肝上的病,有些来自风湿免疫

可表现为转氨酶升高,或直接损害肝脏功能

有的患者可能会觉得奇怪,体检发现肝功能异常后,去医院看了消化科、肝病科,都没发现病因,最后医生建议去看看风湿免疫科,没想到真查出了毛病。

专家表示,肝脏是人体免疫系统的重要一员,含有人体最大的网状内皮细胞吞噬系统,能吞噬、隔离和消除入侵和内生的各种抗原;正常情况下,肝脏还含有大量的淋巴细胞,约含1010个,让肝脏有了强大的免疫功能。也因此,一旦人体免疫系统出了问题,肝脏免不了被牵连。临床中,绝大部分常见的风湿免疫病可引起不同程度的肝脏损伤,具体可分成三类:

第一类:病根在肝。这是一类始发于肝脏的风湿免疫病,比如自身免疫性肝炎、原发性胆汁淤积性肝病、原发性硬化性胆管炎等,免疫系统会直接攻击肝脏细胞,所以患者的肝功能百分百异常,且高发于中年人,男性、女性都较为多见。

第二类:肝脏受累。绝大部分常见的风湿免疫病均属于这一类,比如红斑狼疮、干燥综合征、类风湿、系统性血管炎、银屑病、ANCA血管炎等。患病后,患者的肝脏损伤比较多见,但肝脏仅为受累器官之一,不是主要器官。不过,这类风湿免疫病患者的肝功能异常发生率不完全一样,有的是3%~30%,有的是20%~50%,与所患疾病、地域有关。

第三类:受伤假象。专家表示,这是一类很有意思的风湿免疫病,“肝功能异常是一种假象”。也就是说,肝脏不是真出问题了,但会表现出转氨酶明显升高。风湿免疫病中,多发性肌炎、免疫介导的坏死性肌病、皮肌炎、包涵体肌炎都会出现这种现象,但总体上发病率并不高,以年轻人较多见,患者常有乏力表现。

“不同风湿免疫病引起肝脏损伤的治疗原则不完全一样。”专家提醒,部分患者的肝功能损伤是疾病本身导致的,也有些与治疗药物相关。一旦检查发现转氨酶升高等肝脏异常情况,且看了肝脏科、消化科仍无法明确诊断的,要考虑风湿免疫病的可能,及时到专科就诊。

生活中,预防肝脏损伤,对风湿免疫病进行早诊早治很重要。一般来说,发烧、皮疹、关节疼、肌肉疼痛等是最常见的风湿免疫病症状,但早期症状常不明显,较难发现。还有一些特殊的风湿免疫病,症状不限于此,从头到脚都可能出问题。建议有条件的中老年人群在体检中加做一项“抗核抗体检测”,有助及早筛出风湿免疫病。如果已患风湿免疫病,患者只要积极治疗原发病,肝功能异常自然而然得到控制。需要强调的是,很多风湿免疫病的治疗药物也会导致肝脏损伤,患者一定要在医生指导下用药。**(来源:生命时报)**

水果茶,糖可真不少

百香果柠檬蜜茶、草莓长岛冰茶、多肉西瓜冰茶……水果茶虽然是水果做的,听起来健康,但含糖量可能并不少。

作为一种“现制现售”食品,水果茶的杯壁上没有营养标签,消费者无法判断里面的含糖量。一些机构的测评结果显示,一杯“标准糖/常规糖/全糖”水果茶的含糖量能达到六七十克,相当于2瓶罐装可乐;“半糖/少糖/5分甜”的水果茶,含糖量也有25—40克,高于奶茶等以甜著称的饮料;即使宣称“不另外加糖/不额外加糖”的含糖量也能达到20—40克。

世界卫生组织建议,每人每天添加糖的摄入量不要超过50克(及格线),最好控制在25克以内(良好线)。可见,一杯水果茶下肚,一天的糖就够了。水果茶的糖来自哪儿呢?

首先,水果本身就会“贡献”一部分糖。水果茶中用到的很多水果都需要经过打浆或捣碎处理,变成汁液或果浆之后,水果本身的果糖、葡萄糖、蔗糖等就会从果肉细胞中释放出来,从非游离糖转变为人体吸收速度更快的游离糖,这种糖的性质跟额外添加的糖没有本质差别,都属于需要控制的精制糖。

其次,有的水果茶会直接用成品的果味粉、果酱、果露、果蜜、风味饮料浓浆等来增加水果风味,这些成分的配料表中,排在第一位的往往就是白砂糖、果葡糖浆这类精制糖。即便是用浓缩果汁、果浆、纯果汁等做的水果茶,含糖量也不低。

再次,有些水果茶的原材料是杨梅、百香果、柠檬、葡萄柚、青梅、黑莓等比较酸的水果,制作水果茶时通常会添加糖来平衡酸味,让口感更好。

所以在外面购买水果茶时,最好提醒店员少放些添加糖。如果有时间,可以在家自制水果茶,方法也很简单:先用热水泡一壶自己喜欢的绿茶、红茶或花茶,晾凉;准备些爱吃的水果,例如百香果、芒果、橙子、柠檬、草莓等,先洗净,再根据需要掏瓤、切块或切片,放入杯中,加入冰块,倒入凉茶水,最后根据口味放1—2勺蜂蜜或适量代糖即可。

(来源:生命时报)

眉毛中藏着气血盛衰

东汉末年,誉为“建安七子”之首的王粲正值20岁左右,慕名拜谒时任长沙太守的张仲景。“医圣”张仲景看到王粲的第一面就直言不讳地指出他的隐疾:“君有病,四十眉落,眉落半年而死。”王粲心想20年之后的事,你说的一定是对的吗?他没有在意,也把“医圣”开出的药方抛之脑后。20年后,刚过不惑之年的王粲有天突然发现自己双眉凋落,又过半年,郁郁而终,留下了文学史上的诸多遗憾。记载在《太平御览》上的这个故事并不是古人从眉毛判断身体健康的个例,我国传统医学上有类似记录。直到今天,从眉毛状态判断身体健康程度,从中医角度看仍有道理。

古人把眉毛称为“保寿官”,认为拥有疏朗而整齐的眉毛者最长寿。眉为肾所主,为肾之外候,肺主皮毛,故眉毛与肾脾关系密切。眉部为手足阳明经所过之处,故眉毛可反映气血盛衰状况。通过观察眉毛的长短、粗细、疏密、枯萎、脱落等情况以诊断疾病的方法,称为“眉毛诊法”。

眉毛脱落气血虚。医学典籍《黄帝内经》曾指出:“美眉者,足太阳之脉血气多,恶眉者,血气少也。”所谓恶眉,古人解释为“眉毛无华彩而枯瘁”,是指因气血亏损造成的眉毛稀疏、细淡、枯脱。此外,不同的眉毛脱落方式也代表着不同疾病。比如眉毛淡疏易落者气血不足,平时会有胸闷气短、皮肤粗糙等问题;眉毛外侧1/3处脱落明显者,可能是内分泌失调、甲状腺功能减退、脑垂体前叶功能减退。这类人群平时最好别熬夜,注意劳逸结合,不要生气急躁,可在医生指导下适当服用党参、黄芪、西洋参、太子参、阿胶等补气血的药物调理。

眉毛黄枯肺气不足。眉毛黄而干枯说明肺气不足,多见于总是凝眸深思、久咳不治者,也是亚健康人群极易忽视的一种状态。中医认为,肺主皮毛,肺主气司呼吸,肺气影响着血脉运行。若肺气不足,则气血不足,还表现为气短喘促、咳嗽、自汗乏力等症状。建议平时多唱歌、大笑、游泳,强健肺功能。中医有“常笑宣肺”一说,大笑能使肺扩张,还可清除呼吸道“浊气”。人在开怀大笑时,可吸收更多氧气。饮食上可多吃银耳、百合、花生、白菜、萝卜、冬瓜、莲藕、山药等养肺食物。平时也可艾灸肺俞穴行气通络、解表宣肺。

眉毛长垂易衰老。一旦眉毛出现过长的情况,很大原因是机体新陈代谢功能下降所致。当新陈代谢功能突然下降时,眉毛缺少健康的调节会变长或脱落。一般老年人的眉毛会比较长,年轻人的眉毛比较短,因为眉毛长而旺盛是衰老的征兆之一。古人常说,“眉长者而寿久”,其实眉毛变长和活得是否长久关系不大,却是衰老的征兆之一,多见于不注重调理颐养、长期劳神费力者。如果发现眉毛开始变长且逐渐变得旺盛,一定要引起重视,调节饮食和生活习惯,保持一定食欲是抵抗衰老最好的办法之一,中医提倡要多吃五谷杂粮。《黄帝内经·素问》在“脏气法时论”中提出“五谷为养……以补精益气”,意思是说,五谷可为身体提供养分,稳固人体精气,滋养五脏,如大米润肺、黑豆养肾、小米养脾、高粱养肝、小麦养心。其次就是要多增加运动,每天健步走30分钟以上。此外,合谷穴(位于大拇指和食指根部之间的指蹼处,人们习惯称之为“虎口”)与内关穴(位于前臂正中,腕横纹上2寸处)是人体自带的“不老穴”,只要有时间,随时随地都能按。需要注意的是,按压时以穴位局部有酸胀感为宜,合谷穴孕妇禁按。

(来源:生命时报)