

“

3月18日是全国爱肝日。据中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任黄启辉介绍,全国爱肝日,是在我国乙肝、丙肝、酒精肝等肝炎肝病发病率逐年上升,人民健康面临严重威胁情景下,为集中各种社会力量、发动群众、广泛开展预防肝炎肝病科普知识宣传、保障人民身体健康而设立的。那么,如何预知自己的肝脏出了问题?造成常见肝脏疾病的原因主要有哪些?日常应怎么调理来保护我们的肝脏?黄启辉就这些爱肝护肝的“肝货”,给我们作了简单的解读。

爱肝护肝 须懂这些『肝货』

本报记者李振辉

察于“未病”:五大信号提示肝异常

黄启辉表示,如果发现有以下的身体不适状况,宜到医院排查是否有肝病。

1. 经常疲惫。与其他原因导致的劳累相比,肝部病变尤其是肝癌引起的疲惫,即使是患者躺下来安静的休息也感觉不解乏。肝部病变所产生的疲惫主要跟肝脏功能有关。长期如此便会容易出现疲劳、注意力不容易集中、头昏耳鸣等现象。肝脏主管物质的代谢,起激素平衡的重要作用。肝脏功能障碍,就会出现营养吸收障碍、能量不足的问题。另外,激素不平衡也会引起水钠潴留、腹水等各种症状,引起疲惫。

2. 食欲不振。肝脏受损往往导致消化不好,严重的还可能出现厌食油腻、恶心、呕吐等。这主要是由于肝细胞大量受损,分泌胆汁的功能降低,影响了脂肪的消化。

3. 蜘蛛痣和肝掌。一些肝硬化患者会出现蜘蛛痣和肝掌。蜘蛛痣常常见于脸部、颈部、前胸等部位。肝掌则常出现在手掌两侧。

4. 黄疸。肝脏出现异常就会导致胆道受阻,这时胆红素将无法顺利排泄,胆红素代谢也会出

现异常,引起黄疸,通常表现为眼睛、皮肤、尿液等发黄。在黄疸出现前数月或出现后一年还可能发生全身性皮肤瘙痒。

5. 出血。肝脏出现异常的时候就会造成凝血因子合成异常,这时候就会出现牙龈出血,鼻子出血等症



千图网供图

找其病根:不良生活习惯祸害我们的肝脏

黄启辉指出,以下不良生活习惯是造成我们肝脏有损的主要原因。

1. 脂肪摄入太多。过量摄入的脂肪把肝细胞“堵”起来,并破坏肝细胞膜,最终损伤肝健康。肝内脂肪堆积的程度与体重成正比,30%~50%的肥胖症合并脂肪肝,重度肥胖者脂肪肝病变率高达61%~94%。然而,很多人特别是年轻人发现脂肪肝后,往往并不在意。然而事实上,脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,严重危害人体健康。人体多种亚健康症状都是由脂肪肝引起的。由于脂肪肝患者免疫功能降低,抵抗力差,更容易被疾病感染。同时,脂肪肝会促进动脉粥样硬化的形成,还会诱发或加重高血压、冠心病。此外,对于脂肪肝而言,肝硬化继发肝细胞癌的机率较高。

2. 过量饮酒。大大小小的聚会也

开始层出不穷,每次聚会往往都少不了饮酒。然而过量饮酒伤害最大的是肝脏。酒精进入人体,九成解毒工作都是由肝脏负责,久而久之会给肝脏带来巨大的负担。据调查,我国在饮酒者中80%的人以上有不同程度的酒精性肝病。

3. 营养失衡。营养失衡主要是指饮食方面有偏食,譬如喜好吃肉、很少食用蔬菜、水果等因素,会造成肝脏营养缺损,使其无法运转顺畅。

4. 工作压力过大、精神紧张。现代人的通病。太多的职业决定了工作的巨大压力与生活压力,精神时刻处于紧张状态,这些都会对肝带来程度不定的压力。中医也认为,肝主管情绪变化,在春天如肝火太旺就容易怒,同时怒气伤肝形成恶性循环。

5. 作息时间及不规律、长期熬夜。春天的确是一个更容易让我们“熬

夜”的季节——充足睡眠能养血的同时又可以充足的使肝气得到一个疏泄,长期睡眠不足,会造成肝火越来越旺,长此以往更会对肝脏健康带来不利影响。

6. 久坐不动。从中医角度讲,关节、肌腱、韧带属于肝系统,是肝脏赖以疏泄条达的结构基础、重要通道,因此“久坐伤肝”。由于肝脏跟眼睛的关系较为密切,久坐同时盯着电脑工作,“久视伤肝”。

7. 药物性肝损伤。慢病人群的通病——因为时刻需要用药控制血压血糖等,在药物使用过程中,因药物本身导致的肝脏损伤称为药物性肝损伤。目前我们日常生活中接触的药品及保健品已超过30000多种,其中明确可以引起药物性肝损伤的超过1000多种。

日常调理:奏响爱肝养肝五步曲

肝脏作为人体非常重要的器官,具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能。黄启辉建议,爱肝护肝,关键还是日常生活中要对肝脏有意识的调理,要着力从以下五步进行养护。

养肝第一步,充足睡眠。睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,如果经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力就会下降,影响肝脏夜间的自我修复。建议青少年和中年人每天需睡足8小时;60岁以上老年人应睡7小时左右;80岁以上老年人应睡8到9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

养肝第二步,尽早戒酒。酒精对肝脏的损害非常明确,长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使

肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,而导致酒精性肝病。酒精性肝病分为三个阶段:酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化。处于前两个阶段的患者,严格戒酒后经过调理和治疗尚有可能痊愈,而一旦发展到肝硬化阶段,即便完全戒酒,病情仍可能缓慢加重。

养肝第三步,保护眼睛。中医上讲,肝藏血、开窍于目,眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机或者长时间看书,都会造成用眼过度。“久视伤血”,很容易使肝血不足。对于需要长时间面对电脑工作的人来说,工作一段时间后,应适当休息一下眼睛,可以通过闭目养神、

远眺,做眼保健操等方式缓解视觉疲劳,从而达到养肝的目的。

养肝第四步,合理搭配饮食。黄曲霉素可诱发肝癌,霉变的大米、花生和瓜子都可能含有较多的黄曲霉素,不要吃这类食物。此外,要合理饮食,挑食、少食,也难逃脂肪肝。胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、荠菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,可滋补肝脏,建议适量食用。

养肝第五步,心态平和。现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都很伤肝。中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这两类不良情绪都会伤肝。