

# 保护肝健康 牢记四要点

## ■定期体检早诊早治 积极治疗肝炎等疾病

## ■规范用药 坚持良好生活方式

肝脏在人体中发挥着代谢、合成、解毒、免疫等重要生理功能,但是由于肝脏几乎没有痛觉神经,且具有较强的代偿功能,所以在肝脏早期出现问题时往往没有明显症状,因此被称为“沉默的器官”,极易导致忽视病情、延误治疗。记者在采访中从有关专家处了解到,保护肝脏健康,防治肝硬化等肝脏疾病需要从了解疾病特点、养成良好生活习惯做起,并重视定期体检筛查和规范治疗。



■早诊早治,科学防病。新华社发 曹一 作

□本报记者 梁蕾

### 定期检查早期识别尽早干预

对于保护肝脏健康、防治肝脏疾病,常存在一些认识误区,例如“没有症状就是健康的”。然而肝脏被称为“沉默的器官”,在病变早期常常并无明显症状,一旦出现较明显的不适症状时,往往提示病情已经进展到较为严重的阶段。“例如肝硬化就是起病隐匿,在代偿期一般无症状或症状较轻,直至发展到失代偿期,才会出现明显的症状,如食欲减退、恶心、消瘦、皮肤及巩膜发生黄疸等,也可出现鼻腔及牙龈反复出血、皮肤色素沉着、面部黑黄等。”石家庄市第五医院感染四科副主任李健表示,肝硬化是各种慢性肝病的终末阶段,其特征是肝细胞广泛坏死、纤维组织增生、结缔组织增生和纤维间隔形成,导致肝小叶结构损伤和假小叶形成,最终使肝脏变形变硬,丧失正常功能。如果不能及时发现肝硬化并及时治疗,再加上病因、年龄、生活方式等因素影响,患者很有可能会发展至肝癌,严重威胁生命健康。

因此,早期发现疾病、早期干预对于肝脏健康是非常重要的。李健副主任表示,在我国乙肝、丙肝等病毒性肝炎是导致肝硬化最常见的病因;其次,酒精性肝病、胆汁淤积、药物或化学毒物损害等也是较为常见的病因;此外遗传代谢性疾病、自身免疫性肝病、血管性疾病和血吸虫病等也是影响发病的因素。“从防病角度来说,肝炎病毒感染者、长期酗酒者、慢性胆汁淤积患者、肝脏淤血者、长期服药和接触化学毒物者、代谢紊乱人群、血吸虫等寄生虫感染者,均建议定期检查。”李健副主任提醒,以上人群一般需每3到6个月进行一次体检,定期做血常规分析、肝肾功能、乙肝DNA、甲胎蛋白、肝纤维化扫描、腹部彩超等检查,以便及时发现可能存在的问题,从而及早诊断,及时开展治疗。

### 积极治疗适度休息

早期发现、尽早开展治疗有助于延缓病情发展、改善预后。由于乙肝、丙肝等病毒性肝炎是引起肝硬化的常见病因,因此李健副主任提醒,如果确诊病毒性肝炎,那么及时开展抗病毒治疗是非常重要的。

要的。“丙肝在肝炎阶段可以临床治愈;乙肝年轻患者一般较适用于干扰素,亦可有临床治愈的机会,老年和病情较重的患者,则适用长期应用核苷类药。”李健副主任表示,患者一定要遵循专业医生指定的治疗方案,坚持积极、规范的治疗,千万不可懈怠。对于肝硬化患者来说,还要结合具体的病情、症状等予以相应的治疗,例如治疗腹水、门脉高压、脾功能亢进,并保护肝功能等。

此外,肝硬化等肝脏疾病患者在坚持必要的药物或手术治疗同时,还要注意休息,避免过度劳累,尤其是肝硬化失代偿期患者还应卧床休息;饮食调整 and 营养补充也是不可忽视的,李健副主任建议患者以高热量、高蛋白质及维生素丰富的食物为主,如有肝性脑病先兆,则应限制蛋白质摄入,重症患者应静脉补充能量和多种维生素,并给予支持治疗,维持水电解质酸碱平衡;在生活方式上,患者还应戒烟戒酒、坚持适量运动,进行心理调节,保持良好的心态,避免情绪波动。

### 规范用药别大意

肝脏在人体中担负着代谢、解毒等重要生理功能,大多数药物或保健品在服用后都要经过肝脏转化,盲目用药不仅会增加肝脏代谢的负担,而且也可能造成肝脏损害,增加肝硬化等肝病的患病风险。因此,李健副主任提醒,如果已经确诊肝脏疾病,那么在积极治疗的同时,要注意严格遵医嘱服药,尽量避免使用对肝脏有损害的药品;如需使用中药,要在医生的专业辨证指导下规范使用,千万不要自行用药;日常保健时,建议从调整生活方式做起,而非依赖保健品,如需用药或服用保健品,都要在咨询医生后,合理、规范选择应用。

### 养护肝脏从生活好习惯做起

“保护肝脏健康,预防相关疾病发生,除了要规范治疗用药,大家也要注意恰当的饮食起居调节,坚持良好的生活方式。”李健副主任建议大家从生活细节入手呵护肝脏健康,例如戒烟戒酒,饮食规律且科学,营养均衡,控制体重,避免肥胖;合理安排作息时间,保证充足睡眠;防止便秘,减少有害物质的产生;注意保暖,保持居住环境卫生,防止感染。

相关链接

## 春季养肝正当时

□本报记者 梁蕾

从中医角度来看,春与肝相应,春季可以说是养肝的“黄金期”。因此,医生建议大家在春季可以在专业指导辨证下,对日常生活饮食习惯的方方面面予以适当调节,顺应自然规律,调节肝脏及身体气血,防病保健。

### 多吃绿色蔬菜和甘味食物

春季饮食宜少食酸、多食甘,避免过多食用酸性食物,适当食用大枣、山药、百合、荸荠等甘味食物,能够起到一定的补脾作用;还可以多吃些植物的嫩芽和绿色蔬菜,如豆芽、香椿、芹菜、荠菜等,这有助于疏肝理气、清热解毒;另外,还建议适量食用一些辛温食物,如葱、姜、蒜、韭菜等,这些食物有助于驱寒暖胃、促进气血运行。

### 保持心情舒畅

平和、舒畅的情绪有助于肝气顺畅,因此在春季要注意调节心理情绪,尽量避免抑郁、愤怒等负面情绪,以防对肝脏造成伤害。大家可以通过听音乐、散步、瑜伽等方式来放松心情,多培养一些兴趣爱好,并进行适当的娱乐活动,从而使情绪得以调节。

### 适当增加户外运动

春季阳气升发,因此大家可以适当增加一些户外运动,例如散步、踏青、打太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑等,这些活动均有助于鼓舞人体阳气升发,促进气血通畅。具体运动方式可以根据自身实际健康状况恰当选择,例如较为体弱的老年人若无法开展太多的活动,那么即使是晒晒太阳,伸伸懒腰,进行一些拉伸运动等,都有助于激发肝脏机能。

### 避免久视 睡眠充足

肝“开窍于目”,长时间用眼过度可消耗肝血,带来眼部乃至全身的相关症状。因此建议大家一定要劳逸结合,尽量避免长时间使用电脑或手机;并保证充足的睡眠,避免熬夜,养护好肝血。

## 发现转氨酶高了怎么办



发现转氨酶升高  
第一步是找原因

如果是

**乙肝**

需要做“乙肝五项”和乙肝病毒载量检测

**酒精性肝病**

那就必须戒酒

**脂肪肝**

改善的核心就是减重、运动、调整饮食

只有找到“元凶”,才能对症下药

改变不良生活方式

尽量清淡饮食,多吃蔬菜、水果,适量摄入鱼、豆制品、瘦肉等优质蛋白质,少吃油炸、烧烤、甜食等

作息要规律,别熬夜

每天还要做适量运动,像快走、游泳都是不错的选择,时间以30分钟为宜

新华社发(宋博 制图)

资料来源:健康中国