



# 肝硬化患者如何饮食

安康市人民医院 周高东

人体的肝脏就像身体里不知疲倦的“化工厂”，日夜不停地进行着各种复杂的代谢工作。但当肝硬化找上门，这座“化工厂”的运作就会陷入混乱，其中一个大麻烦就是营养不良。

正常情况下，肝脏承担着储存营养、代谢脂肪和蛋白质、生产凝血因子等重要任务。然而，肝硬化患者的肝脏，由于长期受到损伤，肝小叶结构被破坏，假小叶形成，原本有序的“生产车间”变得杂乱无章。这就导致肝脏对营养物质的吸收、转化和储存功能大打折扣，从而引发营养不良。简单来说，肝硬化患者的营养不良，就是身体无法正常获取和利用维持生命活动所需的各种营养物质，像蛋白质、维生素、矿物质等都可能出现缺乏。

首先，肝硬化会导致门静脉高压，胃肠道的血液回流受阻，胃肠道黏膜淤血、水肿，就像被泡发的海绵，功能变差。这样一来，食物在胃肠道内的消化和吸收过程就受到严重影响。比如，

吃进去的蛋白质不能被充分分解成氨基酸，进而无法被身体吸收利用。其次，肝硬化时，肝脏对糖、脂肪、蛋白质的代谢功能紊乱，身体无法有效地将葡萄糖储存为糖原，导致血糖不稳定；脂肪代谢异常，出现血脂升高或脂肪堆积在肝脏形成脂肪肝；蛋白质合成减少，血浆蛋白水平下降。此外，肝硬化患者常常伴有食欲减退，与此同时，身体因为疾病处于应激状态，对能量和营养的需求却比平时更高，这就形成了“入不敷出”的局面。最后，治疗肝硬化的一些药物，可能会影响营养物质的吸收或代谢。例如，某些利尿剂可能会导致钾、钠等电解质的丢失，进一步加重营养不良的状况。

如何健康饮食让营养“归位”？首先要根据患者的具体情况制定饮食计划。一般来说，肝硬化患者需要保证足够的热量摄入，每天每公斤体重约30至35千卡。蛋白质的摄入要充足但需合理，对于没有肝性脑病的患者，每天

每公斤体重可摄入1.0至1.2克优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等。如果出现肝性脑病，则需要适当限制蛋白质的摄入。同时，要多吃富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果，比如橙子富含维生素C，菠菜含有丰富的铁和维生素K。饮食要遵循“少食多餐”的原则，减轻胃肠道负担。如果通过日常饮食无法满足营养需求，医生可能会建议补充一些营养制剂。例如，口服肠内营养制剂，它含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等多种营养成分，能够快速补充身体所需。对于严重营养不良或无法经口进食的患者，可能需要通过静脉输注营养液，直接将营养物质输送到血液中。另外，积极治疗肝硬化的并发症，有助于改善营养不良的状况。比如，通过利尿、穿刺抽液等方法治疗腹水，减轻腹部胀满，改善食欲；控制感染，减少身体的应激反应，降低能量消耗。同时，合理调整治疗肝硬化的药物，避免药物

对营养吸收和代谢的不良影响。

如何守护肝脏营养防线？首先均衡饮食是基础。对于健康人群来说，预防肝硬化和营养不良，关键在于保持均衡饮食。多吃富含膳食纤维的全谷物、蔬菜和水果，适量摄入优质蛋白质，减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入。对于已经患有慢性肝病的患者，更要注意饮食的调理，避免加重肝脏负担。其次要定期体检，特别是肝功能、腹部超声等检查，能够早期发现肝脏疾病，及时进行干预和治疗。对于肝硬化患者，要定期复查营养指标，根据检查结果调整饮食和治疗方案。此外，良好生活习惯是保障。戒烟禁酒，避免熬夜，保持充足的睡眠，禁食坚硬食物和限盐(<2g/d)，适当进行体育锻炼，如散步、太极拳等，有助于增强身体抵抗力，维护肝脏健康。同时，要保持乐观的心态，因为情绪也会影响食欲和身体的代谢功能。

## 秋冬流感高发 这些防控知识要知道

安康市疾控中心 赵迁

秋冬季气温下降，流感进入高发期。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，做好科学防控至关重要。

**一、明确传染源与传播途径**  
流感传染源主要是流感患者和隐性感染者，患者从发病前24小时到痊愈后24小时都具有传染性。传播途径以飞沫传播为主，咳嗽、打喷嚏时的飞沫可直接感染他人；也可通过密切接触传播，比如触摸被病毒污染的手、门把手、餐具等，再接触口鼻引发感染。

**二、分清流感与普通感冒**  
二者易混淆，可从三方面区分：一是病原体。流感由流感病毒引起。普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等导致；二是症状。流感常突发高热(39至40℃)、头痛、肌肉酸痛、乏力，全身症状重。普通感冒以鼻塞、流涕、咽痛等局部症状为主，发热多为低热；三是危害。流感可能引发肺炎、心肌炎等并发症。普通感冒一般1周左右可自愈，并无症状。

**三、做好科学防控**  
及时接种流感疫苗：这是最有效的预防手段，建议9至11月接种，老人、儿童、慢性病患者等重点人群优先接种。

个人防护：外出戴口罩，避免去人群密集场所；勤洗手，用肥皂或洗手液搓洗20秒以上；居家常通风，每天2至3次，每次30分钟。

患病后应对：出现流感症状及时居家休息，避免传染他人，症状加重需及时就医。

## 平利医疗专家下沉 让群众就医更便捷

本报讯(通讯员 余德水)平利县紧密型县域医共体建设深入推进以来，“医共体”分院广佛镇卫生院依托总院平利县医院医疗资源，大力提升基层服务能力，通过总院专家常态化驻点帮扶，让群众在“家门口”享受到高水平的医疗服务。

目，使该院超声诊断水平大幅提升。截至目前，超声检查人次较去年同期增加685人次，群众无需辗转上级医院，在本地就能获得及时、准确的诊断。

沈荣霞还通过教学查房、病例讨论和专项培训等多种形式，系统传授诊疗思维与操作规范，带动科室整体水平提升。目前，该院超声科医生已能独立操作新项目并准确判读复杂图像，科室质控意识和学习氛围全面加强。

## 市妇幼保健院科普作品获 丝路输血论坛科普大赛优秀奖

本报讯(通讯员 陈粉亭)近日，由陕西省医学传播学会、陕西省医学传播学会输血医学专业委员会、西安交通大学第一附属医院联合主办的“陕西省医学传播学会输血医学专业委员会2025年学术年会暨第九届丝路—铜川输血大会”成功举办。

的创意视角、严谨的科学内涵、生动的表现形式、通俗易懂的语言，深入浅出地讲解了血型遗传的规律，践行了“人民群众不了解且迫切需要知道的就是我们需要科普的”这一理念，受到了大会好评。该作品经过初评、复审等环节最终进入决赛并荣获“决赛优秀奖”，展现了安康妇幼人的风采。

本次大会开展了科普大赛，大赛吸引了全省各个医疗机构、血站的积极参与。安康市妇幼保健院输血科主管检验师、执业医师陈粉亭的科普作品《血型化验错了，孩子不是亲生的？》通过独特



## 石泉“零差价” 便民药房正式启用

本报讯(通讯员 曹靖 李贤淑)10月10日，石泉县医共体“零差价”便民药房举行揭牌启用仪式。

制”保障用药持续供应，避免患者断药。同时实行“开方一购药一缴费一报销”一站式服务，大幅缩短购药时间，切实减轻群众经济负担与就医不便。

据介绍，“零差价”便民药房严格执行陕西省医保公共服务平台药品招采子系统挂网价格，整合医共体药品统一采购、统一配送资源，全面实行药品“零加成”销售，通过压缩流通环节成本，让群众直接享受国家药品集采政策红利。药房建筑面积约110平方米，划分诊疗咨询区、药品陈列区、结算服务区3个功能区域，配备执业药师及药学技术人员，储备常用药品400余种，重点覆盖心脑血管病、高血压、糖尿病等慢性病“双通道”用药。通过“动态库存管理机

“以前买降压药要去医院挂号排队，全程得1个多小时，现在在家门口的药房，10分钟就能弄好，太方便了！”家住县城向阳社区的张大爷手持药品感慨道。当天，药房内聚集了不少前来购药的群众，诊疗区医务人员依据处方精准取药，逐项为群众讲解用药剂量、服用禁忌及注意事项。结算服务区通过医保系统直连实现“购药即报销”，全流程规范高效。



群众在“零差价”便民药房购药

## 防控宣传教育月活动开展近视 安康市眼科医院开展近视



开展中医特色耳穴贴压千颗

本报讯(通讯员 栗莹)近日，安康市眼科医院积极开展陕西省儿童青少年“明眸皓齿”行动及近视防控宣传教育月活动，以“筑牢视力防线、守护光明未来”为目标，为各年龄段学生带去系统化护眼服务。

活动期间，安康市眼科医院宣讲团队先后走进江南小学、汉滨小学、高新一小、果园小学、鼓楼小学、安康市第一小学、高新区九年制学校、安康职业技术学院等院校，累计为近5000名学生开展主题科普宣讲。针对不同年龄段学生认知特点，团队定制差异化科普内容与互动，生动讲解近视危害与预防要点，系统传授科学用眼方法。活动中，安康市眼科医院医护团队同步强化实操指导，播放《眼保健操操作标准》视频，现场示范穴位按摩技巧并纠正动作偏差，帮助学生掌握改善眼部供血的正确方式。

宣讲结束后，安康市眼科医院医护团队为学生们提供一对一答疑服务，同时还开展了中医特色耳穴贴压(“耳穴压豆”)干预，通过刺激耳穴调节神经气血、改善眼部循环，助力缓解视疲劳，充分发挥中西医结合防控优势。



医护人员为学生检查视力

## 仁心仁术润山乡

通讯员 刘华丽

清晨的阳光透过诊室的窗棂，照在那写满批注的《伤寒杂病论》上，也照在黄祥明温和的笑脸上，他正耐心地为患者叮嘱注意事项。

黄祥明是平利县医共体八仙分院中医康复科主任，今年已经57岁。他曾在四川跟师学医，面对厚重的医籍、晦涩的医理，他凭着毅力和悟性，完成了人生的蜕变。2006年春天，他在家乡八仙镇龙山村建立了卫生室，从此，摩托车的轰鸣声开始回荡在八仙镇的山山沟沟间。无论是深夜的急诊电话，还是雨雪封山的出诊请求，他总会背起药箱立即出发。

在日复一日的诊疗中，黄祥明深知“医海无涯”的真谛。在接诊间隙，在出诊归来后的深夜，他总在灯下苦读。2013年，黄祥明被评为全省“优秀乡村医生”。2014年，他先后考取中医执业医师资格证和全科医师资格证，完成了从乡村医生到专业医师的华丽转身。2015年初，正式被八仙分院聘请。他在传承

中不断创新，将医理与临床实践巧妙结合，探索的“中医敷贴，一针治腰痛”疗法因疗效显著广受好评，平利县还授牌成立“黄祥明名医工作室”。

如今，走进他的诊室，墙上那面“三寸银针唤春回”的锦旗背后，是一位卧床三年重新站立的中风患者的喜悦；“艾香法沉疴”则见证着肺病患者重获劳动能力的奇迹。每个走进这里的患者，不仅能得到他的个性化治疗方案，更能感受到那份“医者仁心”的温暖。他常说：“我是大山的孩子，懂得乡亲们的苦。能用自己的医术为他们解除病痛，是医者最大的幸福。”

近日，八仙分院中医馆又收到了患者送来的锦旗。这些鲜艳的锦旗与那一排排褪色的旧锦旗相互映照，诉说着一段跨越岁月的医者情深。如今虽已年近六旬，但黄祥明依然每天早早来到诊室，翻开发黄的医书，准备好银针和艾灸，等待着下一个需要帮助的患者。

## 汉阴县多部门破解民生难题 守护群众健康

本报讯(通讯员 吴兆舟)“以前最怕枯水期，透析时间说变就变，心里总悬着块石头。现在好了，供水稳了，治疗也安心了！”汉阴县漩涡镇尿毒症患者李大爷的感慨，道出了当地患者的共同心声。这份安心的背后，是汉阴县人大、政协以建议提案为纽带，连通民意与行动，最终破解民生难题的温暖实践。

2023年7月，汉阴县人民医院在南区分院(漩涡镇中心卫生院)建成血透二室并正式投入使用，让县城南部山区的肾病患者告别了往返县城的奔波，每位患者年均节省开支1.5万余元。但新的难题随之而来，血液透析每月用水约150吨，而漩涡集镇生活供水受自然条件制约，汛期水质浑浊、枯水期水源枯竭，导致患者透析时间难以规律，更埋下医疗安全隐患。随着透析患者逐年增多，用水缺口愈发突出，“稳定供水”成了患者最迫切的期盼。

在汉阴县两会上，这份关乎患者生命安全的诉求，由汉阴县人大建议精准发声，明确指出“提升南区血透供水能力”的核心需求。汉阴县政协提案接力，深化解决方案，细化实施路径。汉阴县水利局精准对接需求，将其纳入民生实事重点推进，结合漩涡区域水资源情况，制定专项解决方案。在漩涡镇党委、人大与政府的高度重视和协同支持下，在漩涡镇中心卫生院新建蓄水量50吨的水池与专用输水管道，通过对水厂水源进行高标准净化，确保血透用水的绝对安全。

如今，崭新的供水设施平稳运行，清澈稳定的水源持续输入血透室，彻底解决了患者血透难以规律的问题。从人大建议倾听民意，到政协提案细化方案，再到部门落实解决难题，这场民生实践生动证明建议提案不是“纸上文章”，而是连通民意与民生的“桥梁”。汉阴县人大、政协以实际行动践行初心，用精准建言，务实提案破解群众急难愁盼，让“民有所呼、我有所应”的承诺，化作守护群众健康的坚实力量。