

出现4症状，当心肝硬化

◎南充市高坪区人民医院 王程颖

肝硬化是一种严重的慢性肝脏疾病，它是指肝脏组织在长期受到损伤后，出现的纤维组织弥漫性增生和肝细胞结节状再生，导致肝脏正常小叶结构被破坏，形成假小叶，进而使肝脏逐渐变形、变硬。

疾病常见4症状

肝硬化主要由病毒性肝炎，尤其是乙型肝炎病毒感染所导致。此外，长期酒精中毒、非酒精性脂肪性肝病、长期胆汁淤积、药物或化学毒物导致的肝病、肝脏血液循环障碍、遗传和代谢疾病、免疫紊乱以及寄生虫感染等也是导致肝硬化的重要因素。这些因素会导致肝细胞变性坏死、再生结节形成以及纤维组织增生，破坏正常的肝小叶结构。肝硬化患者以20~50岁的男性为主，年发病率为17/10万。根据病因，肝硬化可被分为多种类型，如病毒性肝硬化（主要由乙型肝炎等病毒感染引起）、酒精性肝硬化等，也可以根据病情严重程度分为代偿期肝硬化和失代偿期肝硬化。

肝硬化患者的症状表现多种多样，早期可能并不明显，但随着病情的进展，症状会逐渐加重。以下是一些常见的肝硬化症状：

1. 乏力与疲倦。肝硬化患者由于肝功能受损，能量代谢和物质代谢受到影响，导致患者出现乏力、疲倦等症状。这些症状可能随着病情的加重而逐渐加重，严重影响患者的生活质量。

2. 食欲减退与恶心。肝脏是人体最大的消化腺，肝硬化会影响肝脏的消化功能，导致患者食欲减退、恶心、呕吐等症状。长期食欲不振可导致营养不良、体重减轻，进一步加重病情。

3. 黄疸。肝硬化时，肝脏对胆红素的代谢和排泄功能减弱，导致血液中胆红素浓度升高，进而引发黄疸，患者表现为皮肤、巩膜和黏膜发黄，尿色深黄，大便呈白陶土色。黄疸的出现通常意味着肝功能已经严重受损。

4. 腹水。肝硬化患者由于肝功能受损，导致体内的白蛋白合成减少，血浆胶体渗透压降低，使血液中的液体成

分渗入组织间隙，形成腹水。腹水表现为腹部隆起，患者常有腹胀感，严重时影响呼吸和活动。

目前，肝硬化的治疗主要是对症治疗和病因治疗。对症治疗包括保肝、降酶、利尿、补充白蛋白等措施，以改善患者的症状和体征。对于乙肝引起的肝硬化，抗病毒治疗是首选的治疗方法，通过服用抗病毒药物，如恩替卡韦片、替诺福韦片等，可以抑制乙肝病毒的复制，减轻肝脏炎症和纤维化程度。同时，对于长期饮酒导致的酒精性肝硬化，戒酒是治疗的基础。此外，控制血脂、改善代谢状态等也是治疗非酒精性脂肪性肝病引起肝硬化的重要措施。对于病情严重的患者，可能需要考虑肝移植等手术治疗。

日常预防不可少

首先，生活方式的调整至关重要。避免酗酒是关键，因为长期大量饮酒是肝硬化的主要诱因之一。同时，应保持均衡饮食，减少高脂肪、高热量、高盐

食物的摄入，增加新鲜蔬菜、水果等富含维生素和矿物质的食物，以保护肝脏健康。其次，预防措施同样不可忽视。接种乙肝疫苗可以有效降低病毒性肝炎的发生率，从而降低肝硬化的风险。此外，定期进行肝功能检查等体检项目，有助于及时发现并处理肝脏疾病，防止病情恶化。在药物使用方面，应避免滥用药物和保健品，因为不当使用药物可能对肝脏造成损伤。务必严格按照医嘱用药，避免自行购买和使用不明来源的药物。对于已经确诊肝硬化或处于高危状态的患者，定期随访与管理至关重要，包括定期进行肝功能、影像学等检查，以监测病情变化。同时，患者应严格按照医生的建议进行治疗，不随意更改治疗方案或停药。根据随访结果和医生建议，适时调整饮食、作息等生活方式，以促进肝脏健康。最后，加强肝硬化相关知识的教育与宣传，提高公众对肝硬化的认识和重视程度，鼓励高危人群进行早期筛查和随访管理，也是预防肝硬化的重要措施。☺

透析回家后，这些细节你不可不知

◎宜宾市第二中医医院 熊敏

透析，作为一种替代肾脏功能的医疗手段，对于慢性肾衰竭患者而言，是维持生命的关键。然而，透析治疗只是整体治疗计划的一部分，患者在家中的日常护理同样至关重要。

透析主要分为血液透析（HD）和腹膜透析（PD）两种类型。血液透析（HD）通过机器将血液引出体外，经过滤器过滤后去除多余水分和废物，再输入体内。通常每周进行2~3次，每次持续3~4小时。腹膜透析（PD）则利用腹膜作为过滤器，通过腹腔内灌入透析液进行交换，持续进行，每天需更换数次透析液。

饮食管理

1. 控制水分摄入：为避免水肿、高血压及心血管并发症，应精确计量水分摄入，每日记录并与透析计划相协调。

2. 低钾饮食：由于透析患者排钾能力减弱，易患高钾血症导致心律失常。因此，应避免高钾食物如香蕉、土豆、菠菜，选择低钾替代品。

3. 限制磷摄入：高磷血症可引发骨骼问题和软组织钙化，应减少加工

食品摄入，选择低磷食品，如去皮去籽的新鲜蔬果。

4. 蛋白质平衡：透析患者需优质蛋白质维持肌肉和免疫功能，但过量会导致氮质血症。因此，应适量摄入瘦肉、鱼类、豆制品。

药物管理

1. 按时服药：使用药盒或手机提醒功能，确保不漏服、不多服，以保障治疗效果。

2. 注意药物相互作用：透析药物可能与日常用药产生相互作用，因此需定期与医生沟通，调整药物方案。必要时进行药物浓度监测，确保安全有效。

3. 抗凝剂使用：抗凝剂的使用至关重要，可预防透析过程中血栓形成。患者应遵循医嘱，注意出血风险，并定期检查凝血功能，确保抗凝效果。

透析相关并发症管理

1. 贫血管理：透析会导致红细胞生成素减少，从而引发贫血。患者应定期监测血红蛋白水平，必要时接受红细胞生成素治疗，以维持正常红细

胞数量。

2. 预防感染：透析患者易感染，因此应保持个人卫生，勤洗手，避免前往人群密集场所。同时，定期接种疫苗也是预防感染的有效措施。

3. 营养监测与补充：透析可能导致营养不良，患者应定期评估营养状况，必要时接受肠内或肠外营养支持，以确保身体获得足够的营养。

心理调适与生活质量提升

1. 心理支持：加入透析患者支持团体，与病友交流经验，分享情感，有助于减轻心理压力。同时，寻求专业心理咨询，获取专业的心理支持和指导，也是非常重要的。

2. 运动与康复：适度运动能够增强体力，改善心理状态。在医生指导下进行散步、瑜伽等轻度运动，有助于促进身体健康。但应避免剧烈运动，以免对身体造成负担。

3. 工作与休闲：根据个人情况调整工作安排，保持适度的工作强度，避免过度劳累。同时，保持兴趣爱好，参与休闲活动，有助于丰富生活，提升幸福感。

家庭护理与紧急情况应对

1. 家庭环境优化：家庭成员应保持家居整洁，避免滑倒等安全隐患。同时，安装紧急呼叫设备，以便在紧急情况下迅速求助。

2. 紧急情况应对：透析患者可能出现低血压症状，此时应立即平躺，抬高下肢，以促进血液回流，若症状持续不缓解，应及时拨打急救电话。高钾血症对透析患者构成严重威胁，一旦出现相关症状，应立即停止摄入高钾食物，并立即就医。透析患者易感染，家庭成员应密切观察患者体温变化，如有异常，应及时就医。

定期随访与检查

1. 随访计划：患者应根据医生的建议，制定个性化的随访计划，包括定期前往血液透析中心进行随访，以及肾内科门诊的定期检查。通过持续的随访，可以及时发现并处理透析过程中可能出现的问题。

2. 检查项目：随访期间，患者需要进行一系列常规和特殊检查。常规检查包括血常规、尿常规、电解质、肾功能和凝血功能等，这些检查有助于监测透析效果和患者的基本健康状况。特殊检查则包括心电图、超声心动图和骨密度检查等，这些检查有助于发现并处理透析可能引发的并发症，如心血管疾病和骨质疏松等。☺