

肝硬化的诊断和治疗

肝脏在人体代谢中起着十分重要的作用,包括清除血液中的毒素、药物代谢、产生正常血液凝固所需蛋白、产生正常消化所需的酶和液体等。肝脏具有很强的自我修复功能,但在修复过程中会生成疤痕组织。当肝脏长期反复受到酗酒以及慢性活动性肝炎等创伤时,积累的疤痕组织会逐渐影响正常肝功能,这就是肝硬化。

一、病因:常见的病因包括长期酗酒和B型及C型肝炎。其它相对少见的原因包括:血色素沉着症、脂肪性肝炎、自身免疫性肝炎、原发性硬化性胆管炎、威尔森氏病、先天性胆管狭窄以及糖原沉积病等。还有约5%的患者找不到原因,称为特殊性肝硬化。

二、症状和诊断:常见症状有黄疸、疲倦、皮

肤瘙痒、食道静脉曲张出血、腹水、肝性脑病、感染倾向、营养不良等等。诊断时应先注意体检发现,包括黄疸、腹水、肝脾肿大、水肿、肝掌、皮肤蜘蛛痣等等。实验室检查包括异常的肝功能指标,还有异常的血液生化指标、低蛋白血症、低血小板指数和胆红素上升。也可用来区分导致肝硬化的不同原因,如酒精性肝硬化或肝炎后肝硬化。但在早期肝硬化患者中实验室检查可正常。进一步的器械检查包括CT扫描、超声波和核磁共振。最后确诊肝硬化及其严重程度的方法是肝脏活检。

三、治疗:肝硬化患者应定期到自己的医师那里去随访,适时的肝炎、肺炎和流感疫苗接种也十分重要。要注意避免进一步损害肝功能的

物质,如某些药物和酒精等。慢性乙型肝炎患者可考虑药物治疗(如Tenofovir等)。已发生食道静脉曲张的患者常应接受beta受体阻断剂的治疗以缓解病情。有腹水和水肿的患者有时应接受利尿剂治疗,某些患者还需定期接受腹腔穿刺抽腹水。低盐饮食和适量的锻炼也有益于康复。还应筛选检查肝癌和肝性脑病。某些严重患者也应考虑肝移植。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

这种运动最有利健康,很多人没想到!

现代人长期低头,这种运动最合适!诊室里,许多患者都会得到一个建议:多抬头,少低头,勤甩手。

这是因为,现代人长期低头玩手机、低头写作业,工作里也总是低头干活,让我们的颈椎长期处于前屈的状态,颈椎间盘符合明显增大。久而久之,就开始出现各种颈椎病了。

小小颈椎,对人体十分重要,颈椎病会影响日常生活,严重的可能有高位截瘫的风险,而中医理论认为,颈部是十二经脉交汇循行的部位,比如督脉就位于颈部后正中,长期低头,就会损害督脉。

多抬头,少低头,勤甩手,就是保护颈椎的一些动作了。

相信聪明的读者已经意识到了,这几个动作,和一种常见的运动很像。它就是今天要介绍的“最佳运动”——挥拍运动。

为什么挥拍运动是最佳运动?

2019年,全球著名医学权威杂志《柳叶刀》发表过一篇关于运动的研究,分析不同

的运动对精神健康、身体健康的影响程度。文章对120万人进行了细致的调查,结果显示,挥拍类运动能降低47%的全因死亡率(指所有死因的死亡率),在所有运动类型中独占鳌头,紧随其后的是游泳(28%)和有氧运动(27%),跑步则不足10%。

挥拍运动,包括羽毛球、乒乓球、网球等,为什么这么厉害?

挥拍运动能够刺激肩部肌肉及手臂腕二头与肱三头肌,有效增强肩部和手臂肌肉的力量;

在快速移动的过程中,需要全身肌肉协调,特别是腿部肌肉会得到有效的锻炼;

运动过程中,颈部处于后伸的位置;

促进大脑快速紧张思考,有健脑功能;

让眼睛进行调节运动,促进眼球组织的血液供应和代谢;

挥拍运动至少需要2个人参与,有助于建立健康的社交关系。

运动多久最合适呢?一些人觉得,运动多多益善,锻炼越久

越好。但陈主任提醒,凡事过犹不及,运动也要适量。

《柳叶刀》的研究发现,从时间长度来看,每次锻炼的最佳时长应该在45-60分钟之间,少于45分钟,效果减弱,大于60分钟,没有更高收益,而且有不少会产生负效应。

从频次来说,也不用天天练,一周3-5天,每天1次收益最高,少于和超出也都会产生负效应。

运动前要注意这些事!

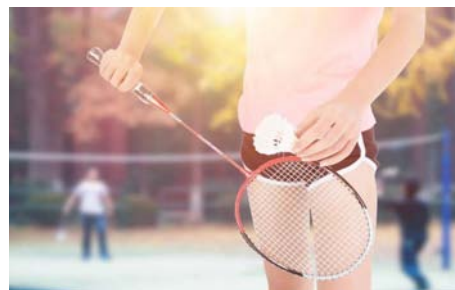
不同年龄的人群均适合参与挥拍运动,但需要掌握运动强度。

青年人运动追求速度与对抗,竞技强度符合身体机能;

中老年群体运动更倾向于健身,运动略微出汗为佳;

对于老年人,运挥拍运动以舒展身心为宜。

挥拍运动对身体结构的完整性是有要求的,如果你肩肘关节、膝关节已经损伤严重,腰椎间盘突出、椎管狭窄,那建议减少挥



拍运动,避免导致关节的损害加重,最起码要降低运动的强度。

挥拍类运动存在一定的受伤风险,因此在运动时要保护好自己:

绑上护膝工具,防止跌倒产生擦伤;

选购一双舒服、质量好的运动鞋,有助于弹跳;

运动前进行5-10分钟的热身训练,在原地慢跑,让身体慢慢变热;

有条件的可以请专业运动员指导,保证动作标准,避免受伤。

寿命短的人,走路会有六个迹象,若你六个都没有,恭喜身体硬朗



爱笑的人,运气不会差到哪里去,爱走路的人,身体不会差到哪里去,由此可见,走路对于健康来说至关重要。

走路属于低强度运动,可以说是老少皆

宜的一种运动方式,坚持走路,不仅有利于心肺健康,还有利于增强免疫力,对于控制三高有帮助。

有句俗话说的好,饭后走一走,活到九十九,由此可见,其实从古代开始,人们就已经对走路很重视了,认为走路对身体健康是非常有利的。

但是你知道吗,走路不仅能促进身体健康,也是身体异常的重要信号,如果走路时出现以下六个迹象,提醒你你应该高度重视。

第一,走路时出现呼吸困难,走不了两步路就气喘吁吁,走路不属于高强度运动,如果你连走路时都气喘吁吁,这提示你的肺功能已经很差了,建议及时到医院检查肺

部。

第二,走路时出现心前区绞痛,心绞痛最易在活动诱发,也是因为走路增加了耗氧,让心脏更加供血供氧不足,时间长了,容易诱发心绞痛。

第三,走路时出现头晕头痛,脑血管疾病是一种高发的疾病,特别是脑出血和脑梗塞,发生率就更高了,如果脑动脉本身已经出现硬化狭窄,在走路的时候,很容易出现头晕头痛。

第四,走路时出现肢体麻木和乏力,走路时突然出现一侧肢体麻木和乏力,要高度警惕脑血管疾病,这是中风的警报。

第五,走路时出现步态异常,走路很简

单,但是对于一些人来说,走路却很难,如果突然间出现步态异常,也要警惕疾病的来临。

第六,走路时出现关节疼痛,甚至活动障碍,走路时膝关节发挥的作用最大,如果走路的时候出现关节疼痛,异响,活动障碍,也要警惕疾病。

50岁开始,建议把运动方式都改为走路,50岁开始,我们的身体开始走下坡路,出现各式各样疾病的风险很高,所以剧烈的运动已经不适合,50岁被称为寿命决定期,寿命短的人,走路会有六个迹象,若你六个都没有,恭喜身体硬朗。

全生中医针灸

中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
世界中医药联合会主任医师
3项国家专利,8部中医专著
30年行医经验

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

接受保险及车祸工伤

**中西结合,标本兼治
天人合一,综合治疗**

www.wholelifeherb.com

地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850
地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

徐唯 医师
Wei Xu MD

Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 衣阿华大学附属家庭全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

主 治

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂 中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学博士
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险