内心状况及心中困惑，有针对性地进行引导和安慰；向患者家属求助，使患者充分感受到来自家人的激励与支持，继而减轻焦虑等不良情绪。

身体护理方面 护理人员需特别说明骨折术后肢体摆放及体位摆放方法，询问患肢血液循环状况，指导患者相关的用药办法和饮食计划，减少褥疮、便秘和腹胀的发作机会，询问患者服药和饮食状况。当患者身体条件许可时，适当制定术后培训及活动方案，如床上训练、床下活动，协助患者恢复患肢部位功能。

健康教育 护理人员需实施健康教育，安稳患者及其家属内心情绪，告知患者痛苦感将持续一段时间，只后就会渐渐消失。另外还需针对不同年龄段和疾病种类提供相应治疗与康复指导方案。

术后早期进行康复指导 术后 24 h 对切口进行冰敷，并且抬高患肢 30°，术后三天内进行下肢消肿，减轻疼痛感，术后一周患者可以下床活动，术后三到五周患者可以下地活动和下地负重活动，但负重重要控制在 10 公斤以内。