

25岁姑娘减肥 减成营养不良性脂肪肝

昨天是第24个“全国爱肝日” 医生提醒每个人都要学会爱护自己的肝脏

2024年3月18日是第24个“全国爱肝日”。肝脏是人体中重要器官之一,承担着解毒、代谢、分泌等多种功能。在日常生活中,因种种原因,让不少人忽视了肝脏的健康。在第24个“全国爱肝日”来临之时,石家庄市人民医院建华院区消化内科主任郭争荣说,肝病可在各个年龄段发病,不同年龄段人群发病原因和特点不一,因此老少皆需爱护自己的肝脏。

□文/图 本报首席记者 李悝 记者 赵晓华

长期频繁染发导致肝损伤

“上了年纪后,头发逐渐花白,为了遮盖白发,我便经常染发,平均一个月至少染一次。”今年60岁的张先生说,他染发这个习惯已经坚持几年了,一直没意识到有什么不妥。直到今年年初,张先生发现他的小便有些发黄,起初并未重视,直到小便颜色像浓茶和酱油,他赶紧前往医院就诊。了解到张先生的情况后,医生怀疑他可能存在肝功能损伤。

随后,张先生开始住院治疗。“医生经过肝脏穿刺发现我的肝功能损伤与中毒有关,表现为血管性的损伤,进一步询问病史后,医生考虑最主要的致病原因是我长期频繁染发所致。”张先生说,他听完医生分析病因后吓了一跳,也特别后悔,为了显得年轻造成肝脏损伤真是不值得。

如今,经过两个多月的治疗,张先生的肝功能损伤情况有了好转。他说,以后染发真的要慎重了。

医生说法:

“不少染发剂需使用各种溶剂,可能苯的成分比较多,毒性比较强,频繁染发,药物慢慢地通过表面的血管渗透到人体里面,逐渐在蓄积在肝脏,长年累月将引起肝功能损伤。”石家庄市人民医院消化内科(建华)主任郭争荣说。

郭争荣提醒,染发一定要选择正规机构,选择染发剂时一定要看清成分,尽量选择天然的植物成分,避免使用化学成分较多的染发剂。特别是一些来历不明的染发剂,可能含有苯二胺、重金属等,更要远离,“如出现小便颜色加深、皮肤变黄等异常,立即停止使用、及时就医。感觉没有力气,身上比较痒,不想吃饭,恶心、呕吐、厌油,这也是肝病患者明显的症状。”

预防肝损伤不要滥用保健品

今年55岁的陈先生,这一两年来感到身体素质开始下降,稍微活动量大一些就感觉乏力。为了加强体质,陈先生在网购买了一些保健品来吃。

一开始,陈先生还是按照说明书按量服用,但是发现并没有什么效果,于是就自行加大了服用保健品的剂量。“没想到,过了不久我就出现食欲不振、乏力、胃口不好、皮肤和小便发黄的症状。”陈先生说,出现这种情况后,他有些害怕了,赶紧来到医院进行检查。

经过问诊和检查,医生发现陈先生的肝功能已经下降,如果再不及时治疗或许会发展为肝衰竭,而元凶就是陈先生服用的保健品。在停止服用保健品和对症治疗后,陈先生慢慢恢复了健康。陈先生表示,再也不敢随便服用保健品了。

医生说法:

郭争荣说,中老年人护肝一定要防止药物性肝损伤,

不要滥用保健品。“中老年人群基础疾病多,各类肿瘤疾病高发,需要长期服用多种药物。因此,由药物引起的肝功能损伤不容忽视。”郭争荣建议,要定期抽血化验肝功能,中老年人群药物性肝损伤常发于中草药、抗生素、抗肿瘤药、抗甲状腺药、抗结核药、降糖药、心血管类药等药物。因此,提醒中老年朋友在基础病的长期治疗或抗肿瘤治疗期间,要特别注意定期抽血化验肝功能,一旦发现肝损伤,要及时进行对症护肝治疗。

“有些中老年人迷恋保健品,长期服用一些来历不明的中药制剂极易造成肝损伤。如长期服用含有吡咯生物碱的草药(土三七、天芥菜、狗舌草等),容易导致肝窦阻塞综合症,临床表现为腹胀、肝区疼痛、腹水、黄疸、肝脏肿大等症状。”郭争荣提醒,中老年人群应理性看待保健品,甄别成分含量,避免盲目长期服用。

过度节食会造成营养不良性脂肪肝

家住新华区的姑娘小胡,今年25岁,爱美的她对于身材管理特别上心。去年10月份,她发现自己因经常久坐不动,体重已经120多斤了,为了重新回到“标准”身材,她给自己制定了一份严苛的饮食计划:每天只吃蔬菜、杂粮,一周食用一两次牛奶和鸡蛋。

几个月的时间里,她成功减重近20斤。然而最近的体检报告显示,她的转氨酶指数是正常指标的3倍,进一步确诊为重度脂肪肝。“按理说我只吃蔬菜和杂粮,一点荤腥都不碰,怎么会患上脂肪肝呢?”对于小胡的疑惑,医生给出了解释。

在临床上,这样的患者并不少见,他们的脂肪肝是由于过度节食“饿”出来的。过度节食会导致营养素,特别是蛋白质摄入不足,肝脏中的甘油三酯无法运出肝脏,最后造成营养不良性脂肪肝。

医生说法:

郭争荣说,中青年护肝要少熬夜、少喝酒,警惕过度节食。中青年人群更易患慢性肝病,他们出现肝损伤的原因主要包括:慢性肝炎、长期熬夜、酒精摄入、过度肥胖、节食减肥。中青年是慢性肝炎的高发人群,主要由乙型和丙型病毒性肝炎转化而来。

郭争荣建议,中青年普通人群可以检查抗体滴度,必要时补充接种疫苗;对于肝炎病毒携带者,建议定期复查;慢性肝炎人群需遵医嘱进行抗病毒治疗,监测肝功能,避免其他伤肝的行为加重肝功能损伤。

儿童护肝避免药物服用过量

近日,5岁女孩莹莹(化名)因急性肝衰竭到医院就

诊,被确诊为药物性肝损伤。据了解,莹莹之前因感冒和肠炎,使用了多种抗生素和抗病毒药,虽然感冒和肠炎治好了,却因药物使用过量,超过了肝脏的代谢能力,造成肝损伤。“好在我们送医还算及时,经过治疗孩子已经出院了。”莹莹妈妈说,想起孩子当时的情况就后怕。

郭争荣介绍,如果孩子超量或误服药物,应该马上带孩子到医院就诊,由医生根据具体情况采取针对性治疗。千万不要自行在家灌盐水或者催吐药等土方法解决,因为这样做不但会耽误治疗,也会掩盖一些症状而误诊。此外,去医院就诊时,家长要带上孩子误服的药物,并明确告诉医生服用的时间和剂量,以便医生对症治疗。

医生说法:

郭争荣说,俗话说“是药三分毒”,药物大多有一定的毒副作用,而且需要经过肝脏代谢。如果长期、大量使用某种药,可能造成药物性肝病。儿童的代谢功能较弱,更容易出现问题。建议家长不要盲目给孩子用药。如果要长期用影响肝脏的药,最好带孩子定期到医院检查肝功能。

“儿童由于肝脏发育不成熟,对药物潜在肝毒性的耐受性和代谢能力不足,一旦出现药物服用过量或误服情况,容易造成急性肝损伤甚至肝功能衰竭,严重者危及生命。”郭争荣提醒,因此,家长给患儿用药应谨遵医嘱,严格按照药物说明书的剂量,避免药物过量,同时管理好家里的药箱,避免儿童误服。

温馨提示

“全国爱肝日”护肝在行动

“健康的肝病病毒携带者或是没有肝病的人,不需要特别吃药来‘补肝’。生活作息正常,饮食均衡就是最好的爱肝行动。”郭争荣建议,全社会都行动起来,普及肝病的防治知识,主动筛查、规范治疗、定期随访。

爱肝行动一:不乱吃药

除了医师处方药外,尽量避免自行服用药物。去看病时,有肝病的人要告诉医师,以做为医师处方时的参考。

爱肝行动二:注重个人卫生

尽量减少或避免穿耳洞、刺青等可能接触血液污染的行为,减少感染肝病病毒的机会。

爱肝行动三:戒烟戒酒

酒最伤肝,酒精会破坏肝细胞,长久下来可能会导致肝脏纤维化、肝硬化或肝癌。

爱肝行动四:多吃蔬菜水果

多吃富含胡萝卜素、维生素C和维生素B的蔬菜,可以起到养肝的效果。



◀石家庄市人民医院三个院区 昨天开展肝病义诊活动。



▲石家庄市人民医院医生为市民普及肝病防治知识。