

肝硬化的相关知识介绍

▲ 广西贺州市钟山县人民医院 李胜江

在人体的生命之源中，肝脏扮演着至关重要的角色。然而，当一种名为肝硬化的疾病降临时，它如同一场阴云，威胁着我们的健康。本篇科普文将带领读者穿越肝硬化的迷雾，深入了解这一潜在危险。从肝硬化的定义开始，我们将揭示其发生的原因，探讨可能发生的并发症以及现代医学中的治疗手段。通过这段科普之旅，我们旨在为读者提供对肝硬化的清晰认知，引导大家关注肝脏健康，预防这一疾病的发生，迎接更健康的明天。

肝硬化概述

肝硬化是一种慢性、进行性的肝脏疾病，其特征是正常的肝脏组织逐渐被纤维组织所代替，导致肝脏结构和功能的严重损害。正常的肝脏组织在发生损伤或炎症时，通常能够进行自我修复。然而，在慢性肝脏疾病的情况下，这种修复过程可能被纤维组织的过度增生所替代，形成结节状的硬化区域，最终导致肝脏失去正常的结构和功能。

肝硬化的主要原因

病毒性肝炎，尤其是乙型和丙型肝炎病

毒的感染，是肝硬化的主要原因之一。这些病毒会侵袭肝脏细胞，引起慢性炎症和肝脏组织的损伤。长期的肝炎炎症刺激会促使纤维组织的过度增生，最终导致肝硬化。

长期过量饮酒是导致肝硬化的另一主要原因。酒精直接毒害肝脏细胞，引发炎症和脂肪堆积，逐渐转变为纤维组织，形成硬结，影响肝脏的正常功能。

脂肪肝是因脂肪在肝脏内的异常堆积而导致的疾病，常见于肥胖、高脂血症和糖尿病等情况，长期脂肪堆积可导致慢性炎症和纤维化，最终演变成肝硬化。

自身免疫性肝病是一组免疫系统攻击肝脏的疾病，包括原发性胆汁性胆管炎和自身免疫性肝炎，免疫系统的异常攻击导致肝脏慢性炎症，促进了纤维组织的形成。

遗传因素也在一定程度上影响肝硬化的发生，一些遗传性肝病，如血管性肝硬化和婴儿肝硬化，可导致肝脏的结构和功能异常。

肝硬化的并发症

腹水 肝硬化导致肝脏静脉高压，使得血液回流受阻，造成腹腔内液体滞留，形成腹水，是肝硬化最常见的并发症之一。

食管静脉曲张破裂出血 肝硬化引起门静脉高压，导致食管静脉曲张，增加出血风险。出血是食管静脉曲张最严重的并发症之一，也是肝硬化患者生命威胁的原因之一。

肝性脑病 由于肝脏不能有效清除体内的毒素，毒素在血液中蓄积，影响大脑功能，导致认知和神经功能障碍，表现为肝性脑病。

肝癌 慢性肝病，尤其是肝硬化，是肝癌的主要诱因之一。肝癌的发生率在肝硬化患者中明显增加。

肝硬化的治疗方法

病毒性肝炎治疗 抗病毒药物：对于乙型和丙型肝炎病毒感染引起的肝硬化，抗病毒药物如抗逆转录病毒药物和直接抗病毒药物可以控制病毒复制，减缓肝脏损伤。

酒精性肝硬化治疗 戒酒：对于酒精滥用导致的肝硬化，戒酒是关键的治疗措施。戒酒可以阻止肝脏的进一步损伤，有助于逆转早期的肝硬化。

其他慢性肝病治疗 药物治疗：针对不同类型的慢性肝病，如自身免疫性肝炎或脂肪肝，医生可能会采用药物来减轻炎症和控

制病情。

缓解症状 第一，腹水和水肿治疗：输注血浆白蛋白，提高胶体渗透压。也可通过利尿药物或放腹水治疗，减轻腹水和水肿症状。第二，肝性脑病治疗：可以采用醋酸灌肠，帮助排出体内的氨，减轻肝性脑病症状。

在揭开肝硬化的科普之旅后，我们深入了解了这一肝脏疾病的本质、原因及治疗方法。肝硬化的阴影或许令人担忧，但科学认知与积极的健康管理可以为我们带来希望的曙光。通过处理潜在的肝病原因、缓解症状、管理并发症，我们能够在肝硬化的治疗中找到多方位的支持。更为重要的是，科学的预防与早期诊断，如戒酒、疫苗接种和定期检查，是早期预防肝硬化或延缓肝硬化进展的关键。在现代医学的框架下，肝移植成为一项重要而复杂的手术选择，为晚期患者提供了新生的机会。科普宣传的重要性愈发凸显，公众对肝硬化的认知不仅能够促使更积极的生活方式，也有助于早期发现与治疗。

让我们携手关注肝脏健康，共同努力，为防范与治疗肝硬化的未来而贡献一份力量。通过科学的知识普及，我们将迎来更加健康、充实的人生。

关于精神分裂护理措施知多少

▲ 湖南省衡阳市第二精神病医院 周海燕

精神分裂症症状主要包括幻觉、妄想、情感淡漠、社交障碍等。对于精神分裂症患者，护理措施非常重要，可以帮助患者更好地控制病情，提高生活质量。精神分裂症的护理措施主要有心理护理、急性期护理、慢性期护理和家属护理等。

心理护理

对患者给予情感支持，精神分裂症患者常常会出现情感淡漠、冷漠等症状，需要给予情感支持，帮助患者建立信任感，给予患者安全感。同时提供安全保障，精神分裂症患者常常会出现幻觉、妄想等症状，家属需要关注患者的身心健康，避免患者受到伤害。

对患者给予心理治疗可以帮助患者更好地控制病情，提高生活质量，需要根据患者的具体情况制定个体化的心理治疗方案，帮助患者人格的再成长，对于同样的刺激性因素，能够有更强大的性格和接纳能力；帮助患者尽快恢复社交能力、自理能力等，提高生活质量。

急性期护理

急性期的护理主要是保证患者的安全和健康，要保证患者按时服药、观察；急性期时药量通常较大，所以家属需要观察患者的不良反应以及病情变化，甚至需要24小时监护患者；同时要保证患者营养，注意一日三餐的进食并防止患者藏药；家属和医生可以同患者进行沟通和交流，以减轻其发病期间因为幻觉、妄想引起的紧张、焦虑等不良情绪。

慢性期护理

慢性期的护理主要是心理康复措施的实施，在家时应该尽可能让患者参加社交

活动，鼓励患者多参加文艺活动和力所能及的工作以提高生活自理的能力，要让患者做好个人生活的料理，同时还要提高患者的社交能力。

总的来说，为患者回归社会做好准备，长期在家容易导致患者精神状态的衰退，因此家属要积极地鼓励患者外出以防止衰退的发生。

家属护理

首先，要判断患者当时状态，如果患者处于疾病状态，可能有冲动杀人、不切实际的行为，家属按照精神卫生法要负监护责任，要带患者就医，同时在疾病期患者可能不一定认为自己有病，需要家属进行监督和管理，如果患者拒绝治疗，否认有病，但是明确发现确实存在问题，家属需要寻求警察、120帮助，进行必要的强制性治疗。当患者处于康复期或者恢复期，要跟患者形成联盟，一起战胜精神分裂症，大部分需要督促患者服药，尽量达成患者、家属、医生三方的协调和统一，在合理治疗量的维持下，患者能保持较好的状态。患者随着病情好转后，家属要给予更多的关注和支持，要跟患者一起学习疾病知识。

其次，部分精神分裂症患者经过治疗后，可能跟社会接触不够，有回避性、内向性，作为家属要鼓励患者，带其多出去走一走，从最基本的出门、参加基础的社交活动到鼓励从事简单的社会工作，鼓励患者逐步恢复原来的社会功能。

总之，精神分裂症的护理措施需要根据患者的具体情况进行个体化制定。提供安全保障、给予情感支持、提供心理治疗和家属护理等是常见的护理措施。通过综合治疗和护理，可以尽快帮助患者达到“临床治愈”，恢复正常生活工作和社交！

心肌梗死患者的饮食“铁律”

▲ 新疆石河子大学第一附属医院 王凤菊

心肌梗死作为临床中相对常见且高发的疾病类型，及时展开治疗的同时需辅以相应的护理指导，其中饮食管理有着重要作用，本文就几个饮食“铁律”，以预防猝死对身体健康造成威胁。

何为心肌梗死 心肌梗死，是心肌的缺血性坏死，为严重且常见的心血管疾病，是在冠状动脉病变的基础上，发生冠状动脉血供急剧减少或中断，使相应的心肌严重、持久地缺血而导致的心肌坏死的情况。心肌梗死常见的症状包括剧烈的胸痛、呼吸困难、胸闷、咳嗽以及出汗等，这些症状通常发生在饱餐、剧烈运动或精神紧张时，并且在短暂休息后不能尽快缓解，此外部分患者可能还会感到恶心、呕吐、腹胀和不适等不典型的症状。

饮食“铁律”一：低盐饮食 高盐饮食会导致体内水分滞留，增加血管的压力，进而加重心脏负担并可能引发血压升高，因此减少盐的摄入量对于维护心脏健康至关重要。为了实现低盐饮食，要尽量避免食用过多的加工食品和咸味食物，这些食物通常含有高盐分，如腌肉、方便面和罐头食品等，因此需选择低钠饮食，如鲜蔬菜、水果。此外，在调味方面，可尝试低盐或无盐的调味料来替代盐，如新鲜香草、柠檬汁、酸奶和各种香料，坚持低盐饮食，能够降低心脏负担，减少猝死的风险。

饮食“铁律”二：低脂饮食 低脂饮食在心肌梗死患者的饮食管理中有着重要作用，应限制饱和脂肪的摄入，也就是避免食用动物内脏、肥肉等高脂肪食物，因为其含有高比例的饱和脂肪，这种脂肪会提高血液中的胆固醇水平，导致动脉堵塞风险增加，因此需选择富含健康脂肪的食物，如鱼类、坚果和亚麻籽等富含Omega-3脂肪酸的食

物，不仅有助于降低血液中的坏胆固醇水平，还能减少心脏病发作的风险。同时尽量选择低脂或非脂肪乳制品，如低脂牛奶，从而提供身体所需的钙和蛋白质，同时避免额外的脂肪摄入。

饮食“铁律”三：高纤维饮食 高纤维饮食对于心脏健康至关重要。纤维能够帮助降低胆固醇和血压，减少动脉粥样硬化的风险，以下是日常饮食中增加纤维摄入量的建议：第一，增加蔬菜和水果的摄入，蔬菜和水果富含可溶性纤维，如果胶和黄酮类化合物，推荐每天摄入充足的蔬菜和水果，包括深绿色叶蔬菜、橙色蔬菜（如胡萝卜和南瓜）以及各种浆果。第二，选择全谷物食物。将精制谷物食品（如白米和白面包）替换为全谷物选项，如燕麦、全麦面包和全麦意面，上述食物富含膳食纤维和抗氧化剂，有益于心脏健康。第三，多食用豆类和坚果。豆类（例如黑豆、鹰嘴豆和扁豆）和坚果（如杏仁、核桃和腰果）不仅提供健康蛋白质和脂肪，还富含纤维。第四，避免高糖和精制食品。高糖食物和精制食品往往缺乏纤维，对心脏健康不利，如减少糖饮料、糖果和加工甜点的摄入，尽量选择天然而非经过加工的食物。

饮食“铁律”四：控制饮酒和咖啡因摄入 过度饮酒会增加心脏负担，导致血压升高和心律不齐等问题，增加心肌梗死的风险；过量咖啡因摄入刺激中枢神经系统，使心脏负荷增大，引发心律失常和血压升高等不良反应，因此需限制饮酒量和咖啡因摄入量，可选择无酒精饮品作为替代品，如果汁、茶和纯净水等，以减少对心脏的负担。

总之，牢记这几个饮食“铁律”，可有效控制心肌梗死患者的疾病风险，预防猝死状况发生，但是由于患者差异，具体的饮食要求需结合其身体状况及时调整。