



# 这些“爆肝”行为 正悄悄侵蚀你的健康

随着网络时代的兴起，“爆肝”一词频繁闯入我们的视野。然而，你了解“爆肝”意味着什么吗？它可不仅仅是一句调侃，背后隐藏着诸多健康隐患。

## “爆肝”行为有哪些

“爆肝”通常用来形容过度劳累、熬夜、压力过大等对肝脏造成严重损害的行为。肝脏作为人体重要的器官，承担着解毒、代谢、合成等众多关键功能。当人们长期处于不良生活状态下，如同给肝脏加上了沉重的负担，使其不堪重负，这种状态被形象地称为“爆肝”。

1. 频繁熬夜 现代社会，熬夜似乎成了许多人的常态。无论是为了工作、追剧、玩游戏还是学习，长期熬夜会打乱肝脏的正常生物钟。肝脏在夜间通常会进行自我修复和排毒，而熬夜使得这个过程无法顺利进行，继而影响肝脏功能。

2. 过度饮酒 酒精在肝脏中代谢，而过量饮酒会使肝脏负担过重。频繁的社交应酬、贪杯畅饮，都可能让肝脏陷入危机，长期如此容易引发酒精性肝病，甚至发展为肝硬化、肝癌等严重疾病。

3. 长期服药 某些药物可能对肝脏产生毒副作用，常见的有抗结核药物（如乙胺丁醇、吡嗪酰胺、利福平、雷米封）。如果长期服用这类药物，又不注意监测肝功能，很可能在不知不觉中损害肝脏。

4. 压力过大 持续压力过大会影响内分泌系统，进而影响肝脏的正常功能。如果长期处于紧张、焦虑的情绪中，肝脏也难以“独善其身”。

5. 不良饮食习惯 经常吃油腻、辛辣和加工食品，新鲜蔬菜水果摄入不足等不良的饮食习惯

，会增加肝脏的代谢负担，对肝脏健康造成损害。

## “爆肝”有哪些危害

1. 肝功能异常 “爆肝”可能导致肝功能异常，表现为疲劳、食欲不振、黄疸等症状。肝脏无法正常进行解毒、代谢等工作，体内的毒素堆积会进一步影响其他器官的正常运转。

2. 引发肝病 长期的“爆肝”行为可能引发各种肝病，如脂肪肝、肝炎、肝硬化等。这些疾病不仅会影响身体健康，还可能给患者带来巨大的心理压力和经济负担。

3. 影响免疫功能 肝脏在免疫系统中起着重要作用，“爆肝”行为会削弱肝脏的免疫功能，使身体的免疫力下降，容易患上各种感染性疾病。

4. 增加患癌风险 肝癌是一种严重的恶性肿瘤，治疗难度大，预后往往不佳，长期肝脏损伤可能增加患肝癌的风险。

## 如何判断自己是否“爆肝”

1. 疲劳乏力 如果经常感到异常疲惫，即使经过充分休息也难以缓解，可能是肝脏负担过重的表现。肝功能受损时，身体的能量代谢会受到影响，从而导致疲劳。

2. 食欲不振 对食物失去兴趣，食量明显减少。肝脏在消化过程中起着重要作用，当肝脏出现问题时，可能会影响消化功能，导致食欲不振。

3. 皮肤变化 面色发黄、暗沉，甚至出现黄疸，即皮肤和巩膜发黄。这是因为肝功能异常

时，胆红素代谢紊乱，导致胆红素在体内堆积引起。

4. 右上腹不适 肝脏位于右上腹，如果这个区域出现隐痛、胀痛或不适感，可能是肝脏在发出警报。

5. 肝功能检查 通过血液检查可以了解肝脏的各项功能指标，如谷丙转氨酶（ALT）、谷草转氨酶（AST）、胆红素等。如果这些指标异常升高，提示肝脏受损。

6. 腹部超声 可以检查肝脏的形态、大小、结构是否正常，以及是否存在脂肪肝、肝硬化等病变。

## 如何避免“爆肝”

1. 规律作息 每晚保证充足的睡眠，让肝脏有足够的时间进行休整。养成规律的作息习惯，尽量每天固定时间睡觉和起床。

2. 适量饮酒 控制饮酒量，切勿贪杯。对于已经有肝脏问题的人最好戒酒。

3. 合理用药 服用任何药物之前，仔细阅读说明书，了解药物的副作用和对肝脏的影响。如果需要长期服药，要定期检查肝功能。

4. 学会减压 压力过大时，通过运动、冥想、旅游等方式放松身心，缓解压力。平时保持良好的心态，避免过度焦虑和紧张。

5. 健康饮食 多摄入新鲜的蔬菜水果，少吃油腻、辛辣和加工食品，为肝脏提供充足的营养，减轻其代谢负担。

6. 定期体检 尤其是肝功能检查，及时发现潜在的肝脏问题，做到早诊断、早治疗。

湘潭县人民医院 朱艺 吴杏

## 慢性支气管炎的护理要点

慢性支气管炎是一种非常常见的慢性呼吸系统疾病，主要表现为咳嗽、咳痰、气喘等症状。慢性支气管炎不仅影响患者的生活质量，还可能在这一过程中引发一系列并发症，如呼吸衰竭、肺心病等。因此，对于慢性支气管炎患者的护理非常重要，本文将为大家介绍慢性支气管炎护理要点。

### 慢性支气管炎的症状有哪些

1. 慢性咳嗽 首先，慢性支气管炎患者会出现长期、反复的慢性咳嗽，尤其是清晨起床或者夜间平躺之后，会更加明显。

2. 咳痰 咳嗽的同时还会伴随着咳痰，痰液一般呈白色黏液或者浆液泡沫状，有时可能因为感染而变得黏稠或者出现黄色脓性。由于夜间睡眠时气道内痰液集聚，清晨起床之后体位变动可能会刺激气道，导致痰液增多。

3. 喘息 随着病情的发展，患者可能会出现喘息或者气急等症状，尤其是在活动之后，如散步或者上楼梯时，这些症状可能会更加严重。

由于慢性支气管炎患者很容易并发呼吸道感染，一旦感染，上述症状也会加重。

### 慢性支气管炎患者该如何护理

1. 避免受凉 慢性支气管炎患者要注意保暖，避免受凉感冒，因寒冷的天气会刺激呼吸道，进而加重病情。患者需要穿着保暖的衣物，尤其是在颈部、腹部、脚部等位置，做好防护，避免风寒侵袭。除此之外，室内温度需要保持在18℃~22℃，湿度控制在50%~60%最佳。

2. 环境舒适 患者需要保持安静、舒适的休息环境，避免空气污染、粉尘等刺激。室内需要定期通风，保持空气的新鲜；床上用品应定期清洗，保证干净、柔软，避免过敏原带来的刺激和影响。

3. 清淡饮食 饮食尽量选择一些清淡、易消化的食物，多吃富含维生素、矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、豆制品等。同时避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，例如辣椒、油炸食品等。日常生活中要多饮水，保证充足的水分摄入量。

4. 适当锻炼 慢性支气管炎患者需要根据自己的身体状况进行适当的体育锻炼，增强体质，提高免疫力，如散步、慢跑、太极拳等。避免剧烈运动，以免对身体带来不必要的损伤。

5. 戒烟限酒 吸烟是导致慢性支气管炎的主要原因，患者应戒烟，同时限制饮酒，从而减少对支气管带来的刺激。

6. 家庭护理 家庭护理是慢性支气管炎患者康复的重要环节，家属需要掌握基本的护理知识，协助患者进行日常护理，例如排痰、雾化吸入等。

总之，慢性支气管炎的护理属于一项长期、细致的工作。患者和家属需要在这过程中共同努力，积极遵循以上护理要点，帮助患者改善生活质量，降低疾病的复发率。在这一过程中，医护人员也需要给予患者充分的关注与指导，为患者的康复之路保驾护航。

邵东市人民医院 李巧红

## 弯腰驼背 行动迟缓 当心帕金森病

53岁的张先生从3年前开始就时常感觉身体麻木、背部无力，走路时总是向前倾斜，有时甚至会觉得肢体僵硬，腰都直不起来了。他先后在多家医院就诊，都被诊断为腰肌劳损和颈椎病，吃了不少药，也没见好转。眼看驼背越来越严重了，张先生近日再次来到医院，这回终于找到了“罪魁祸首”——帕金森病。

人上了年纪，随着骨钙丢失、脊柱老化以及大脑功能衰退，就会出现弯腰、驼背、身体前倾、走路迟缓等现象，一旦出现这些症状，人们一般会想到是颈椎病或腰椎病，会到医院骨科就诊。其实很有可能走错了门、找错了医生。

帕金森病是中老年人常见的神经系统退行性疾病之一，平均每100名老年人中就有一位帕金森病患者，以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势

步态障碍为主要特征，但也有些患者会出现弯腰驼背、关节僵硬、肢体麻木、腰痛等症状，易被误诊为颈椎病或腰椎病。

帕金森病并不可怕，关键在于能否尽早诊断和及时治疗。帕金森病引起的弯腰驼背主要表现为坐位或行走时非常突出，平卧时可完全消失；患者行走过程中表现为“小碎步”和“越走越快”，感觉向前冲，停不下来；如果行走过程中被人突然叫住，很容易摔倒，转身通常需要几

步才能转过来；走路时一只脚像粘在地上一样，抬脚时高低不一致，摆臂动作也很不自然，甚至消失；患者日常活动，如穿衣、系纽扣或鞋带时动作笨拙，或在床上拳打脚踢，严重者会坠床。一旦患者出现这些症状，应尽早到正规医院神经内科就诊，在医生的建议下进行头部CT、头部核磁、头部彩超等系统检查，及时诊断、及时治疗，以免延误病情。

火箭军特色医学中心 莫鹏