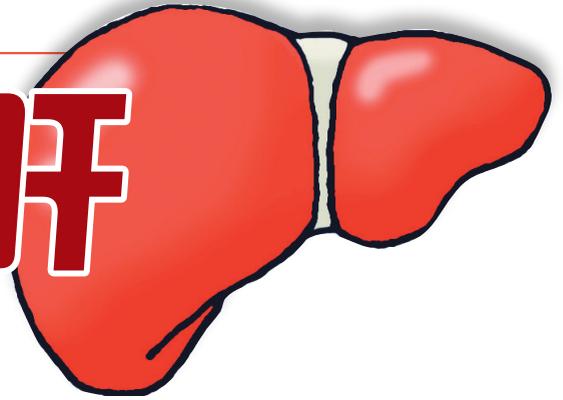


关注“3·18”全国爱肝日

保护你的小心肝

别熬夜少烟酒，心情愉悦也很重要



海南医科大学第一附属医院专家开展义诊。(记者 王威 摄)

南国都市报3月18日讯(记者 王康景)3月18日是全国爱肝日,今年主题为“中西医结合,逆转肝硬化”。肝病已成为现代人们健康的重要威胁,如何做好肝病防治关系生命健康质量。记者就爱肝护肝话题采访了海南医科大学第一附属医院的专家,为群众防治“肝扰”出招。

“医生,我是乙肝患者,怎么做好肝硬化的预防?”3月18日上午,在海医一附院全国爱肝日的义诊现场,不少市民群众前来咨询肝病的防治知识。该院感染科、中医科等有关专家现场“坐诊”,还有医护人员为市民进行丙肝抗体检测,筛查丙型肝炎。

“生活中常见的肝病主要是病毒性肝炎,特别是乙肝和丙肝,此外还有酒精肝、脂肪肝,以及一些药物性肝损伤、代谢性肝病等。”海医一附院感染科主任医师孙龙介绍,慢性肝病很容易形成肝硬化,而肝硬化引发肝癌的风险就会大大增加,肝硬化导致的一些并发症也会让患者的生活质量明显下降,也会缩短生存时间。

孙龙表示,乙肝患者是发生肝硬化的高危人群,乙肝也是我国引发肝硬化和肝癌的主要病因,而海南的肝癌发生率比较高。他介绍,预防乙肝,注射疫苗是很有效的方法。此外乙肝患者怀孕时要及时做好乙肝母婴阻断,在孕期需要专科医生进行指导,比如生育时机的选择,分娩时要做乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白的联合免疫。

“生活当中建议人们要尽量戒酒或少酒,包括减少使用一些对肝有损害的药品,其中也包括一些中草药。”孙龙说,在饮食方面,要避免吃一些含有黄曲霉素的食品,要适当进行锻炼,同时注意休息。他还表示,一些乙肝患者可能是没有任何症状的,如果已经检查出来患有乙肝,需要定期复查,一般建议6-12个月复查一次,“目前没有可以彻底清除乙肝病毒的好办法,主要通过长期控制来降低乙肝引发肝硬化和肝癌的风险。”

海医一附院中医科主任医师、教授朱叶介绍,目前中西医结合治疗肝病有良好的效果,尤其是中医在控制和逆转肝硬化或者肝纤维化方面有独特的效果。

“一些中成药对治疗肝硬化或者肝纤维化有良好的控制和逆转效果。此外,患者日常要保持良好的心态,让心情愉悦,保证充足睡眠和健康饮食。”朱叶说,晚上11点到次日凌晨3点是肝胆排毒的好时间,因此尽量早睡,养成良好的睡眠习惯。饮食方面,避免高盐高糖高脂,少吃或者不吃深加工的食品,也有助于肝脏健康。朱叶表示,如今一些老年朋友比较推崇各种各样的保健食品,这些物品中可能含有不明成分,对肝脏健康会有影响。

朱叶建议,已经确诊的肝硬化和肝纤维化患者,建议在医生的指导下开展中西医结合治疗,可以使用中成药来控制 and 缓解病情。



6个伤肝坏习惯 你可能天天都在做

肝脏是人体重要的代谢和解毒器官,我们生活中有很多坏习惯都容易伤害肝脏,给身体健康带来隐患。这些伤肝的坏习惯,你知道吗?

1

爱吃重口味食物

一些人爱吃高糖、高油、高脂的重口味食物,比如奶油蛋糕、炸鸡、奶茶等。专家表示,长期大量进食此类食物,肝脏会处于超负荷状态,摄取合成增加,转化利用减少,使脂肪在肝脏内大量堆积。过量的脂肪堆积会导致肝细胞损伤,增加肝硬化、肝癌的发生风险。

腌制食物也不可多吃。西安交通大学第二附属医院感染科副主任医师张欣表示,腌制食物多为深加工食品,其中含有的硝酸盐在肠道菌群的作用下,会变成亚硝酸盐,在胃里合成致癌物亚硝胺。这些物质会增加患胃癌、肝癌的风险。烧烤类食物也属于深加工食品,在加工过程中产生的多环芳烃、杂环胺等致癌物,会加重肝脏的代谢负担。

2

过量饮酒

专家介绍,酒精即乙醇,进入人体后,90%经肝脏代谢分解,转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致癌物,也是造成酒精性肝病的主要原因。损伤较轻者,会造成肝脏转氨酶一过性升高,形成酒精性肝炎或脂肪肝;较重者可能形成酒精性肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

3

滥用药物

肝脏作为人体最大的解毒器官,深度参与药物代谢。不少人觉得,只有长期服药的慢性病患者,才容易出现药物性肝损伤。但在日常生活中,不科学服用感冒药、退烧药、止痛药以及滥用抗生素或各类保健品,都可能引发药物性肝损伤。

4

吸烟及被动吸烟

中国疾控中心控烟办公室有关负责人介绍,香烟燃烧后会产生尼古丁、焦油、多环芳烃等有害物质,让肝脏氧化应激水平升高,引发炎症,破坏肝细胞,影响肝脏对脂肪、蛋白质等物质的代谢功能,诱发非酒精性脂肪肝,还会降低肝脏的解毒能力。

5

慢性压力累积

张欣表示,长期压力大、身体应激反应过度、皮质醇等激素大量分泌,会使血糖升高,肝脏代谢压力增大。压力还会干扰神经对肝脏的调节,导致肝脏血液循环变差,胆汁分泌异常,加重肝脏负担。而压力带来的不良情绪,会让人暴饮暴食或食欲不振,也会额外增加肝脏负担。

刷刷、打游戏……人们的睡眠时间一再被压缩,部分人群长期处于睡眠不足的状态。专家表示,夜晚是肝脏休养生息的“黄金时段”。当人进入深度睡眠后,肝脏的血流量会大幅增加,可以更高效地进行自我修复、解毒及代谢。

6

运动锻炼不足

缺乏运动会使身体新陈代谢减慢,血液循环不畅,使脂肪更容易在肝脏内堆积,从而增加患脂肪肝的风险。首都医科大学附属北京积水潭医院感染疾病科主任医师孙成栋建议,避免长期久坐不动,适当增加有氧运动,如快走、游泳等。同时,定期进行肝功能检查,以便早期发现和干预潜在的肝脏问题。

(记者 李恒)

