

顺应时节来养肝

俗话说“肝不好,未老先倒”。作为人体最为重要的五脏之一,一旦肝不好,身体其他器官也会受到影响,从头到脚都会有疾病出现。立春已过,春天正如期向我们走来,在这里,为大家介绍一下如何顺应时节来养肝。

肝脏功能失常表现多

两鬓白发、脱发、头皮屑:中医认为,发为血之余。当肝血不足滋养不到头发时,就会出现干枯、断裂、白发现象。肝火大,虚火上升,还会导致头屑丛生。

失眠多梦:不少人睡眠不好,表现为睡眠质量差、多梦、醒来时无精打采。这与肝有关,中医有“心主神,肝主魂”的说法,睡觉时应该是神魂归位,但神在魂不在,这就是“魂不守神”,因此睡眠质量差。

面色发青或发黄、暗淡无光:当一个人体内毒素过多,肝脏解毒净化血液的能力下降,看上去就是面色发青、发黄暗淡无光。

眼痛流泪、视力下降:肝的经脉上行为双目,所以人的视力有赖于肝气之疏泄和肝血之营养。如果肝的阴血不足,就会两眼干涩,甚至出现视力下降、模糊的症状;而在肝经湿热等情况下,很容易出现迎风流泪眼睛肿痛等疾病。另外,肝火过旺则会导致眼睛发红、眼屎多、麦粒肿。

指甲粗糙:中医认为,肝主筋,其华在甲。所以毒素在肝脏蓄积时,指甲上会有明显的信号。肝血充足,则指甲坚韧明亮,红润光泽;若肝血不足,则指甲软薄,脆裂变形。

经期紊乱:肝主血,女性肝血不足会使经期紊乱,以及经期延长,子宫无

血会使经期推后,且月经量少;而肝不藏血会使经血下行,造成经期提前

易怒:肝的刚强之性,主要体现在肝气上,如果肝气生发太过,则人急躁易怒,肝的阴血不足,不能制约肝阳,稍有刺激,人容易大怒。

春季养肝最重要

春季万物复苏,阳气生发,此时肝气最旺,同时也是肝病最容易复发的季节,所以说在春季养肝尤为重要。那么,如何才能养护好肝脏呢?

饮食清淡:总体来说,养肝饮食以清淡为主,少吃油腻、辛辣,否则会使肝功能失调。

多运动:生命在于运动,选择适合自己的项目非常重要,散步、慢跑、深呼吸、太极拳,都是不错的选择。

养心安神:肝喜条达而恶抑郁。心

情忧郁或是急躁易怒引发肝脏气血瘀滞不畅;反之,心情舒畅、宽心、心态平和,则使春阳之气得以宣达,代谢机能得以正常运行,有利于肝气生发和调节。

避免熬夜:肝脏承担着人体的排毒功能和造血功能,如果得不到及时的休养,肝脏就会逐渐失去动力,解毒功能也会直线下降,直接反映到上就是痘痘和各种斑“纷至沓来”。因此最好在晚上10点前上床就寝,避免熬夜。

另外,肝火旺会让人出现口渴欲饮、小便秘、发热、舌红苔黄、脉弦数等症状,有些人还会伴随着易怒、眼干。每天刮肝经可以帮助消除肝脏内的火气,其方法是用掌根从大腿根内侧推至膝盖处,也可握拳后,用四指的关节向下推。如果觉得疼痛受不了或者怕划伤皮肤,也可涂一些有润滑作用的油脂。

(西工院区针灸推拿科)



医学界的同行常常听到这样一句话:外科医生治病,麻醉科医生保命。这句话通俗的道出了麻醉医师在手术中发挥的核心作用。

近日,西工院区麻醉科接入了一位“特殊”的病人,患者,男,40岁,171cm,

180kg, BMI 61.5kg/m2, 以“间断性夜间憋醒10年”入院。拟在全麻下行腹腔镜袖状胃切除术。

这种体重比较少见。标准体重的男性BMI约22,女性约20,BMI在25到29.9时属于超重,在30到49.9时属于肥胖。又进一步将肥胖划分为三级:1级BMI30~34.9、2级BMI35~39.9和3级BMI40~49.9。BMI≥50时被认为是极度肥胖。

肥胖引起的解剖异常给麻醉和手术带来很大影响。阻塞性睡眠呼吸暂停的人大部分都属于困难气道,OSA定义为睡眠期间呼吸暂停时间大于10秒,睡眠期间可有频繁出现的呼吸暂停和低通气。肥胖是导致睡眠呼吸暂停最主要的危险因素。肥胖患者睡眠时周期性地出现部分或完全的上呼吸道梗阻,可有频繁出现的呼吸暂停和低通气。如果BMI超过正常体重范围会出现一系列严重的并发症。因此这位病人的麻醉风险很高,术后能否拔管还是未知,所以麻醉必须谨慎再谨慎,在科主任的指导下进行详细的询问病史及体格检查,查阅资料,术前会诊。护士提前一天让患者进入手术室调试手术

(西工院区麻醉科)

春节假期过后,心血管病高发,这几类人要注意

春节期间,或亲友相聚,欢庆宴饮;或外出旅游,遍尝美食。高盐、高脂肪、高蛋白食物的过量摄入和不规律的生活作息等不健康因素容易导致心脑血管疾病。

“每逢佳节胖三斤”,有时也会“每逢佳节病三天”。春节过后,很多年轻人都回城上班了,但留下来的老年人却不能“消停”。不少地方医院的心内科门诊迎来就诊小高峰,高血压、心血管病等就诊患者较节前明显增加,甚至病房满员、一床难求。

过度劳累

现在的中国家庭,大多属于“候鸟”家庭,子女平时在外地或城里工作,家里只有留守老人或空巢老人,只有在春节时全家人才能团聚。老人们看到儿孙们回家心里自然乐呵,于是不顾身上的慢性病忙前忙后,准备过年美食。加上走亲访友的活动比较频繁,睡眠时间不足,容易造成疲劳以及情绪不稳定。进而加重心血管病情。

高脂饮食

在中国的传统观念中,春节期间的美食一定要丰盛,大鱼大肉少不了。饮食太过油腻,导致血管堵塞加剧,血压升高。

忍着不就医

很多老一辈人认为,春节期间去医院看病不吉利,能忍着就忍着,能吃药

就不打针。春节期间的病人推迟就诊,也使得节后心血管门诊迎来小高峰。

冷暖交替

春节过后,冷暖空气频繁交替,气温波动明显,血管易受冷暖刺激,血压不稳定,进而加重心血管病情。

下列人群要注意

对于那些心血管病前期的人来说,由于春节期间活动太多,各项应酬,不少人出现了精神疲惫,注意力不集中,肠胃不适,甚至头晕恶心等症状。春节之后,除了调整饮食和作息习惯以外,最好去做做筛查。

1、40岁以上的中年人

40岁以后,身体出现疾病的比例会较年轻时明显提高。这个年龄是上有老、下有小的夹心族,事业负担都比较重,也是人生压力最大的阶段,一不注意就容易得心脑血管疾病,糖尿病,甚至癌症。

2、春节应酬多的人

春节前后应酬较多的人群如老板、销售业务员、单位领导等,这类人往往饮食大鱼大肉、烟酒过度,压力过大,容易得高血脂、脂肪肝、冠心病、高血压、胃炎、胃溃疡等疾病。

3、平时吃肉多运动少的人

平时少运动又喜欢吃肉的人群不少上班族几乎整天坐办公室,缺少运

动,饮食结构不合理,偏食,如吃肉多,吃蔬菜水果少,这些都会扰乱人体正常的代谢,导致肥胖、高血脂、脂肪肝、骨质疏松等病症。

专家建议,上述高危人群要抓紧时间调整身心,合理安排饮食,注意补充睡眠,合理安排作息,适当运动,规律生活。有高血压、冠心病等心梗高危人群在节后应进行心脏专科体检,对心脏做个全面的“检修”。

同时需积极用药,治疗高血脂、糖尿病、高血压等原发病,并选用安全有效的血管保护药物,保护血管健康。有手术适应证者,应及早选择冠脉内支架、冠脉介入术等合适的治疗方法。

假期将至,这期间“护心”尤为重要。医生提醒,不能因为暂时没有发生心血管事件就放松警惕,应继续保持低盐低脂的清淡饮食,遵医嘱服药,一旦出现胸痛气促等不适症状不可视而不见,应立即就诊。

洛阳市中医院西工院区心血管科一病区主任孙艳玲提醒:心脏疾病无小事,如果出现心脏不舒服,建议及时就



医检查,以避免延误病情。

精准评估、科学应对及早布局心血管急症、重症、慢症的均衡发展,充分发挥我院中西医结合特色优势,?在心血管疾病的诊疗与康复方面进行了积极探索。

目前,洛阳市中医院西工院区心内科在近年来的发展中,先后取得了河南省卫健委颁发的区域中医心病专科诊疗中心、国家标准版心衰中心、高血压达标中心、心脏康复中心,成立了心功能中心,五大硬核支撑,使心内科在急症上中西医结合疗效更佳,慢症管理上上

西工院区心血管科一病区)

不忘初心牢记使命传承精华守正创新

春季如何预防呼吸道疾病?

春天来了,天气转暖,大地复苏,万物呈现出勃勃的生机。但有“春天是百草回芽,百病易发的季节,尤其春季气温变化大,花粉浓度高,柳絮飘逸,是哮喘、过敏性鼻炎复发季节,也是呼吸道感染的高发季节。尤其对有慢性呼吸道疾病的人来说,一定要注意以下几点。

一、避免吸入性过敏原

支气管哮喘春季多见,其主要原因为春季春暖花开,各种花粉空气中浓度很高,柳絮飘逸,极易造成呼吸道过敏,春季天气转暖,各种病原微生物大量繁殖(如蟑螂、螨虫等),随呼吸吸入体内,此外其他过敏原如灰尘动物毛屑等也可进入呼吸道,诱发支气管哮喘。所以支气管哮喘患者在春季应注意尽量避免到郊外、花园游览,以免接触花粉;或外出时戴口罩,要经常打扫室内卫生,加强通风换气提高室内空气质量。经常更换晾晒被褥,枕头,衣物,避免螨虫滋生。

二、调理饮食结构

(1)多喝水,多食蔬菜水果

春季阳气升发,空气干燥,易上火,容易出现鼻衄,既往有慢性鼻炎、粘膜干燥血管脆性增加,特别是有动脉硬化的人,容易鼻出血。另外有慢性咽炎的人易出现咽干、咽痒、干咳等症状。有些人常发生口腔炎、口角炎、舌炎、口腔溃疡、便秘等,因此要多喝水多,多吃蔬菜水果。如雪梨、萝卜、黄瓜、苦瓜、苹果、香蕉、樱桃、橘子、草莓、萝卜、黄瓜、苦瓜、莲子、桂圆、百合、银耳、蜂蜜等。还可适量饮茶,茉莉花茶、绿茶都是不错的选择。如春季饮香气浓郁的花茶,有助于散发冬天积在体内的寒邪,促进人体阳气升发,疏散淤滞。

(2)少食辛辣,避免上火

春季阳气旺盛,很易上火,应少食辛辣食物。不宜吃辛辣大热的刺激性食物,以免助火伤身,使你觉的口

干舌燥,或者咽痛。

(3)少吃油腻刺激食物

冬季进补的厚味到春天应转变为清温平淡。应少吃肥肉等高脂肪食物,因为油腻的食物食后容易产生饱腹感,人体不但会产生疲劳现象,同时也易出现湿热,体内有湿热也易引起呼吸道感染。

(4)少吃寒凉食物

春夏养阳,寒凉的食物不宜在春季食用,特别是生冷的东西,如冰淇淋、冷饮等,否则,会将寒气聚集在体内,导致夏季腹泻等一系列不适。特别是有脾虚痰湿的人,脾是气虚血生之源,也是生痰之源。有慢性支气管炎,慢阻肺、哮喘等咳嗽痰多的人,更要避免寒凉伤脾。

(5)少吃酸

春为肝气当令,根据中医五行理论,肝属木,脾属土,木土相克,即肝旺可伤及脾,影响脾的消化吸收功能。中医又认为,,如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等,因此若多吃酸味食物,会使本来就偏亢的肝气更旺,肝火旺可以灼伤肺络,中医又称为木火刑金,造成咳嗽,特别是有支气管扩张的患者尤要注意。另外过酸食物也能伤害脾胃之气。造成胃部不适,饮食不佳。

(6)避免食入性过敏原

支气管哮喘发病除吸入过敏原外,还与食入过敏原有关。日常食物中的鱼、虾、蟹、蛋、奶、蘑菇,还有一些水果如:芒果、榴莲、百香果等等,以及一些药物如:青霉素、头孢菌素类、阿司匹林等均可称成为过敏原,有过敏性疾病,尤其支气管哮喘患者,应根据自己过敏的情况,避免或少食可能过敏的食物。用药要遵医嘱,不可随意滥用。

三、注意防寒保暖、预防感冒

春季昼夜温差大,春季昼夜温差大,风大,“虚邪贼



风,避之有时”“风是百病之始,百病之长”,春天是风气主令,虽然风邪一年四季皆有,但主要以春季为主;所以春捂秋冻。春季还要注意保暖,防止呼吸道感染。感冒不但可以导致咳嗽、咳痰和呼吸困难等症状,而且可诱发支气管哮喘发作,导致哮喘持续状态,感冒还会引起慢阻肺、支气管扩张、肺纤维化患者肺部感染造成疾病急性加重,为此,有慢性肺部疾病的患者,一定要注意保暖,避免感冒引起原来的呼吸道感染加重。

四、注意室内通风换气

春天阳光明媚,空气清新,室外温度上升,一定注意室内经常通风换气,很多人待在家里不出门,时间长了室内空气污浊,尤其有慢性呼吸道疾病的人,保持新鲜空气,定时通风房间,对于肺部健康很重要,

五、加强体育运动

一年之计在于春,春天适当参加室外体育运动,享受阳光和新鲜的空气对于人体健康有很大好处,根据你的体力状况,可以散步、慢跑、爬山、游泳、年纪大体质差的人,可以做太极拳、八段锦、呼吸六字诀,不但能有效地增强体力、增强体质、提高机体免疫力,特别是对呼吸道疾病的人,还有预防感冒的作用,运动还能增强中枢神经系统功能、改善中枢神经对运动的耐受力,整体提高人的身体素质。

(西工院区肺病脾胃病科)

洛阳市中医院『三八』节优惠活动开启

美丽相约 健康过节

在第110个“三八”妇女节到来之际。洛阳市中医院妇产科、生殖医学科开展2021年“三八”妇女节系列活动,为广大姐妹们送上一份“健康礼”,祝愿所有妇女姐妹们节日快乐,健康美丽,生活幸福!

洛阳市中医院妇产科是以中医、中西医结合为特色的河南省中管局重点专科。下设妇产科一病区、二病区、涧西院病区、妇科门诊、生殖医学科、儿科病区等。拥有医护人员70余人,主任医师8人,副主任医师7人,硕士研究生25人。技术力量雄厚,人才梯度合理。发挥中医特色优势治疗先兆流产、复发性流产、异位妊娠、盆腔炎症性疾病、多囊卵巢综合征、不孕症、复发性流产的精准保胎等。运用现代微创技术治疗子宫肌瘤、腺肌症、附件包块、内膜息肉等疾病。

具体优惠活动请关注此二维码,了解活动详情。

活动时间:2021.3.1至2021.3.31

活动地点:洛阳市中医院西工院区(原洛阳市第一中医院)涧西院区(原洛阳市第二中医院)