

# 中医 周刊

浔阳晚报

浔阳晚报汇生活



2018年6月13日 星期三 责编 张勇 版面统筹 朱守敏 13979214481 投稿邮箱:386216915@qq.com

总第116期

## 从脂肪肝到肝癌仅四步！ 浅谈每一步的拯救方法

□ 名老中医 宋和铭

### 第四步：肝癌

#### 拯救建议：

目前,大约有20%的脂肪肝已发展到脂肪性肝炎的阶段。然而,B超和CT无法判断脂肪肝是否走上了“炎”路,如何知道是否为脂肪性肝炎,最可靠的方法是做肝穿刺活组织学检查。有以下情况,需进行肝穿刺检查了:

- 1、本身有脂肪肝;
- 2、谷丙转氨酶和谷草转氨酶升高半年以上,并排除乙肝、药物问题。

#### 第三步：肝硬化

#### 拯救建议：

- 1、在医生指导下,进行正规治疗。
- 2、医生一般会建议肝硬化患者补充各种维生素,有改善肝细胞代谢、保护肝细胞的作用。饮食应富于营养,易于消化吸收。
- 3、肝硬化患者宜用产氨少的食物,如大米、面包、玉米屑、乳酪、苹果、香蕉、葡萄柚、葡萄、桃、梨、洋白菜、胡萝卜、菜花、芹菜、黄瓜、菠菜、西红柿等。

#### 拯救建议：

- 1、早发现  
当身体出现这7种情况,应该立即医院进行详细检查,看是否出现癌变,早发现早治疗:
- 1)、没理由地感到疲倦乏力;
- 2)、莫名出现消瘦;
- 3)、消化道症状:暖气、消化不良、恶心、腹泻、食欲减退、腹胀等;
- 4)、发热:中低度发热,尤其是在夏天,37.5℃~38.5℃,一般持续3~5天;
- 5)、出血倾向:在早期肝癌患者中,常发生牙龈出血、皮下淤斑等;
- 6)、胸闷咳嗽;
- 7)、肝区疼痛。
- 2、早检查  
对于肝癌高危人群,特别是在慢性病毒性肝炎患者中,男性40岁、女性45岁以后发生肝癌的风险逐年增加。可每年至少做1~2次甲胎蛋白化验和彩超检查。

### 第一步：脂肪肝

#### 拯救建议：

- 1、减肥。体重肥胖的人,可在医生建议下减肥治疗,一般体重下降5%~10%后,脂肪肝都会减轻,甚至逐渐消失。
- 2、保持运动。选择一项自己喜爱的运动项目,坚持下去吧。跳跳舞、走走路、太极拳等都不错。
- 3、荤素搭配。谷类、豆类、菌类、坚果、蔬菜、薯类,都富含纤维素,可以适当多吃。最好每天都有深颜色蔬菜,如油菜、西兰花等深绿色蔬菜的维生素K、钙和核黄素含量比浅色蔬菜高很多倍。

### 第二步：肝炎

## 肿瘤科中医师总结的10条夏季养生经

■ 专家介绍:张爱琴,浙江省肿瘤医院  
中医肿瘤科主任中医师

1. 每天嫩姜两三片。

5. 见缝插针进行站桩。

9. 晚上十一点肯定入睡,早上五点半起床。

2. 不吃冷饮或者棒冰。

6. 空调房里护好颈椎和膝盖。

10. 养花养心性。

3. 淋到雨总会喝上一杯红糖生姜茶。

7. 一周拔一次真空火罐。

4. 上午一杯绿茶,下午一杯花茶。

(《健康时报》)

### 杏林名醫館

晚报咨询电话:

13979214481(朱先生)

主办:浔阳晚报

协办:九江杏林中医馆

#### 陆执中

擅长领域:骨伤、颈、肩、腰、腿痛

#### 朱修志

擅长领域:内科、急慢性前列腺炎、颈肩腰腿痛

#### 张火喜

擅长领域:胃病

#### 巢中国

擅长领域:肝病、骨关节病、腰腿痛、股骨头坏死、妇科病、肺癌等

#### 黄沛林

擅长领域:中医全科、关节疼痛、哮喘、痤疮等

## 名老中医周之翰、冯家兴

中医治疗 失眠、忧郁症、气管炎、咳嗽、胃肠病、颈肩腰腿痛、风湿类风湿、各种癌症的健康调理

地址:九江十里大道329号  
电话:0792-8183 999

## 老中医张火喜 副主任中医师 中国当代特色名医 专业治胃五十余载

专治 胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡

电话:18172915933(微信同号)  
地址:都昌县林业大厦一楼惠民堂  
博客:http://blog.sina.com.cn/dchuimintang

## 东方医院 针拿康复

中 医 康 复  
针 灸 推 拿  
专 注 中 风 偏 瘫  
颈 肩 腰 腿 痛  
风湿类风湿关节炎

针拿康复一科主任 胡利平 针拿康复二科主任 陈尚银  
凭居民医保、社保报销 90%  
24 康复热线、微信:18907028210  
地址:九江市十里大道8号(甘棠公园斜对面三中旁)