

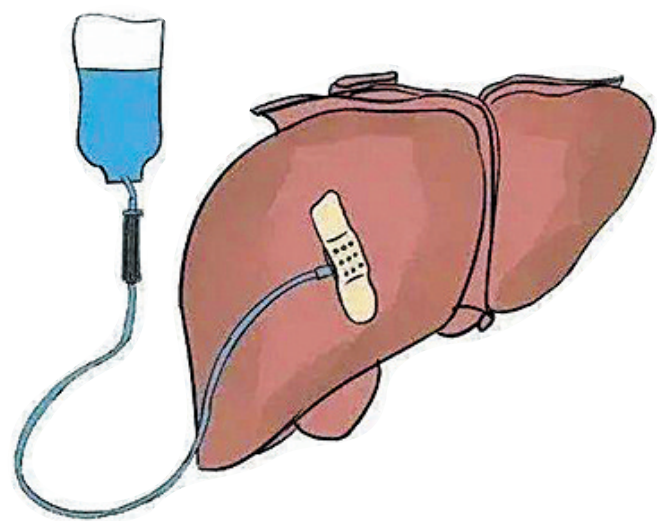


过量服用维生素或致药物性肝炎

本报记者 王瑞芳

陈先生今年53岁，患有脂肪肝，平时特别容易感冒。为了提高身体免疫力，陈先生服用了一款进口复合维生素。一周后不见什么效果，陈先生决定加大剂量。半个月后，陈先生因过量服用维生素患上药物性肝炎，导致肝衰竭。

服用维生素竟会导致药物性肝炎？服用维生素时需注意什么？



药物剂量越大
肝脏损伤越严重

维生素虽然是维持身体健康所必需的营养元素，但也不是摄入越多越好，吃

者药物转运蛋白相对缺乏，加之陈先生患有脂肪肝等基础肝病，都是诱发药物性肝炎的危险因素。

另外，如果病人属于过敏体质，不能耐受药物时，即使药量在常用范围内，也会引起药物性肝炎。

肝病或肾病患者
使用维生素需谨慎

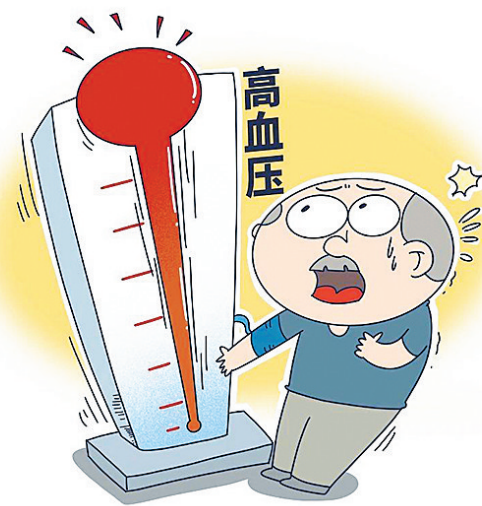
那么，如何安全使用维生素呢？焦晓冬表示，要明确一个观念，保健品不能代替正常的膳食，保健品最多是一种健康促进产品。

大家在服用维生素时首先要仔细阅读说明书，了解药品的毒副作用、用法用量等，特别是过敏体质或以往有药物过敏史的人。长期服用维生素时，应在医生指导下用药；已有肝病或肾病的患者，在用药时要在医生指导下适当减少药物剂量，尤其是维生素A、维生素D和维生素E等脂溶性维生素，更容易在体内蓄积，造成过量摄入。

长期用药
需定期检测肝功能

药物性肝炎在临床上有多重表现，如出现肝区不适、腹胀、食欲下降、皮肤与巩膜黄染等肝损伤的症状，重者可致急性肝衰竭甚至死亡。焦晓冬说，服用药物时如果出现不适，要及时停用怀疑可能导致肝损伤的药物，并监测肝损伤恢复情况。另外，及时前往正规医院就诊，排除其他可能导致肝损伤的因素，并积极治疗。

据统计，目前已知可导致肝损伤的药物至少有1000种，常见的药物有抗生素、解热镇痛类药物、中枢神经系统药物、降糖药、激素类药物、维生素及酶类药物及存在肝脏毒性的中药等。因此，无论中药还是西药，都要注意观察不良反应，如需长期使用，还应定期检测肝功能，以便及早发现肝损伤。需要注意，老年人和儿童是药源性疾病的易感人群。



得了高血压，需要做哪些检查？

“高血压吃降压药不就行了，有必要做这么多检查吗？”这是很多患者心中的疑问。高血压可能会导致身体诸多器官的慢性功能损害。同样是高血压患者，即便血压水平相同，高血压病因也可能不同，其最佳治疗方案也不尽相同。所以高血压患者完善相关检查不仅有助于摸清患者身体的真实状况，也可以筛查高血压对身体其他器官造成的影响及高血压并发症。大同五洲心血管病医院张民成大夫谈高血压患者应该完善哪些检查。

高血压查因

包括血压五项联检(肾素测定、血管紧张素I测定、血管紧张素II测定、血醛固酮、皮质醇测定)、血尿儿茶酚胺及其代谢产物、肾及肾上腺B超、CT、MRI等，这些检查对鉴别高血压的类型、选择最佳治疗方案意义重大。

血液生化检查

主要是了解肝肾功能、血脂、血糖、电解质的情况，对于血压控制到多少、应该服用什么样的降压药，都有指导作用。

心电图、超声心动图

心脏是易受高血压累及的器官之一，长期高血压可能会导致心脏结构和功能发生变化，还可能会出现左室肥大、心肌缺

血、心脏室壁增厚及心律失常等情况。心脏彩超及心电图可以帮助医生评估高血压导致的心脏受累程度，以及有无心律失常，如室性早搏、心房颤动等。

眼底检查

高血压患者病情发展到一定程度时，眼底视网膜血管会发生硬化狭窄。随着血压急剧上升，有的病人会出现视力下降、眼底小血管出血、渗血，甚至视乳头水肿等症。

尿常规及尿蛋白检查

肾脏是受高血压危害的器官，长期高血压会导致肾脏发生器质性病变，肾小动脉会发生持续性痉挛，严重时会导致肾衰竭、尿毒症，是高血压并发症之一。肾功能的相关检查一方面可以了解高血压是否由肾脏疾病引起，另一方面也可以了解高血压是否引起了早期的肾脏损害。

颈部血管检查

可以通过超声看到颈部血管有没有斑块，如果有动脉斑块及狭窄，可以算作高血压的一项靶器官病变，对心脑血管疾病的预警有很大意义。

24小时动态血压监测

能记录昼夜正常生活状态的血压，了解昼夜血压节律，以便合理指导用药时间、剂量。(珍珍)

市五医院超声医学科

守护患者健康之“门”

作为临床的“一双眼”，超声医学科常常是患者的第一道检查窗口，为临床诊断、治疗提供强有力的帮助。大同市第五人民医院是大同市最早设立超声专业的医院之一。超声医学科始建于1984年，历经30多年的发展，在几代院领导及各科室主任的带领下，超声医学科全体医务人员注重学习国内外先进技术，在技术上精益求精，积累了大量临床病例及丰富的经验，有力保证了医院以最快速度、最佳技术、最优服务满足患者需求。现已发展成为设备齐全，集医疗、教学、科研为一体的临床医学非常重要的辅助科室。

超声技术作为临床医疗的一种重要诊断手段，一直伴随着超声医学工

程技术和临床需求的发展而发展着。大同市第五人民医院超声医学科除进行常规超声检查外，还可完成经食管超声心动图、盆底四维超声成像、子宫输卵管超声造影检查、脏器超声造影、弹性成像、超声介入等最新的超声成像和诊断功能，对于病变的早期发现和良恶性的鉴别诊断具有很高的价值，辅助临床开展了超声引导下各类穿刺活检、囊肿治疗、置管引流等介入诊断及治疗。

学科建设过程中，人才是最基础、最重要的要素，超声医学科医护团队始终秉承“厚德精医、知行合璧”的宗旨，着力加强人才培养和梯队建设。在追求“精益求精”的道路上不断提升技术

水平，打造高水平人才队伍，医师队伍梯队合理，目前有主任医师4名，副主任医师5名，主治医师14名，住院医师1名，其中博士1名，硕士4名，全年平均接诊量约25万余人次。

学科带头人冯志敏从事超声临床医学工作近30年，对妇科超声诊断、产科各阶段胎儿发育情况的诊断、腹部超声、浅表器官超声等造诣颇深，尤其对妇产科专业及甲状腺、乳腺专业的疾病诊断有独到的见解，并在全市率先开展了胎儿四维彩超、子宫输卵管四维超声造影、盆底四维超声等多项新技术、新项目，得到了众多患者和临床医生的好评。

据介绍，超声医学科开展介入超声是在超声显像基础上为进一步满

足临床诊断和治疗的需要而发展起来的一门新技术，在超声设备的引导下穿刺，直接到达病灶区域，进行抽取囊液或者注入药物等相应操作，使临床症状随之缓解。具有不开刀、不打孔、细针穿刺安全无创伤、无痛苦、不复发等诸多优点，符合了现代医学的治疗理念。

在“超耳目之限，探疾病之声”这一专业品牌目标的指引下，大同市第五人民医院超声医学科不断追求技术创新，不断攀登医学新高峰。展望未来，超声医学科会继续强优势、补短板，全面提升科室的技术水平，让诊断更精准，更好地服务广大人民群众。(王瑞芳)



非暴力沟通 拒绝“爱的刽子手”

爱是亘古不变的核心，最能体现爱的方式就是语言，但沉默、抱怨、批评、指责、冷战这些都让我们渐渐丧失了爱的能力，不仅无情地伤害了别人，也把自己弄得遍体鳞伤、狼狈不堪。

非暴力沟通将重心放在了爱与理解上，它通过转变说话和聆听的方式，挖掘出自己和他人内心深处共同的需要，使人们诚实、清晰表达自己的同时，还能建立一座令双方彼此尊重、相互理解的桥梁，从而达到让对话双方情意相通、和谐共处的目的。

在非暴力沟通的过程中，有四种模式至关重要，那就是观察、感受、需要和请求。

生气的话最伤人 良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。生气从来都没好话，因为此时的你为了获胜，常常会假思索地脱口而出，也正是因为如此，这些话往往最能伤透人心。对此，保持冷静的头脑固然重要，但最重要的是顾及对方的感受，只要能做到这一点，势必不会用最恶毒的语言去攻击对方，即使是吵吵闹闹也伤不了感情。

沟通时，沉默不是金 沉默解决不了任何问题，并且，当你采取这种冷暴力的模式时，往往会让对方接收到你强烈的抗拒

心理，反而会将事情变得越来越糟糕。实际上，你沟通时选择沉默，不但轻视了对方的感受和需求，更忽视了自己这一部分，每每此时，势必会引发一场更大的灾难，来填平你们彼此的感情需求。

回答越简单，伤害就越大 越简单的回答，往往越带着敷衍、挑衅的意味，也越容易伤人。在沟通时，我们说的越简单，越容易使人产生歧义，从而导致感情破裂。要知道，你的回答表示着你并不抗拒沟通，但当回答变得越来越简单时，对方会觉得你越来越冷漠，原本你的本意是抗拒的，只是不得不继续下去罢了。每每此时，对方的心就像从高空直接坠入了谷底，瞬间被摔成稀巴烂。所以，请一定不要一两个字去回答别人，即使是在跟对方争吵，回答的都不要太过简单。当然，若能认真对待他人的每一次交流，那自然是再好不过了。

(市六医院)



脖子黑洗不干净？小心黑棘皮病

12岁的小琳(化名)身高157厘米，体重竟达到了78.5公斤。近来，小琳的妈妈发现她脖子后面有一层黑黑的“泥”，怎么也洗不干净，到医院检查才发现，她患上了因肥胖导致的“黑棘皮病”。

医生提醒，近年来儿童及青少年“黑棘皮病”的发病率有增加趋势，其“罪魁祸首”正是肥胖。什么是“黑棘皮病”？和肥胖又有何关系？广州医科大学附属第三医院专家为您解答——

脖子发黑洗不净 竟是肥胖惹的祸

今年12岁的小琳(化名)酷爱吃零食，体重也逐渐超标，身高157厘米的她体重竟达到了78.5公斤，小肚腩都长出来了。

最近，妈妈发现小琳的脖子后面、胳膊肘关节处总是黑黑的。起初妈妈以为是她洗澡没洗干净，但细看才发现，小琳脖子上这层黑黑的“泥”根本洗不干净。这是怎么回事？妈妈感到纳闷，带小琳来到广州医科大学附属第三医院(简称“广医三院”)临床营养科体重管理门诊。医生检查发现，小琳颈部、腋下等部位存在明显色素沉积，怀疑可能是“黑棘皮病”。

随后，广医三院临床营养科副主任医师曾青山为小琳做了胰岛素水平检测。检测发现，小琳的空腹胰岛素水平达到了41.2mU/L(正常为3.7~12.8mU/L)，餐后两小时胰岛素水平更是超过300mU/L(正常为8.9~38.3mU/L)，均高于正常值很多，确认她患上的是胰岛素抵抗引发的黑棘皮病，而肥胖正是“罪魁祸首”。

黑棘皮病到底是一种什么病

曾青山介绍说，黑棘皮病是一种

皮肤过度角质化、增厚、色素沉着以及乳头瘤样增生为特征的少见的皮肤病，主要表现为颈部、腋下与腹股沟等处的皮肤变黑暗沉，摸起来粗糙，外观有如天鹅绒般增厚等。发病可能与遗传、内分泌、药物及肿瘤等因素有关。另外，黑棘皮病好发于肥胖者中。当体重增加或腰围过大时，人体对胰岛素的敏感度降低，也就会增加胰岛素的抵抗性，身体必须分泌更多的胰岛素来维持血糖的浓度与稳定度。而当体内产生过多的胰岛素，可刺激皮肤增生，皮肤容易变厚且易角质化，尤其对黑色素细胞影响较大，从而导致患处皮肤粗糙。

科学饮食+运动 症状逐渐缓解

明确了病因之后，广医三院临床营养科的专家为小琳进行了营养干预，制订了控制饮食和增加体育锻炼的个性化减重方案，帮助小琳减轻体重，减少脂肪含量，以改善体内胰岛素抵抗状态及炎症反应状态。

定制减重方案后，专家团队每天都严格追踪小琳的生活情况，督促她科学饮食、坚持运动。

经过3个多月的严格体重管理，检查结果出来了，她的胰岛素抵抗逐渐变好，虽然胰岛素水平仍有点高，但已

接近正常值了，黑棘皮病的症状也有所缓解——小琳的颈部明显变白了，脸也白了，体型也发生了明显的变化，小肚腩明显变小了，体重也从78.5公斤减到了62.4公斤。

青少年肥胖患者更应重视

引起黑棘皮病的原因很多，比如恶性肿瘤、内分泌疾病、肥胖、药物及某些基因相关性疾病等。虽然黑棘皮病的病因很多，但青少年肥胖占了较大的比重。

曾青山强调，对青少年肥胖患者来说，黑棘皮病不仅仅是皮肤病变、影响外貌而已，更是体内严重代谢紊乱的标志。黑棘皮病可以作为判断肥胖儿童心血管病风险的有效临床指标，还与肥胖患儿的代谢综合征的发生密切相关。

曾青山提醒，家长平时要多关注孩子身体发出的信号，如发现孩子有颈部、腋下等处变黑的异常情况，请及时就医。一旦确诊也不必太紧张，一般来说，肥胖合并的黑棘皮病治疗的关键在于减轻体重，改善患者体内的高胰岛素状态，在营养师的专业指导下，通过科学饮食和运动减重，身体很快就能恢复健康。

摘自《广州日报》