

# 定期监测肝功能 预防药物性肝损伤

药物性肝损伤不仅会给患者带来额外的痛苦，还可能加大原有疾病的治疗难度，甚至危及生命。因此，了解药物性肝损伤的预防和应对方法至关重要。

## 药物性肝损伤的预防

**合理用药** 必须严格遵循医生的指导，按照规定的剂量和疗程使用药物。不要自行增减药量或延长用药时间。对于一些已知具有肝毒性的药物，医生会根据患者的具体情况权衡利弊后谨慎使用。

**了解药物的信息** 在使用药物之前，患者应该仔细阅读药品说明书，了解药物的成分、作用机制、不良反应等信息。对于一些可能引起肝损伤的药物，说明书通常会明确标注。如果患者对药物的使用有疑问，应及时咨询医生或药师。

**定期监测肝功能** 对于正在使用可能引起肝损伤药物的患者，定期监测肝功能是非常重要的。通过肝功能检查，可以及时发现肝脏的异常情况，以便早期采取措施。一般来说，使用具有潜在肝毒性药物的患者，建议在用药前及用药后1周~2周、1个月、3个月等时间点进行肝功能检查。如果在用药过程中出现乏力、食欲减退、恶心、呕吐、尿黄、眼黄等异常症状，应立即就医并检查肝功能。

**避免滥用药物** 不要滥用药物，尤其是不要自行购买和使用一些未经证实的药物。这些药物的质量和安全性无法保证，可能会对肝脏造成严重损害。

## 药物性肝损伤的应对

**停用可疑药物** 一旦怀疑发生了药物性肝损伤，首要措施是停用可疑药物。在停药后，部分患者的肝功能可能会逐渐恢复。但需要注意的是，停药应在医生的指导下进行，因为有些药物不能突然停用，否则可能会导致原有疾病的加重。

**药物治疗** 对于一些肝功能损伤较严重的患者，可能需要使用药物进行治疗。常用的药物包括解毒剂、抗氧化剂、抗炎药等。例如，N-乙酰半胱氨酸是一种常用的解毒剂，可以减轻肝脏的损伤；还原型谷胱甘肽具有抗氧化作用，可以保护肝细胞；糖皮质激素等抗炎药可用于治疗免疫介导的药物性肝损伤。但这些药物的使用必须在医生的指导下进行，因为不当使用可能会带来其他不良反应。

**支持治疗** 在治疗药物性肝损伤的过程中，支持治疗也非常重要。患者应注意休息，避免过度劳累，保证充足的睡眠。饮食方面，应选择清淡、易消化、富含营养的食物，如蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等，避免食用过于油腻、辛辣的食物。同时，要保持良好的心态，避免焦虑和紧张，因为情绪波动也会影响肝脏的功能。

(据《大河健康报》)



有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，甚至还有咳嗽、胸闷等症状，对此，专家表示，这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者，要提前做好应对措施，提早准备预防性药物，避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重，应及时就医，进一步明确病因。

新华社发 王琪作

## 想更健康 身心得有“弹性”

生病后，有些老人能很快恢复，有些却缠绵病榻。这种差异其实是身体弹性不同导致的。

身体弹性是近年来老年医学研究中的一个重要概念，它体现了老人在应对疾病、压力和生活挑战时的恢复力和适应力，不仅局限于身体层面，还包含心理、认知等多方面能力。身体弹性强的人都能更好地维护身体稳态，并在应激源过后迅速恢复健康，有助延长健康寿命，而弹性弱的人则更容易进入衰弱状态，甚至出现失能。

身体弹性是机体储备的隐形资本，增强该能力是预防老年慢性病、降低医疗负担的核心策略之一。老人可通过科学干预，主动为自己的健康“储蓄”。

**规律运动** 运动可以增强肌肉力量、改善心肺功能，同时提升身体的平衡性和柔韧性，从而增强身体弹性。研究表明，每周进行3次~5次中等强度运动，如游泳、太极拳、弹力带训练，不仅能提高身体的储备能力，还能降低慢性炎症水平。运动对预防老人骨质疏松、肌少症和跌倒有显著作用，是增强身体恢复力的关键手段。

**均衡饮食** 饮食中的优质营养是维持机体功能和抗压能力的重要保障，均衡摄入蛋白质、膳食纤

维、不饱和脂肪酸等营养能有效提升身体弹性。老人可参考地中海饮食模式，适当多吃鱼类、坚果、新鲜蔬果，同时减少盐、糖和加工食品的摄入量。这种饮食结构不仅能降低体内炎症水平，还可改善免疫功能和代谢状态，为机体储备提供充足动力。

**保持乐观** 积极的心理状态能有效缓解应激反应，增强老人面对压力和疾病的恢复力。接受衰老规律、不过度焦虑，是保持心理平衡的重要前提。同时，通过设定小目标、培养兴趣爱好，以及与家人朋友保持联系，老人可以获得更多精神支持，从而更积极地应对生活挑战。

**高质量睡眠** 优质睡眠可以帮助机体在夜间修复细胞、调节内分泌功能，从而增强整体抗压能力和恢复力。老人应关注睡眠环境和睡眠节律，并在必要时通过饮食、运动或医疗干预改善睡眠质量。

**健康监测** 定期进行身体检查和健康监测可以帮助老人及时发现身体弹性下降的早期信号。老人应关注血压、血糖、血脂等指标，结合自身身体状况设定合理的健康目标，并采取相应的调整措施。

(据《辽宁老年报》)

