

# 六个小办法,让乙肝患者健康生活

文/刘运江(四川省攀枝花市第四人民医院)

乙肝是目前比较常见的一类感染性传染疾病,在生活中很容易被患者忽视。因为很多乙肝患者日常没有任何症状,但随着年龄的增长,乙肝病情会继续发展,如果不能及时预防,患者的生存质量以及生活质量都会大受影响。

临床中很多乙肝患者会产生焦虑与不安等情绪,这些情绪对于乙肝病情的控制与恢复非常不利。所以,在生活中,乙肝患者应该做好系列措施,利于病情更好地得到控制。

那么,该怎么控制乙肝病情呢?

**1、切勿乱用药。**俗话说,是药三分毒,中药性温尚且如此,西药的毒副作用则更显著。药物对身体的毒害作用主要体现在肝脏上,因为肝脏具有解毒作用,如果乱用药导致肝脏受损,肝功能会明显下降,其解毒效果也会偏弱。所以,在生活中服用药物的时候,必须要在医生的指导下进行,因为药物对肝脏的不良影响是不可逆的。简言之,乱服药物不仅发挥不了药物的积极作用,反而会造成肝脏的损伤,加重乙肝患者的负担。

**2、要注重睡眠,避免劳累。**乙肝通过药物控制以及生活调理之后,肝功能会趋于正常,此时患者保持良好的生活习惯,肝脏功能可以维持现状,患者的生活质量也会得到保障。但是在患者免疫力下降的情况下,肝脏功能受外界因素影响,病情可能会进一步加重。所以,患者需要重视休息,保证充足的睡眠,同时避免自身过于劳累。

**3、戒烟戒酒。**众所周知,烟酒具有刺激性,而且酒精会造成患者转氨酶的升高。烟酒会让肝细胞产生毒性,而肝脏本来具有解毒的功能,其细胞毒性的发生会降低解毒的效果,肝脏功能会发生下降,这于乙肝患者的生活质量维持不利,所以,戒烟戒酒是乙肝患者必须要重视的。

**4、不吃发霉的食物。**从临床分析来看,海鲜等食物非常容易导致急性肝炎发生,所以在生活实践中,为了控制好病情,避免突发性疾病的产生,需要尽可能的避免此类食物。另外,油炸的食物和已经发霉的食物对于乙肝患者的身体损伤也十分显著,所以在生活中,这两类食物也要尽可能的避免。

**5、注意克制自己的情绪,不要发怒。**从临床经验可知,不良情绪对肝脏的损伤是非常明显的,尤其是怒气。所以在生活中,乙肝患者需要积极地进行情绪抒发,当遇到困难的时候,需要多借助一些健康的途径进行情绪调整,这样不良情绪对自身器官的影响会减弱。总之,患者在生活中需要做好自身情绪的调控,避免不良情绪的负面影响。

**6、有家族病史的患者需要做好定期检查。**从治疗实践来看,有家族病史的人群是乙肝的高发人群,所以如果家族当中有乙肝病史,那么,成员需要经常性去医院做体检,从而及时发现疾病并控制,做到防患于未然。

综上所述,乙肝虽然会对人体健康和人们的生活质量造成影响,但是并不是十分可怕的。患上乙肝之后,患者无需惊恐和不安,只要了解乙肝这种病情,并在生活中积极配合医生的指导和治疗,同时养成良好的生活习惯,那么,乙肝便可以得到很好的控制,患者的生活可以维持现状。简言之,虽然得了乙肝,但是只要放正心态,了解乙肝的日常生活注意事项,依然可以很好的生活。

## 吃什么食物会导致肾结石

文/刘月(湖南省儿童医院泌尿外科)

肾结石临床发病率较高,即肾脏上长了“石头”,会对人体健康带来严重危害。那么,吃什么食物会导致肾结石呢?**1、蛋白质含量较高的食物,例如,海鲜。**多食这类食物,会导致肾脏与尿液中的尿酸、草酸、钙等多种成分不断提高。一旦肾脏对多余成分的排除不及时,就很容易导致肾结石。**2、摄入过量脂肪或者是动物内脏也会提高肾结石发病率。**根据以往肾结石的病例研究发现,在日常生活中,大量摄入动物内脏(例如,肝脏等),患肾结石的比例会远超其他人群。

## 肾结石的三大注意事项

文/金凤鸣(湖南省儿童医院泌尿外科)

肾结石,是十分常见的疾病,但可以通过饮食、作息等习惯的优化而改善。从临床诊疗经验来看,患者在出现肾结石的症状时,首先,应多食富含维生素A的食物,注意日常饮水,帮助患者维持尿道内内膜的健康,从而避免肾结石的反复发作;其次,在日常进食环节,应选择温度与体温相近的食物,避免生冷食物刺激尿道,加重患者的疼痛感;第三,应针对日常食用过程中,草酸含量相对较高的食品进行重点关注。大部分患者的肾结石都是由于草酸摄入过多所造成的,所以这一方面需要特别注意。

## 怎样治疗儿童肾结石

文/周会群(湖南省儿童医院泌尿外科)

近几年,儿童肾结石患者数量增多,成为了泌尿外科领域关注的重点。因为患儿肾结石代谢异常,一些治疗方案也受到了限制。若是儿童患了儿童肾结石,医生的建议就是体外震波石机完成排石治疗,能在减少儿童痛苦的同时,优化治疗效果,有助于精准治疗儿童肾结石。针对小于1.2cm的不同肾结石和输尿管结石,要选择体外震波排石机完成排石治疗,因为没有肾损伤,且排石较为彻底,患者不会有痛苦。若是直径大于1.2cm,就要在进行体外冲击碎石的基础上,利用机器进行彻底的排石治疗,达到优势互补。

## 宝宝有缺血缺氧性脑病怎么办

文/彭珉(湖南省儿童医院胎儿与新生儿外科)

新生儿缺血缺氧性脑病(HIE)是指围生期新生儿窒息导致其部分或者完全缺氧、脑血流减少、新生儿脑损伤等疾病。具体表现为新生儿意识状态的改变,出现肌张力、姿势异常或者抽搐的情况,是导致新生儿早亡、小儿智力发育障碍、小儿脑瘫等症状的重要原因。该病辅助检查类型包括血清学检查、磁共振弥散加权成像以及CT技术;治疗手段包括亚低温+促红细胞生成素治疗、脑苷肌肽治疗、神经节苷酯钠+高压氧治疗以及维生素E治疗等。该病是导致新生儿死亡或者致残的主要原因之一,所以应在疾病早期进行阻断。

## 小儿疝气临床病症有哪些

文/张红(湖南省儿童医院普外二科)

小儿疝气的主要病症是肿块,临床表现主要是在幼儿出生不久,在其腹股沟部位有可复性肿块出现。通常是小孩哭闹、运动或者解便后,在腹股沟部位有一处鼓起的块状物,有的也会延伸到阴囊或者阴唇。患儿卧床休息或者睡觉后,可能会自行消失,但严重的时候,会出现呕吐、恶心、厌食等情况。小儿疝气首先会影响患儿的消化系统,出现下腹部坠胀、腹部胀气、便秘等病症。而腹股沟部位与泌尿系统相邻,可能由于疝气的挤压作用会影响到患儿生殖系统的发育情况。因此,家长要多关注孩子有无疝气的病症,更好地发现疾病,及时治疗。

## 对付新生儿肺炎的好办法

文/周策(湖南省儿童医院新生儿科四科)

刚出生的宝宝免疫力低下,身体各项技能都很弱,容易因为各种问题产生炎症,而新生儿肺炎则是一种常见的新生儿疾病。脐带发红是新生儿肺炎的早期症状,是由于宝宝的脐带脱落后伤口难以恢复,在脐窝处出现脓液渗出的情况。如果没有得到及时治疗,新生儿肺炎的症状会很快加重,宝宝的脐带周围会出现严重脓肿,甚至引发败血症。所以,在发现问题后,家长应及时清理宝宝的脐部。首先拿干净的消毒棉球或棉棒,蘸取药液后,轻柔地擦拭宝宝的脐部;其次要均匀地涂抹药物,帮助缓解病情,控制脓液等分泌物。如果宝宝数天后不见好转,应及时与医生联系。

## 慢性支气管炎怎么治疗

文/李丹丽(湖南省儿童医院呼吸一科)

慢性支气管炎是由于多种病因导致的气管、支气管黏膜、周围组织的炎症反应,吸烟、受凉和感冒等都会引起或者加重慢性支气管炎。主要症状有咳嗽、咳痰、气喘、反复感染、肺部可闻干、湿性啰音。那么,得了慢性支气管炎如何治疗呢?从西医方面来说,慢性支气管炎患者需要定期服用消炎药与镇咳药,这类药对其肝肾都会有不同程度的损伤,并且所用的抗生素用量需要遵医嘱,不可随意服用抗生素;从中医方面来说,有几味中药的治疗效果较好,推荐紫苏子、百部、杏仁、当归、茯苓、菟丝子等。

## 如何在感冒后预防中耳炎

文/王依琳(湖南省儿童医院耳鼻喉—头颈外科)

很多感冒患者会继发中耳炎,其中婴幼儿较多,这是由于咽部有一条咽鼓管与耳朵是相通的,且婴幼儿的咽鼓管较短、直,管腔也较宽,感冒后的病毒和细菌比较容易通过咽鼓管传到耳朵的鼓室,进而引发中耳炎。那么感冒后如何预防中耳炎呢?首先,加强锻炼,增强体质,若感冒要及早治疗,感冒时常会有流鼻涕的情况,擤鼻涕时不要同时捏住两个鼻孔,应交叉单侧进行,即按住一边鼻孔,擤另一边。除此之外,还要注意不要用力过猛导致鼻咽部压力增高,进而导致病毒和细菌容易通过咽鼓管进入中耳形成中耳炎。其次,饮食上应多食用新鲜的蔬菜和水果,忌辛辣食品,也不要服用中热性补药,比如人参、鹿茸等。

## 小儿厌食症如何采用心理疗法

文/吴丽霞(湖南省儿童医院骨科)

孩子不爱吃饭怎么办?哄孩子吃饭对于一些妈妈来说,是个大难题——有些妈妈认为孩子不爱吃饭可能是“不饿”,但其实孩子的这种表现可能是小儿厌食症的症状。那么,该如何治疗孩子的厌食症呢?除必要的饮食习惯调整外,心理疗法是治疗小儿厌食症的常见手段。妈妈们在准备好了孩子喜欢且营养全面的食物后,应采用温和的方式给孩子喂食,避免孩子对饮食产生排斥反应。此时,妈妈们要观察孩子的微表情,设法解除孩子的不良情绪,让孩子在愉快的心情下进食。此外,如果发现孩子在用餐时间因别的事情而情绪不佳,家长应先对孩子进行安抚,而不是强迫孩子吃东西。

## 如何治疗小儿斜视

文/陈婷(湖南省儿童医院眼科)

小儿斜视在生活中是一种很常见的眼科疾病,其表现为在注视一个物体的时候一只眼睛正常,另一只却发生偏向无法正常直视物体。家长发现孩子在注意力不集中或全身抵抗力下降、出现斜视时,或是孩子平时学习或者看东西有歪头的习惯时,应及时带孩子到眼科医院检查。因为产生斜视的原因有很多,其治疗方法也不一样,通常有以下几种:1.非手术治疗:借助实体镜、同视机等仪器来训练控制眼位的融合范围,使视觉功能得以增强。2.手术治疗:手术治疗一般适用于非调节性斜视,大部分调节性斜视是不适合手术的。3.三棱镜佩戴:一般适用于小度数的斜视。值得注意的是,治疗小儿斜视年龄越小效果越好,3—6岁为最佳手术时机。

## 骨折到底是怎么回事

文/董林(湖南省儿童医院骨科)

在日常生活中,骨折是一种较常见的骨质损伤,指的是骨头或骨的结构完全或者部分断裂,多见于儿童及老年人,中青年人也有发生。直接暴力、间接暴力与积累性劳损均有可能导致骨折。骨折的特有体征是畸形、异常活动和骨擦音或骨擦感,骨折患者可以根据这些特征,大概了解骨折的轻重,从而接受合理的治疗。发现骨折后,距离医院较近的患者,可自行送至医院或者呼叫救护车寻求帮助。如若离医院较远,患者需提前做一下简单处理。同时,骨折患者也要注意一些饮食禁忌及其他注意事项。不慎骨折无须过于惊慌,多数骨折患者在及时恰当处理后,患处可以恢复原来的正常功能,因此骨折恢复期间一定要谨遵医嘱。