

巩固国家卫生城市

# 养肝护肝 从限酒开始



肝就像一个中央银行,负责管理身体三大货币(气、血、水)流通。情绪、睡眠、饮食甚至药物等,均会影响肝的疏泄功能。但保护肝脏并不是把肝脏包起来不让病毒来侵犯。

我国是世界上最早酿酒的国家之一,并形成了一种“酒文化”。饮酒可以增加用餐人之间的亲密感觉,活跃氛围。但饮酒适量即可,因为,任何形式的酒精对人体健康都无益。

现在市面上常见的酒基本不含有人体必需的营养

物质。且随着医疗技术的发展,人们开始发现,酒精和多种疾病的发生关系密切。

过度饮酒可导致急、慢性酒精中毒,酒精性脂肪肝,严重时还会造成酒精性肝硬化。另外,对于已经有肝脏疾病(例如肝硬化)的人群,饮酒会增加其出现腹水、静脉曲张出血及死亡的风险。

过量饮酒不只损伤肝脏,还会增加痛风、心血管疾病、高血压、脑卒中和结肠直肠癌、乳腺癌等癌症的发生风险;会使人丧失动作协调和工作能力,诱发安全事故。

所以,从安全和健康的角度来说,都应该限制饮酒。

要想限制饮酒,首先应避免过量饮酒。对于正常人群来说,若饮酒,成年人一天的酒精量不超过15克,相当于啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或低度白酒50毫升,或高度白酒30毫升。对于患有高甘油三酯血症、胰腺炎和肝脏类疾病的患者,不应饮酒。有心脑血管家族病史或危险因素和肿瘤家族病史及伴有危险因素的人群,应当尽量避免饮酒。

据《家庭医生报》

## ▼解酒护肝三款粥



**草莓粥** 新鲜草莓150克,大米100克,白糖适量。将草莓洗净、榨汁备用。大米淘净,放入锅中,加入适量清水煮粥,待粥熟时调入草莓汁、白糖等,再稍煮片刻即可。每日1剂。可清热除烦、生津止渴。适用于酒后烦渴、胸闷、口干口苦、小便黄短等。



**柿子粥** 熟柿子2个,大米100克,白糖适量。将熟柿子去皮,洗干净,榨汁备用。大米淘净,放入锅中,加入适量清水煮粥。待粥熟时,调入柿子汁、白糖等,再稍煮片刻即可。每日1剂。可清热润燥、生津止渴。适用于酒后烦渴、口干、咳嗽痰少而黄、小便黄短等。



**葛花粥** 葛花10克,大米100克,白糖适量。将葛花择净,水煎取液,加入大米煮粥,待粥熟时调入白糖,再稍煮片刻即可。每日1剂。可和胃解酒、生津止渴。适用于酒醉口渴、恶心呕吐、食欲不振、小便短黄等。

据《健康时报》



近日,新华社报道,日本研究机构的最新研究表明,该国去年夏天死亡的一名患者,其死因是一种叫做Oz病毒的新病毒所导致的心肌炎。这是全球首例人感染Oz病毒并死亡的病例。据介绍,Oz病毒是一种RNA病毒,2018年首次从日本的龟形钝眼蜱体内分离出来。

蜱虫叮咬虽然全年都可发生,但每年4—9月是蜱虫活跃期,被蜱虫叮咬致病的新闻报道不在少数。叮咬后轻则导致皮肤红肿,重则致命。因此,喜欢夏季带孩子进行野外露营的家长,需要提高警惕。

## 夏季是蜱虫疾病的高发期

蜱虫是仅次于蚊子的第二大自然疫源性疾病的传播媒介,其携带的病原体可以超过上百种。夏季是蜱虫疾病的高发期。

蜱虫属于寄螨目、蜱总科,是一种吸血虫类,它除了自身带有毒液,体内还携带多种病毒。蜱虫虫体呈椭圆形,未吸血时腹背扁平,小小一只很难被发现,像是普通的小虫子,吸血后身体胀大如赤豆或蓖麻子状。被蜱

# 外出野营,当心蜱虫叮咬

虫叮咬后可引起局部皮肤充血、水肿,引起急性炎症反应;不及时处理会出现发热、乏力的症状,处理不当的话,还容易让它的口器遗留在伤口里,造成感染和二次伤害。有些蜱虫在叮咬过程中分泌的神经毒素可引起上行性肌肉麻痹,严重时导致患者呼吸衰竭而死亡,被称为蜱瘫痪。

除此之外,携带病原体的蜱虫叮咬人体后,还可以传染相关疾病,如森林脑炎、发热伴血小板减少综合征、莱姆病、Q热、蜱传斑疹伤寒等。

## 被叮咬后需及时去除并消毒

蜱虫喜欢寻找人或动物的隐蔽部位,人的颈部、耳后、肚脐、脚趾缝、腿部这些部位,都容易被蜱虫叮咬,动物则主要集中在耳朵、颈部、四肢内侧、尾巴和肛周这些柔软部位。

如何判断是否被蜱虫叮咬了?一是外出游玩后注意查看皮肤有没有突然出现类似黑痣的突起。被蜱虫叮咬后,蜱虫的前肢和口器会叮在皮肤上不松口,只露一个黑色的尾部在皮肤外边,叮咬处的皮肤看上去就像突然长了一颗黑痣。二是观察裸露在外的皮肤有无明显红肿。蜱虫会咬噬皮肤和吞噬血液、表皮细胞和皮屑,所以蜱虫叮咬的周围会出现红肿。三是注意检查有没有出现慢性游走性红斑,慢性游走性红斑是莱姆病的一个特征。另外,由于蜱虫属于甲壳虫性质,蜱虫藏匿处的皮肤摸上去感觉是硬硬的。

一旦发现被蜱虫叮咬,可以先用烟头烫虫体或者是用酒精对着蜱虫喷洒、涂抹,这样处理后,一般蜱虫都会自行退出。如果不行,可以拿一个小镊子或其他类似物夹住蜱虫,缓慢将它往上拔出来,拔出后仔细观察一下有没有残留的蜱虫口器或者遗留物在皮肤伤口里,有的话需立即去医院取出。去除蜱虫后,一定要对周围的皮肤进行消毒,可以在用碘伏对局部消毒后,再用双氧水或酒精进行严格的清洗,并包扎伤口。另外,还需要及时去医院注射森林脑炎疫苗,防止发生感染和并发症。

## 户外要穿长袖衣服,扎紧裤腿

蜱虫钟爱草丛、灌木丛、森林等植物茂密的地方,以及动物的毛发中。应当尽量避免在蜱虫主要栖息地,如草地、树林等环境中长时间坐卧。外出遛猫狗,也可能导致蜱虫钻入猫狗身上被带回家,进而传播到人身上。因此,户外游玩和遛猫狗时,预防蜱虫很重要。

建议户外游玩尽量穿浅色衣裤,方便及时发现蜱虫,最好是穿长袖衣服,并扎紧裤腿;穿材质光滑的衣服,可以防止蜱虫依附;不要穿凉鞋、露趾鞋,尽量少露出皮肤,不给蜱虫可乘之机;随身携带驱虫喷雾,避蚊胺成分要大于40%;不要用皮肤直接接触草、灌木丛等;从草地、山林等户外回家后,要重点检查身体的肘窝、脖子、耳后、腹股沟、头发等虫子容易藏匿的地方有没有隐藏蜱虫或被蜱虫叮咬。

文/秦良清 朱春晖