

危机四伏的肝脏终末期

▲山东省立第三医院 王小清

肝硬化是一种常见的慢性肝脏疾病，它是由于各种原因导致的肝细胞长期受损，引起肝脏结构重建和纤维化，最终导致肝脏功能衰竭的过程。

肝硬化的常见病因

肝硬化的病因很多，其中最常见的是病毒性肝炎、酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病、自身免疫性肝病、遗传性代谢性肝病等。不同的病因会导致不同的肝硬化类型和特点。

病毒性肝硬化 主要由乙型或丙型肝炎病毒感染引起，多见于青壮年，表现为小叶型或混合型肝硬化：常伴有门静脉高压和脾大。

酒精性肝硬化 主要由长期过量饮酒引起，多见于中老年男性，表现为微结节型或大结节型肝硬化：常伴有营养不良和贫血。

非酒精性脂肪性肝硬化 主要由代谢综合征（如肥胖、高血压、高血脂、高血糖等）引起，多见于中老年女性，表现为大结节型或混合型肝硬化，常伴有胰岛素抵抗和糖尿病。

自身免疫性肝硬化 主要由自身免疫系统异常攻击自身肝细胞引起，多见于中青年女性，表现为小叶型或混合型肝硬化，常伴有其他自身免疫性疾病（如甲状腺炎、类风湿关节炎等）。

遗传性代谢性肝硬化 主要由遗传缺陷导致某些物质在体内积累或缺乏引起，多见于儿童或青少年，表现为小叶型或大结节型肝硬化，常伴有特殊的临床表现（如血色素沉着、铜代谢障碍等）。

无论何种原因导致的肝硬化，都会使正常的肝细胞逐渐被纤维组织所取代，形成不规则的结节。

肝硬化治疗手段

肝硬化的治疗手段主要分为以下几个方面。

病因治疗 针对不同的肝硬化病因，采取相应的措施，如抗病毒、戒酒、控制代谢紊乱、使用免疫抑制剂或利胆药等，以阻断或减缓肝纤维化的进展。

肝保护治疗 使用具有抗氧化、抗炎、抗纤维化或促进肝细胞再生等作用的药物，如乙肝免疫球蛋白、硫酸镁、甘草酸苷、螺旋藻等，以保护残存的肝功能。

营养支持治疗 提供足够的能量和蛋白质，防止肝硬化患者的营养不良和肌肉消耗，同时注意补充维生素和微量元素，避免过度限制钠和水。

并发症治疗 针对肝硬化患者常见的并发症，如腹水、消化道出血、肝性脑病、肾功能不全、感染等，采取相应的药物或手术治疗，如利尿剂、内镜下曲张静脉套扎或硬化剂注射、生长抑素类似物、乳果糖、血液净化、抗生素等。

肝移植治疗 对于晚期失代偿期或终末期肝硬化患者，以及合并原发性肝癌或其他不可切除的恶性肿瘤的患者，肝移植是目前唯一能够根治肝硬化的方法。

细数骨质疏松七大危害

▲山东省第二康复医院 冯献礼 高彤

骨质疏松症是一种涉及骨质量减少、骨微观结构改变的全身性骨骼疾病。它通常在静悄悄中发生，没有明显的症状，但一旦发生骨折，后悔莫及。本文将深入介绍骨质疏松症的成因、危害以及如何预防和治疗。

什么是骨质疏松

骨质疏松症是一种以骨量低下、骨微结构破坏为特征，导致骨脆性增加、易发生骨折的全身性骨病。它可发生于不同性别和任何年龄，但多见于绝经后妇女和老年男性。

骨质疏松症分为原发性和继发性两大类。原发性骨质疏松症又分为绝经后骨质疏松症（Ⅰ型）、老年性骨质疏松症（Ⅱ型）和特发性骨质疏松症（包括青少年型）3种。继发性骨质疏松症则指由任何影响骨代谢的疾病或药物所致的骨质疏松症。

骨质疏松的主要症状包括腰腿疼、易疲劳、腰椎畸形和身高变矮等。40岁以上人群，或有腰痛症状，可检查骨密度（骨质疏松诊断金标准）进行筛查。

骨质疏松的成因

年龄 随着年龄的增长，骨骼的密度会逐渐减少，骨质疏松的风险也会增加。

性别 女性更容易患骨质疏松，尤其是绝经后的女性。雌激素对骨骼健康起到重要的保护作用，其减少会导致骨质疏松。



遗传因素 遗传因素在骨密度和骨质疏松的发生中起着重要的作用。如果家族中有人患有骨质疏松，个体患病的风险会增加。

不良生活习惯 不健康的生活方式，如缺乏运动、不良的饮食习惯（缺乏钙和维生素D）、长期吸烟和饮酒等，都会增加骨质疏松的风险。

某些疾病和药物 一些疾病或药物可能会增加患骨质疏松的风险。如长期使用类固醇激素、甲状腺功能亢进、消化道疾病、某些自身免疫性疾病和慢性肾脏疾病等。

孕产期和哺乳期 妊娠期和哺乳期女性需要额外的钙和其他营养物质来支持胎儿和乳汁的发育，如果营养摄入不足，可能导致骨质疏松。

缺乏阳光暴露 维生素D是促进钙吸收和骨骼健康的重要物质，而太阳光是合成维生素D的主要来源。长期缺乏阳光暴露可能导致维生素D缺乏，从而增加骨质疏松的风险。

骨质疏松的危害

骨折风险增加 骨质疏松会使骨骼变得脆弱和易碎，增加发生骨折的风

险。常见的骨折部位包括腕部、髋部、椎体等。

丧失日常生活功能 骨质疏松患者在进行日常活动中更易受伤，并可能面临丧失独立行走、爬楼梯、跌倒等日常生活功能的困难。

慢性疼痛 骨质疏松患者可能会经历慢性疼痛，尤其是在骨折后恢复期间或当骨骼支持失效时。

身高缩短和驼背 骨质疏松导致椎体骨质丧失，会引起身高缩短和背部向前弯曲，形成所谓的“驼背”或“地包天”。

降低生活质量 骨质疏松可能导致体力活动的限制、社交活动的减少，从而降低患者的生活质量。

心理影响 长期面对骨折风险以及慢性疼痛可能对心理健康产生负面影响，如焦虑、抑郁和自卑等。

骨折引发的并发症 骨质疏松所引起的骨折可能会导致其他严重的并发症，如肺炎、血栓形成、褥疮等，严重影响患者的健康和生命。

总之，从容易发生骨折到丧失日常生活功能，从慢性疼痛到身高缩短和驼背，骨质疏松的危害不容小觑，不过，可以采取预防措施和管理骨质疏松。保持健康的生活方式、适当的饮食、定期进行体育锻炼以及遵循医生的建议，都有助于降低骨质疏松的风险。了解这些危害可以提高公众对骨质疏松的认识，并促使公众更加重视骨骼健康。让我们一起关注骨质疏松，保护骨骼健康，享受健康、活力的生活！

肝癌战场里的个性化出击

▲西北大学附属第一医院·西安市第一医院 范斌

在肝癌的战场，实现个性化治疗是提高疗效和改善患者生活质量的关键。肝癌是一种复杂的疾病，每个患者的病因、病情、身体状况和年龄等因素都不同，因此需要针对每个患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

肝癌个性化治疗的基本步骤

首先，医生需要对肝癌患者进行全面的诊断和治疗评估。包括了解患者的病史、家族史、生活习惯、工作环境等，以及进行一系列必要的检查，如血液检查、影像学检查等。通过这些评估，医生可以了解患者的病情和身体状况，为制定个性化治疗方案打下基础。

其次，医生需要根据评估结果制定个性化的治疗方案。根据每个患者的具体情况，包括年龄、性别、病情、身体状况等，选择最合适的治疗方法，如手术切除、药物治疗、放疗、介入治疗等。同时，医生会根据患者的病因和病情，制定相应的药物治疗方案，确保治疗效果最大化。

最后，医生还需要根据患者的治疗

反应和病情变化及时调整治疗方案。在治疗过程中，患者可能会出现各种不良反应和并发症，如感染、出血、肝功能衰竭等。因此，医生需要密切关注患者的治疗反应和病情变化，及时调整治疗方案，确保患者的安全和治疗效果。

肝癌个性化治疗的有力举措

首先，可以开展多学科会诊。肝癌的治疗需要多学科合作，包括外科医生、内科医生、放射科医生、病理科医生等。通过多学科会诊，可以综合各学科的专业知识和经验，为患者提供最全面的治疗方案。

其次，制定个性化的药物治疗方案。根据患者的病情和身体状况，医生可以制定个性化的药物治疗方案，包括靶向药物、免疫药物等。这些药物的选择和使用方法需要根据患者的具体情况进行调整。同时要考虑患者的意愿和需求。有些患者可能更倾向于接受手术治疗，而有些患者则更倾向于药物治疗。因此，医生需要与患者进行充分地沟通和交流，

了解患者的意愿和需求，为患者提供最符合其期望的治疗方案。

再次，肝癌的治疗可以联合应用多种治疗手段，如手术切除联合药物治疗、放疗联合药物治疗等。通过联合应用多种治疗手段，可以充分发挥各种治疗手段的优势，提高治疗效果。

最后，肝癌患者往往存在营养不良的情况。因此，医生需要关注患者的营养支持，为患者提供合理的饮食建议和营养支持方案，确保患者的身体状况得到改善。

在肝癌的战场中，实现个性化治疗需要医生和患者的共同努力。通过全面评估患者的病情和身体状况，制定个性化的治疗方案，并根据患者的治疗反应和病情变化及时调整治疗方案。同时采取多学科会诊、个性化的药物治疗方案、考虑患者的意愿和需求、联合应用多种治疗手段，以及关注患者的营养支持等措施，可以帮助医生和患者更好地实现个性化治疗的目标。从而取得更好的治疗效果改善患者的生活质量。