

肝失疏泄肥胖水肿 肝气瘀滞抑郁失眠

慢病防治,从肝入手



“中医有‘百病从肝论治’的说法”，专家表示，这是因为，肝属木，主疏泄、主藏血、主筋，其生理特性为“刚脏”，喜条达而恶抑郁。如果人体肝脏不舒（运转不畅），就会滋生很多慢病。慢病防治，不妨从肝入手。

相关链接

肝脏的“解毒帮手”
隔三差五换着吃

菊花:平时上火了,很多朋友就会喝点菊花茶降降火。对于情绪波动大,动不动就生气的人来说,有可能是肝火烧起来了,可以适当用菊花泡茶喝,促进肝脏解毒代谢,缓解肝郁、肝火旺盛的现象。

香菇:菌菇类食物对于提升免疫力和抵抗力有好处,对于肝脏健康也有利。肝不好平时常吃菌菇类食物,有助于增强肝脏抵抗力,促进肝细胞的再生,控制病情。

玉米:玉米是一种粗粮,其中含有丰富的维生素B族。肝不好的人,平时可适当用玉米代替部分精细的主食,减轻肝脏负担,促进消化和代谢,更快消除脂肪肝。剩下的玉米须也是好东西,别扔掉了,也可以用来泡水喝。

葛根:葛根中含有黄酮类物质,营养价值高,抗氧化能力也较强,可以帮助受损肝细胞修复,清肝护肝。值得提醒大家的是,葛根也是一种中药材,而中药的服用有讲究,可能对不同的人而言用法用量不同,具体该怎么进食、吃多少,建议提前咨询一下医生,以免吃错。

肝脏不舒,会滋生很多慢病

消化系统疾病。中医常讲“肝胆相照”,意思是说,肝为脏,属阴,主里;胆为腑,属阳,主表,胆汁来源于肝之余气,胆汁正常排泄及发挥作用,全依赖于肝的疏通排泄功能。肝疏泄功能正常,则胆汁能正常地分泌和排泄,有助脾胃消化吸收。如果肝气郁结,则可影响胆汁分泌和排泄,导致脾胃消化吸收障碍,人会出现胁痛、口苦、消化不良、黄疸等表现,时间一长可能导致慢性肝病、慢性胃炎、慢性胆囊炎等疾病。

肥胖、脂肪肝等代谢性疾病。代谢类疾病主要与痰、湿、瘀、积等有关,与肝、脾、肾三脏功能关系密切。虽然人体水液代谢主要由肺、脾、肾等共同完成,但肝主疏泄,能调畅三焦气机,促进肺、脾、肾等脏腑机能,协助其调节水液代谢。如果肝失疏泄会使肺脾肾气运化不利,导致水湿泛滥。容易出现水肿,如肝硬化腹水、前列腺增生、小便不利等疾病。

慢性眼病。肝开窍于目,目即眼睛,又称“睛明”。《黄帝内经》说“肝受血而能视”,肝的经脉与目相连。“目,肝之外候也”,视力强弱与肝有直接关系。泪为肝之液,肝血不足则视物模糊或夜盲;肝阴亏损则两目干涩,视力减退;肝火上炎,则目赤肿痛(如急性结膜炎);肝经风热或肝经不足,则眼睛迎风流泪。

妇科疾病。肝主疏泄,是保障机体气血运行等多种生理功能发挥正常的重要条件。“肝为女子先天”,肝失疏泄,气机不调,必然影响气血运行。如气机阻滞会出现胸胁、两乳或腹部刺痛,甚至引起腹内包块、肿块;同时,血脉不通畅还会引起痛经、闭经,甚至不孕症。临床上常见的女性乳腺增生,就是由肝经不畅引发。因为肝经布于乳房两侧,肝气郁结,经络不畅,时间一长就会结成块,诱发乳腺疾病。

失眠、抑郁等精神心理疾病。心主神志,肝主疏泄,皆可调节精神情志。“肝主谋虑”,肝疏泄功能正常,就能“勤快地”调节情志,人

就精神愉快、心情舒畅;反之,当肝气瘀滞时,容易出现抑郁、多愁善感、头晕头痛、失眠等健康问题。当然,任何事物过犹不及,若疏泄太过,也可能出现不适,比如过度兴奋、烦躁易怒、惊恐等。

高血压、高血脂、中风等常见气血类疾病。诸风掉眩,皆属于肝。中医认为,肝主气机升降,肝气升降过度,会造成肝风上动,引起高血压。肝阳上亢,会加重精神心理疾病,也可引发出血、中风、昏厥等。

日常做好五件事,养护好肝脏

专家表示,对于以上几类常见慢病,都可从肝入手调治,但由于个体差异,需要医生结合具体病情辨证施治。对于普通人来说,建议日常做好五件事,养护好肝脏。

运动养肝。“人体勤于形,百病不能成”。过度劳累容易导致劳伤,即久视伤血、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。颈椎病、肥胖等多种慢病与不运动有很大关系。建议大家练习气功、太极拳、五禽戏等,强身健体,改善肝功能。

饮食养肝。《黄帝内经》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”平时要注意饮食和营养的平衡,不能偏颇;多吃些粗粮、新鲜蔬果、薯类、豆类等。

修身养肝。暴怒则伤肝,养护好肝脏,先从修身养性做起。平时排除各种妄念,保持规律生活和睡眠,不要熬夜、嗜酒。

静心养肝。如静坐、瑜伽,有利保持神气清静、心理平衡。五脏安和,则对预防疾病、延年益寿有很大好处,反之就会导致情志内伤,诱发各种心理疾患。

按摩养肝。按摩大墩、太冲等穴位也有助养护肝脏。大墩位于大脚趾指甲根外侧,每天用大拇指指腹对此穴位按摩3分钟,直到局部出现酸胀感为宜;太冲穴位于足背侧第一、二趾跖骨连接部位之间的凹陷处。建议每天用大拇指按压,并前后滑动20次。

据人民网

肾结石不痛不用处理?当心影响肾功能

查出肾结石,如果没有症状、不痛就不用处理吗?对此,专家提醒,肾结石可能严重损伤肾功能而不表现出任何症状,即使是结石小,如果造成梗阻也需要及时处理。

广东的陈伯(化名)今年已91岁高龄,最近因输尿管结石梗阻导致严重脓毒血症反复高热,饱受折磨,到医院求诊。在医院泌尿外科团队的精心治疗下顺利康复。

“其实陈伯6年前已查出肾结石,但由于平时没有不适感,加上身边很多朋友都有结石就不以为然,没及时干预,直到病情严重恶化才就医。”专家介绍,绝

大多数肾结石并不会会有肾绞痛,但不痛不代表完全不需要治疗。如果因肾结石导致输尿管长时间梗阻,同时反复感染,对肾功能造成很大伤害,等发现的时候肾功能可能已严重受损了。

泌尿系统疾病中,结石是种常见病,可能会严重损伤肾功能而不表现出任何症状。不少人查出肾结石,觉得不痛便没事了。其实,肾结石痛不痛主要取决于结石的大小,有无梗阻和继发性感染。疼痛主要是由于较小的结石活动范围大,当小结石进入肾盂输尿管连接部或输尿管时,为了促使结石排出,输尿管会发生剧烈蠕动,于是出现绞痛。

但专家提醒,即使结石小,如果造成梗阻也需要及时处理,不然结石不动了,疼痛慢慢缓解了,很多人以为没事,其实堵在那里可能造成肾积水,影响肾功能。即使经过专业医生评估,暂时不需要处理的结石,建议每半年复查一次B超以及尿液分析。

预防结石要多喝水很多人都知道,但是喝什么水、喝多少水有讲究。专家建议最好喝白开水,每天喝两升以上,每隔几小时喝一部分。如果觉得难以估算每天是否喝够水量,可根据尿液的颜色来判断喝水是否足量,如果尿液清亮、透明,说明喝水量足,如果尿液偏黄,那就需要适当多补水了。

据新华网

孩子长不高?
须早发现早干预

总坐在教室第一排,裤子穿一两年还能穿,每年长高不到5厘米……孩子这是发育晚还是生了病?新学期伊始,“孩子长不高”触发很多家长的心病。专家表示,儿童矮小症须早发现、早干预。

中国初级卫生保健基金会理事长曹锡荣介绍,据统计,我国现有矮小人口约3900万人,4—15岁需要治疗的患儿数量约700万人,但每年就诊患者不到30万人。

专家表示,我国儿童矮小症接受治疗时间普遍偏晚,知晓率、就诊率、规范治疗率均较低。很多家长不了解孩子生长发育规律,发现孩子明显矮于同龄人时已经错过了最佳治疗时机;认为孩子只是发育晚,以后能“蹿一蹿”,其实骨骼已经闭合……

“男孩的骨龄到13岁、14岁,女孩骨龄到11岁半、12岁,再去治疗,效果并不理想,即使用药可能也达不到预期效果。早发现早治疗是关键。”专家说。

家长及早发现孩子矮小,定期测量身高很重要。“为保证准确,每次应在一天的同一时间测量,而且要同一个人测量,最好用同一把尺子。”专家说,一般两岁以后,如果孩子每年的生长速度小于5厘米,青春期每年生长速度小于6厘米,就需要去医院就诊。

家长也要注意参照标准绘制孩子的生长曲线表。如果发现生长速度出现明显下降,身高偏离正常生长曲线,应及时到医院进行检查和评估。

孩子长个子,家庭如何助力?专家说,生长激素是促进身高的重要激素,一般在夜间睡眠时迎来分泌高峰。家长要让孩子在晚上10点前就寝,学龄前儿童则要晚9点前上床休息。此外,腺样体、扁桃体肥大导致夜间打鼾等,也会影响孩子睡眠质量,遇到此类情况要及时就医。

同时,要尽量为孩子选择营养丰富的食物,避免高油、高糖、高盐和暴饮暴食,规律进餐,减缓进食速度;跳舞、跳绳、游泳、球类运动等弹跳和伸展运动,以及每天充足的户外运动,都有助于孩子长高。

据新华社