

健康日历

全国爱肝日

3月18日是第19个全国爱肝日，今年爱肝日的主题是“维护肝脏，增进健康”。孩子是我们的未来，保护肝脏，增进健康，要从孩子抓起。解放军总医院第五医学中心原青少年肝病诊疗与研究中心张敏主任就来为大家介绍，儿童应该怎样保护肝脏。



【健康红绿灯】

绿灯

配眼镜先看脸型



①瓜子脸：细框镜架。细框镜架不会给颧骨造成太大压力。②圆脸：方形镜架、宽镜腿。细长镜腿会挤压到太阳穴，造成头痛等不适。③方脸：圆形镜架、曲线镜腿。避免压迫颧骨和鼻梁。④长方脸：长形粗框镜架。⑤椭圆脸：选择余地大。一般不太挑剔镜架及镜腿的材质和粗细。

刷牙刷够3分钟



现在所提倡的巴氏刷牙法的精髓就在于牙刷倾斜的角度。刷牙时，将刷毛朝上与牙齿呈45度角；刷牙时，将刷毛朝下45度角；并且面面俱到。假如按照正确的方式刷牙，你会发现3分钟可能还刷不完。

红灯

吃芹菜也不能停降压药



芹菜本身膳食纤维含量高，且富含钾、钙、镁等矿物质元素及胡萝卜素等营养物质。高钠摄入是诱发高血压产生的一大原因，而高钾有助降压。芹菜中还含有芹菜素这种黄酮类化合物，有抗炎、抗过敏和降压的作用。不过，食物终究是食物，还是应该积极治疗，踏实吃药。

经期别碰这3类药



中国药学会合理用药科普传播专家团提醒，经期女性免疫力低下，有几种药最好别用：1.阿司匹林、华法林等抗凝药，可引起月经过多。2.三七、红花油等活血化瘀药，可扩张血管，造成经血过多，经期延长。3.硫酸镁等泻药，可引起反射性盆腔充血。

肝功异常早做检查

张敏主任表示，作为一名儿童肝病专家，平时遇到相当一部分患儿就是因为查体发现肝功异常来就诊的，而这部分孩子绝大多数都没有症状。家长带孩子看病时疑问会比较多：孩子肝功异常问题大吗？是不是把转氨酶降下去就没事了？医生那么大动干戈地查有必要吗？

首先，要肯定家长及时带孩子来看病的做法是很对的。因为没有症状不等于没有病。肝脏是个沉默的器官，肝炎、肝纤维化、肝硬化常常没有特异性症状，仅表现为轻度乏力、食欲差，直到肝功完全失代偿才会出现明显黄疸、出血、腹水甚至昏迷。所以带肝功异常的孩子让医生评估一下肝损害程度非常重要，医生会根据孩子病情告诉您是否有必要进一步检查治疗。

其次，家长要端正态度对待肝功转氨酶升高。转氨酶升高提示肝细胞有炎症，而查找引起肝细胞炎症的原因非常重要，只有弄清了原因，孩子才能得到合理正确的诊治。相当一部分家长的关注点只在转氨酶上，要求医生把转氨酶降到正常就可以了，这是舍本逐末的做法。



“维护肝脏，增进健康”

儿童肝功异常不容忽视

□本报记者 唐诗 通讯员 陈爱平

病、自身免疫性肝炎最多见。但需要注意的是药物性肝损害的诊断需要排除其它病因，自身免疫性肝炎评分诊断需要肝穿活检，有时药物性肝损害可以伴发自身免疫性肝炎等其它肝病，因此在第二步检查还不能确定“真凶”的情况下可能需要进行第三步肝穿活检。这是一个有创检查，很多家长不愿接受，认为听起来就很可怕。其实这只是一个简单的小检查，不会留下任何“后遗症”，根本无需顾虑。而且肝脏病理常常是某些疾病诊断的金标准，比如自身免疫性肝炎，不仅能够明确诊断，还能提示病变的

严重程度，对某些药物性肝损害的“肇事药物”也能有所提示。此外一些少见的遗传代谢病也可以直接通过病理确诊，比如糖原累积病、高雪氏病、卟啉病、血色病等等，会有特征性改变。至此，多数肝功异常的原因可以明确。

但有时也会遇到例外，比如孩子情况不允许肝活检或者肝活检也不能明确诊断的少量疑难病例，还有临床高度提示某些特殊疾病比如肌营养不良、尿素循环障碍等等，这时就需要借助基因和质谱技术的检查，这些高科技手段可以帮助我们明确诊断一些罕见的遗传代谢病，非常有用。

早诊断 早治疗 早获益

张敏主任指出，发现孩子肝功异常，家长要认识到早诊断早治疗早获益。以乙肝为例，幼儿抗病毒治疗的效果远高于成人；肝豆状核变性是一种肝内铜代谢异常的遗传代谢病，早期开始规范排铜治疗可以避免神经系统损伤和严重肝病；糖原累积病确诊后口服生玉米淀粉可以起到很好的效果；一些遗传代谢病如酪氨酸血症、高苯丙酮尿症等都有相应的饮食治疗方法，能极大地改善预后。当然也有至今无特效药物的遗传代谢病，但明确诊断、追踪进展，总是为患儿带来了一线希望，专业医生的随访也能给予孩子合适的对症治疗和医疗关怀。



探明病因很重要

张敏主任介绍，孩子转氨酶升高都可能提示什么问题呢？一般在确诊的过程中医生第一步要筛查病毒性肝炎，包括甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒、巨细胞病毒、EB病毒等感染都可以引起肝功异常。

如果第一步检查没有发现肝炎病毒感染，接下来第二步需要筛查的是各种非病毒性肝病。近年通过接触的病例和科室数据分析，以药物性肝损伤、肝豆状核变性、非酒精性脂肪性肝

生活资讯

丰台工商分局以重大节点 重大行动为契机 积极开展主题党日活动

近日，丰台工商分局以“3·5”学雷锋志愿服务、“3·8”国际劳动妇女节等重大活动和重点工作为契机，积极开展接地气、有实效的主题党日活动，让党员们从中得到锻炼、受到熏陶，增强对党组织的归属感，使党组织更有凝聚力、影响力。

“党建+博物馆”：以“3·8”妇女节为契机，开展“巾帼建新功，奋进新时代”主题党日活动。丰台工商分局为加强党员教育管理，充分利用北京市博物馆资源，以主题党日活动为载体，组织女干部职工参观北京市规划展览馆。

“党建+志愿者”：以“3·5学雷锋日”为契机，开展“勿忘初心学雷锋，牢记使命见行动”

主题党日活动。以支部为单位，立足工商职能，党员带头深入社区、商场、市场开展志愿服务，宣传消保维权知识，进行企业经营指导。在“3·5学雷锋日”期间开展志愿服务活动14场。

(庄孜)



睡不足6小时 肥胖风险高

一项研究表明，睡眠不足也是导致肥胖的重要原因之一。

研究者发现，睡眠时间过短或过长的男性和女性的超重率，要高于睡眠时间正常者。而且，睡眠时间小于或等于6小时的男性，患肥胖的风险要显著高于睡眠时间正常的男性。

在面临体重上升和肥胖问题

的时候，更多的人会归结于自己的运动量不够。然而研究表明，男性因身体活动水平低，而增加肥胖风险的优势比为1.91。而因睡眠时间少于6小时而增加肥胖风险的优势比为2.57。

睡眠时间过短是导致肥胖的重要危险因素，其重要性可能并不亚于运动不足。(新华)