

3年逆转肝硬化是怎样做到的？

3月18日是第25个“全国爱肝日”，今年的宣传主题为“中西医结合，逆转肝硬化”。

“肝纤维化是各种慢性肝病向肝硬化发展过程中的关键步骤，能否延缓甚至逆转肝纤维化进展，这一步是重点。”宁波市医疗中心李惠利医院肝胆胰疾病诊疗中心吴胜东主任表示，乙肝、脂肪肝、酒精性肝病、病毒性肝炎等肝病都可能发展为肝硬化，早期干预是预防肝硬化的关键。“只要按时随访、遵医嘱服药，70%肝硬化患者的病情都能够得到有效控制。”



医生查房中。

1 中西医结合治疗逆转肝硬化

“我们在为患者做健康宣教时经常讲，从肝炎到肝硬化再到肝癌的肝病演变‘三部曲’。但事实上，这并非每位肝病患者的必经之路。”吴胜东说。

32岁的葛女士（化姓）来自宁海，从小就患有乙肝，但从未治疗。3年前，她因腹痛前往李惠利医院就诊，被查出是胆囊结石引发的急性胆囊炎。在吴胜东的建议下，她在腹腔镜下接受了胆囊切除手术。术中，吴胜东发现葛女士的肝脏已经出现了肝纤维化。

肝纤维化是一个病理生理过程，是指由各种致病因子所致肝内结缔组织异常增生。任何肝脏损伤

在肝脏修复愈合的过程中都有肝纤维化的过程，如果损伤因素长期不能去除，纤维化的过程长期持续就会发展成肝硬化。

为了明确葛女士肝脏疾病的程度，吴胜东为其安排了肝脏弹性成像、病毒载量检测等检查，诊断葛女士尚属轻微肝硬化，积极干预的话还是有逆转的可能。

于是，葛女士接受了中西医结合的治疗方式，除了遵医嘱服用抗病毒药物以外，也接受了鳖甲软肝丸等中成药的治疗。经过3年的规律治疗，在不久前的复查中，B超中发现葛女士的肝硬化结节消失了。这意味着肝硬化程度减轻，出现了逆转。

2 不要乱吃来历不明的中药

吴胜东表示，肝硬化一旦进入失代偿期，治疗就变得十分棘手。因此，抗肝纤维化治疗尤为重要。“中西医结合治疗的方式早已被列入《慢性乙型肝炎防治指南》，可以护肝降酶、促进肝功能恢复、减缓肝纤维化进展、减少肝硬化临床并发症发生，提高患者生活质量。”

李惠利医院肝胆胰外科王珂副主任医师表示，定期体格检查是预防肝硬化的最有效措施，可以用肝脏弹性成像、穿刺活检、肝储备测量仪、影像检查等多种检查方式诊断。建议无症状或轻度肝纤维化患者每6个月-12个月进行一次检查，中度到重度肝纤维化患者每3个月-6个月进行一次检查，正在接受治疗的患者则要根据治疗反应调整检查频率。

其次，日常生活中还要注意以下几点：

养成良好的生活习惯和饮食习惯，避免食用太多糖分含量比较高的食物。糖分含量较高的食物会诱发肝硬化等一系列肝部疾病。建议多吃一些粗粮，粗粮可以缓解肝硬

化。至于食物忌口，肝病患者要避免食用对肝脏有损害的食物，如辛辣刺激之物和酒等。平时也要多加运动，可以打打太极拳，太极拳有修身养性的作用。

长期饮酒对肝脏的伤害极大，也是肝硬化的常见诱因之一。因此想要预防肝硬化，大家一定要注重对肝脏的保护，日常饮酒不宜太多，长期饮酒者最好戒酒。

慢性肝病也是肝硬化的常见诱因，因此患上慢性肝病的人群，如乙肝患者和丙肝患者，更应警惕肝硬化。每天按时吃药，不仅有利于控制病情，还能预防肝硬化的发生。“不要乱吃来历不明的中药，特别是‘土三七’，这与三七是两种不同的中药，擅自服用会造成严重的后果。”王珂强调。

还要注意保证充足的睡眠，因为睡眠不足容易产生疲劳，而疲劳可以降低自身抵抗力，导致肝病复发和加重。高质量的睡眠有助于恢复和调整各器官的生理功能，保障肝脏供血充足，达到护肝的目的。

记者 陆麒雯

长期失眠和更年期激素相关？

医生：直接影响睡眠的质量和结构

“太感谢你们了！没想到失眠和更年期有关，一个月治疗下来，睡得好多了。”近日，48岁的朱女士（化姓）再三向宁波市康复医院更年期门诊的医护人员表示感谢。

更年期和失眠有什么关系？更年期女性怎么改善睡眠呢？记者采访了工作人员。

激素和睡眠有什么关系？

一个月前，朱女士因为其他原因来到该院妇科戚玲艳的诊室。问起病史时，朱女士偶然提到失眠严重，主要表现为入睡困难，经常辗转反侧两三个小时也睡不着，多梦、夜尿多、早醒。

她尝试过泡脚、睡前喝牛奶等很多方法，也陆续到综合性医院就诊，改善不大。她吃过一个多月安眠药，睡眠仍时好时坏，由于担心药物副作用，就没有继续吃。

戚玲艳还了解到，朱女士存在月经紊乱、情绪波动大等情况。朱女士否认有潮热表现。但戚玲艳留意到，进诊室后，朱女士不停穿脱外套，后证实，她经常“一下觉得挺热，甚至后背都是汗，过会儿又觉得冷”。这其实正是潮热的典型

表现……

基于详细的病史问询，戚玲艳推测朱女士的失眠问题和更年期密切相关，建议她接受进一步检查。后续的检查证实了医生的推测。朱女士的女性激素六项检测报告显示，FSH值为38IU/L，LH值为26IU/L，雌二醇95pmol/L，前两项正常值均应在10IU/L以下。

激素和睡眠有什么关系呢？戚玲艳向朱女士解释：更年期女性体内雌激素水平下降，这种激素的变化会直接影响到睡眠的质量和结构。另外，心理因素、生理不适、睡眠障碍等因素，又会让更年期睡眠雪上加霜。

朱女士说，此前就诊中，医生并没有提到更年期雌激素变化对睡眠的影响。

不吃安眠药也能改善睡眠

更年期门诊的几位医生共同为朱女士制定了中西医结合的个性化治疗方案。

首先，妇科医生为其进行激素替代治疗。第二次来复诊时，朱女士表示月经紊乱情况有明显好转，潮热、情绪波动大等症状，也有改善。

其次，中医睡眠门诊的医生为其施行非药物治疗。一项是睡眠手法治疗“颅骶疗法”，一项是督脉熏蒸。每次治疗时，朱女士躺在治疗床上，中药材通过熏蒸，经背部（督脉膀胱经）皮肤吸收。同时，治疗师的双手轻轻放在她的头骨、双肩、骶骨等部位进行睡眠手法治疗“颅骶疗法”……朱女士笑着说：“手法治疗15分钟左右，我就能睡着了，非常放松。”

目前，朱女士已经结束了为期一个月的疗程。她感慨：“精神和以前完全不一样了。睡好了，整个人状态都好了。”

该院门诊部副主任丁萍主任护师介绍，许多更年期患者因担心吃安眠药上瘾而忍受失眠，但安眠药并非唯一解决方案。通过自我调整、中西医结合治疗和非药物疗法（如睡眠手法治疗“颅骶疗法”、督脉熏蒸等），许多人的睡眠问题可以得到改善，不一定需要药物。如果自我调整无效，建议咨询专科医生，制定个性化治疗方案。临床实践表明，许多患者通过非药物方法成功改善了睡眠。

记者 王颖
通讯员 刘小环 文/摄



宁波市康复医院更年期门诊受到女性朋友欢迎。