

# 人到中年 尤需护肝

## 七注意远离“最大隐形杀手”

### 心情要舒畅

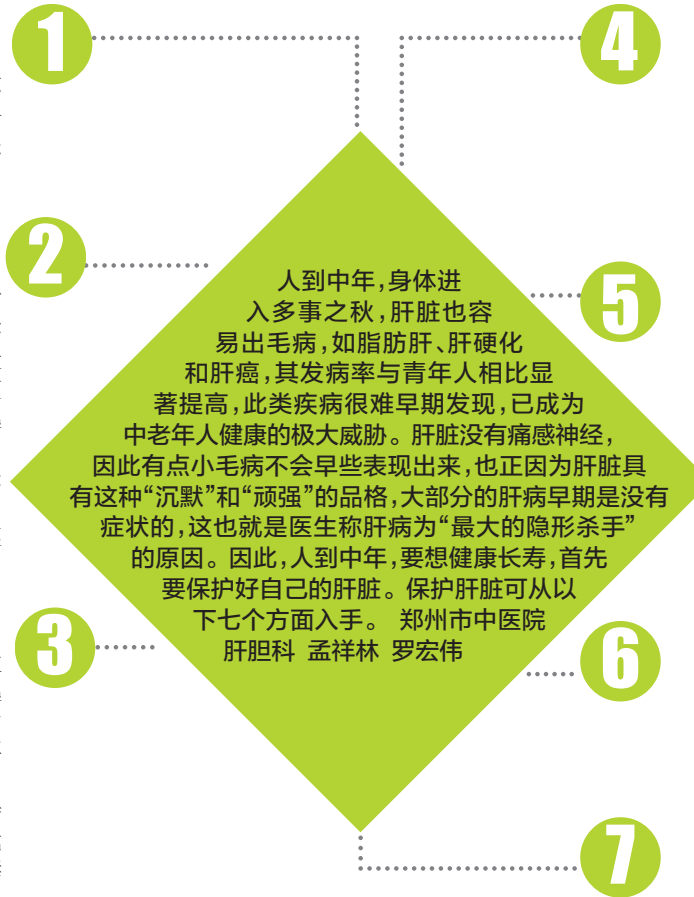
抑郁、愤怒是损伤肝脏的重要因素。中医讲,肝喜条达而恶抑郁,生气发火易导致肝气郁滞不舒,久之即易患肝病。所以,中老年人一定要学会自我调节,不要暴怒,做到心平气和、心胸舒畅、乐观开朗。为了舒缓紧张的情绪,可以去郊外逛逛,置身于绿意盎然的大自然中,心情自然舒畅。

### 宜戒烟限酒

香烟烟雾中含有300多种有毒物质,这些有毒物质,不仅损害肺、心、脑等器官,对肝脏的损害同样十分严重。而酒精是肝脏的死对头,长期大量饮酒可致酒精性肝炎,并可继发肝坏死或肝硬化。患有或患过肝病的人,贪杯危害尤深,可引起肝病复发或加重,甚至会诱发肝昏迷,危及生命。限酒的标准可以根据公式计算,饮酒量(毫升数)×酒精含量(%即百分含量)×0.8=酒精量(克数),每日饮酒的限量不可超过40克酒精,老年人最好在20克以下较为安全。

### 饮食要平衡

肝脏是体内最大的消化腺器官,人若是暴饮暴食或经常饥饿,都可能引起肝功能障碍,或引起胆汁分泌异常。定时定量吃得太多,超过人体的需要量,可以导致脂肪肝,降低肝功能。饮食要适宜、适量,饮食中的蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质和水也要保持相应的比例。多饮水可维持体内有效的循环血量,保证肝脏血液供养,使其代谢顺利进行。补水可降低其产物的浓度,减轻毒物对肝脏的损害,起到“内洗涤”的作用。补水以白开水为好,每日应达1500毫升。不要迷信市场上五花八门的饮料,以防对肝脏造成损害。



### 慎用损肝药

据统计,目前有500余种药物会引起肝脏程度不等的损害。其中常见者如四环素类、红霉素、氯霉素、镇静药物、抗结核药类、解热镇痛及抗风湿药、降糖药、利尿药、雌激素、抗肿瘤药物等。中老年人应慎用这些药物,必须使用时,应在医师指导下用药,尽量减少用药剂量和缩短用药时间,并注意检查肝功能。

### 少接触化学毒物

化学毒物侵入人体,会造成肝脏损伤,如磷、汞、砷、镉、四氯化碳、三氯乙烯、氯仿、苯、硝基苯等,对肝细胞内线粒体和多种酶类有破坏作用。

### 身体常锻炼

锻炼身体,持之以恒经常进行户外体育活动是一种保肝、护肝的最好方法。锻炼不但可以促进气体交换、血流畅通,使肝有足够的氧和营养供应,而且可加速新陈代谢,起到保肝作用。宋代养生大家蒲虔贯认为,活动肢体筋骨,有利于肝气疏通,起到保肝作用。适合中老年人运动的锻炼项目有散步、慢跑、打太极拳、气功、做广播操等。

### 定期体检

最后还需要注意的是,除了上述保肝措施外,定期至医院进行肝脏体检,无病防病,有病早医是发现和处理肝脏疾病的好办法。

### 医疗快递

## 肿瘤患者1440元 灵芝孢子粉公益申领

为关爱肿瘤患者,中国中药协会中药新技术专业委员会特向肿瘤患者赠送灵芝产品。

- 申领条件:郑州市内确诊一年以内,以及正在治疗期的肿瘤病友。
- 申领内容:破壁灵芝孢子粉(100粒)3瓶(市场零售价值1440元)。
- 注意事项:  
(1)每位肿瘤患者终身限领一次,不得重复。
- (2)领取时请携带个人病历资料及身份证明。
- (3)领取前请务必电话预约,了解申领事宜,谢谢配合。
- 申领热线:0371-69132001

## 养老工程首届春晚在郑举行

1月18日下午,由中国爱老工程办公室主办的中国养老工程首届春晚,在郑州中原大舞台举行。国家中医药管理局副局长吴刚、中央电视台综艺频道《群英会》栏目总导演敖立群、中国大健康产业联合会副会长苏惠萍等与到场的1200名观众共同观看了首届春晚演出。

晚会在激昂的《东方红》舞曲中拉开大幕,歌曲、小品、健身空竹等节目精彩纷呈。据悉,爱老工程秉承“文化搭台、中医唱戏、养老落地”的全新养老理念,旨在推进城乡老年文化建设,提高老年人养老生活质量,统筹完善中国社会化养老服务体系的重大民生工程。通过搭建社区文化公益平台,以“才艺老人做老师、社区老人学才艺、才艺兴趣进社区、人人都能学才艺”为目标,让老人走出小家庭、融入社区大家庭,实现老人“老有所学、老有所乐、老有健康”的目的。

韩新宝

**郑州名仕男科医院**  
Zhengzhou Mingshi Andrology Hospital

24小时男科专线: 0371-89976666

医院地址: 郑州市郑东新区黄河南路与商都路交叉口东北角  
郑州名仕男科官方网站: www.zmsnky.com

(豫) 医广【2015】第04-24-188号

## 外阴白斑危害大 约一成会恶化

### 特邀专家亲诊,治疗外阴白斑,领2000元援助

随着我国传统新年的日益临近,通过河南省外阴白斑诊疗中心举办的“冬季外阴白斑公益援助活动”预约就诊患者剧增,该公益活动除首席外阴白斑专家亲自看诊之外,还可申请2000元援助基金。 蒋晓蕾

### 专家忙 热线堵 患者急

昨日,外阴白斑首席专家尹冰寒教授亲自接听外阴白斑患者热线,在短短1个小时的时间里,接听了25位外阴白斑患者的热线电话。其中,患病年纪最大的80岁,最小的10岁。

35岁的王女士向尹教授讲述了她的难言之隐。据王女士说,什么时候患的病她不清楚,发现时外阴处奇痒,而且颜色暗红夹杂有清晰的白色斑块,这让她非常恐惧。还有一位65岁的阿姨,足足拨了20分钟的专家热线才通。阿姨患病已经15年了,非常痛苦。每天晚上忍受瘙痒的折磨,去医院也看过效果不理想,想通过这次活动让尹教授为其看诊。

### 国际抗癌协会: 外阴白斑癌变率上涨到10%

根据国际抗癌协会的最新统计数据,外阴白斑癌变率已上涨到10%,如果是久治不愈反复发作的外阴白斑,癌变率可能会上升到15%~20%,应引起患者重视。

尹教授介绍,临床诊疗中她发现很多外阴白斑老病号都陷入了反复治疗的怪圈,相当一部分治疗费是被浪费了。一些不规范的诊疗,例如重治疗轻检查、盲目治疗、药不对症、随意改变治疗方案等,不但让患者的钱“打水漂”,还给后续治疗增加难度。

### 国际标准化治疗 中西合璧治外阴白斑

众所周知,外阴白斑不好治,以往疗法如药物治疗、冷冻、激光、微波治疗普遍存在一个问题,治疗周期长、治标不治本。

据了解,目前治疗外阴白斑最为有效的方法是“军k-103细胞组织激活再生技术”。该疗法不使用激素,能够当天止痒,无副作用,患者无需长期用药,治疗时无需住院。临床应用以来,已成功治愈数十万例外阴白斑患者。并在“国际外阴阴道疾病学术大会”被授予美国拉斯克医学奖。

### 公立医院有保障 治愈白斑过好年

河南省外阴白斑诊疗中心是国家公立外阴白斑医院,致力于外阴白斑的研究与治疗近30年,临床诊疗经验丰富。郑州及周边省市的外阴白斑患者就诊不断,获得百姓的一致好评。

### 外阴白斑公益援助 申请通道

首席专家 亲诊

申请2000元 援助基金

免专家挂号 费/检查费

免费咨询热线: 0371-63467120

温馨提示: 公益活动将在本月底结束,望患者提前预约就诊。  
医院地址: 郑州市二七区金水路与合作路交叉口向南50米路西  
乘车路线: 市内乘50、322、37路公交车医学院站下车,向北步行约250米即到