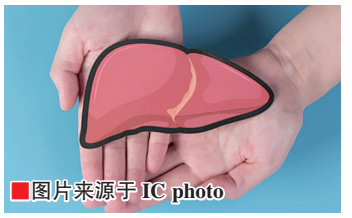
远离肝衰竭 注意这几点

肝衰竭，望文生义，就令人恐惧。临床上，因其救治手段有限，故病死率极高。

导致肝衰竭的病因，不仅限于人们普遍所认知的急慢性病毒感染性肝炎，更有饮酒、滥用药物等造成的急性肝脏损害……换句话讲，即使是没有基础肝病的健康人，一旦越过肝脏承受度的“红线”，也有可能直接“中枪”。


■图片来源于 IC photo

肝衰竭的诱因

“上海市公共卫生临床中心重症肝病科主任王介非介绍，70%的患者缺乏对肝衰竭相关知识的认知与警惕，忽视了某些诱发因素与肝衰竭的相关性；65%的患者未能在发病初期予以足够的重视，以致延误了最佳救治时机。

因此，加强对肝衰竭常见诱因的宣教，并促使人们重视肝衰竭早期症状体征的变化，很有必要！

王介非表示，临床上，导致肝衰竭的最常见诱因有以下几点。

大量饮酒。国人的“劝酒文化”是导致超负荷饮酒的主要因素。大量饮酒会对肝脏产生严重毒性作用，导致肝细胞提前坏死而出现不同程度的肝脏损害。

过度劳累。据统计，20%的肝衰竭患者是由于过度疲劳而促发的。长期高强度、超负荷的劳心劳力，加之缺乏及时的健康恢复与营养补充，可直接导致机体细胞，尤其是肝细胞的提前老化。

错误用药。常见的有感冒药的过量服用及几种感冒药物叠加服用。

旧病加重。有乙型、丙型肝炎病毒携带者，如果不注意定期随访、进行全面的肝脏评估，一旦有外因导致肝炎病毒感染复发，极易病情加重、引发肝衰竭。

救治“黄金窗口期”

一般而言，发生肝衰竭是有比较明显的早期预警的，人们如果在有上述诱因之一的基础上，出现了严重的乏力、恶心呕吐、腹胀、尿黄、精神意识改变等情况，就应该立即去医院就诊。

王介非教授介绍，肝衰竭发生之前的3~10天，医学上称之为肝衰竭救治“黄金窗口期”，这段时间肝脏炎症反应剧烈，肝细胞开始大片坏死，表现为病情迅速进展。如果患者在此期间得到专科医师的正确施救，救治成功率可达90%以上。

反之，如果在“黄金窗口期”未被及时发现和救治，其肝衰竭的病死率可达90%。

凡事预则立，不预则废。虽然肝衰竭病情危重、预后差，但只要大家高度重视，提高对肝衰竭诱发因素、黄金窗口期的认知度，就能做到预防和早期干预，能有效降低肝衰竭的发生率，并提高其抢救成功率。

上海市公共卫生临床中心
科普志愿者 严晓慧

感冒后，为何『聋』了？

大部分人认为，感冒症状只是鼻塞、流涕、喉咙痛，其实感冒也会让耳朵“受伤”。如果感冒后出现耳朵听不清的现象，就要当心分泌性中耳炎。

分泌性中耳炎，又称“渗出性中耳炎”，是以中耳积液、鼓膜完整及听力下降为特征的中耳非化脓性炎性疾病。临床上常以耳朵闷胀感和听力减退为主要症状。

针对分泌性中耳炎患者，目前主要采用保守治疗。一般来说，大部分患者通过保守治疗基本可痊愈。

需要提醒的是，平时应培养规范的擤鼻习惯。比如单侧、依次擤鼻，力度应轻柔。如果鼻涕太过黏稠，可服用化痰药，将分泌物稀释后，会更轻松地擤出。在中耳急性感染期，并不推荐患者冲洗鼻腔，这样有可能会加重感染。

如果感冒后，耳部不适症状在较长时间内仍未改善，尤其突然出现耳闷或听力减退等症状，建议患者至医院耳鼻咽喉科就诊。

上海市第十人民医院耳鼻咽喉科
张家雄（主任医师）

■图片来源于 IC photo

腹泻先别急着吃黄连素

很多人一旦腹泻，就会想到服用黄连素止泻，在旅游、出差时也不忘随身携带。那么，黄连素适合所有腹泻症状吗？

腹泻分为感染性和非感染性两大类。感染性腹泻多由细菌或病毒感染引起，而非感染性腹泻病因复杂，包括肠易激综合征、溃疡性结肠炎、营养不良、内分泌疾病、肝硬化、尿毒症、过敏性疾病、癌症等。

对于非感染性腹泻，黄连素毫无作用。对于感染性腹泻，黄连素只适用于痢疾杆菌、大肠杆菌等引起的轻型腹泻。

值得注意的是，长期大量服用黄连素，还可能会影响肠道pH值，导致肠道消化酶活性下降，出现食欲不振、消化不良、腹胀等症状。同时，还会造成菌群失调，并破坏人体对B族维生素及脂肪酸的吸收，导致各系统疾病发生。

打浦桥街道社区卫生服务中心
药剂科主任 张静

三类树木易引发过敏

春暖花开，“花粉过敏星人”的烦恼也随之到来。皮肤瘙痒、红疹、打喷嚏、流眼泪、哮喘等各种不适纷至沓来，有些严重的过敏甚至会威胁生命，比如过敏性休克等。

上海医大医院耳鼻喉科申力主任医师认为，春季花粉过敏的“元凶”往往不是那些颜色鲜艳的观赏花，而是那些看起来不像会开花的树木类、杂草类植物。像上海常见的杨树、柳树、法国梧桐等，它们一般3月底4月初开始飘散花粉，持续到5月上旬。

花粉过敏患者可以根据往年发病时间估算，在发病前的2~3周，到医院做敏源测试，进行预防性治疗。

兰青

■图片来源于 IC photo

这些花草不宜养在室内

很多老年朋友喜欢在家里养些花草，即美观环境又能修身养性。不过，并非所有花草都适宜养在室内。

一些香气浓郁的花，如香水百合、茉莉、玉丁香、矮子松等，这些花卉散发出的味道过于浓郁，会对人的肠胃产生刺激，可能会影响食欲，让人反胃、恶心甚至呕吐。香水百合等产生的香味还会让中枢神经系统较为兴奋，会影响睡眠。

有些花草在夜间大量消会耗氧气，如夜来香、丁香花等；有些花草可能会引起皮肤的过敏，如洋绣球、天竺葵、五色梅等，这些花草均不适宜养在室内。

王健

平肝镇惊铁落花

铁落花又名生铁落、铁液、铁屑、铁花、针砂，为铁矿石炼成生铁，再煅至红赤，外层氧化后被锤落的铁屑，去其煤土杂质，洗净，晒干即可。中医认为，铁落花性凉味辛，入心、肝经，具有平肝镇惊的功效。

铁落花可水煎内服，常用量为9~15克，亦可外用研末调敷。值得注意的是，肝虚及中气虚寒者忌服。

刘延

保护膝关节 常练“钟摆腿”

我们的膝关节有问题，常常疼痛难忍，行走不便，不能走远路，上楼困难，真是苦不堪言。

平时不妨多练习“钟摆腿”，不论是韧带撕裂还是半月板受损，这一动作可以帮助你给膝盖“热身”，缓解膝关节的不适。

具体做法如下：坐在椅子上，用拳头或厚毛巾将大腿垫高；尽量放松双腿，前后摆动1~2分钟；注意保持呼吸均匀，不要憋气，摆动幅度不要太小。

朱秀兰

健康香囊这样选

中医讲求治未病，强身健体，未病先防很重要，居民可以制作不同香囊来防病。

抗流感香囊：可选用白豆蔻、香薷、艾叶、佩兰、藿香等中药，有助行气化湿、醒脾和中，起到预防流感的作用。

鼻炎通窍香囊：可选用苍术、薄荷、木香、白芷、细辛等中药，有助疏散风热、清利头目、通鼻窍，但细辛的用量要控制在1~2克。

安神助眠香囊：可选用丁香、五味子、酸枣仁等中药，有助收敛固摄、养心安神、补脾宁心，缓解因心气不足引起的失眠烦躁、惊悸等问题。

舒寅