



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
胃肠康复中心 武巧玲



天天熬夜, 过量饮酒, 容易生气……这些不良习惯, 可能正在伤害你的肝脏。肝脏一旦损伤, 早期病情隐匿, 几乎无明显症状, 因此平时的养护和体检很重要。肝不好有哪些征兆? 又该如何预防肝脏疾病? 我们请首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心武巧玲为您介绍一下。

养肝护肝 做好5件小事

□本报记者 陈曦

■你了解肝脏吗? ■

在我们的右上腹部, 有一个器官, 它是实质性器官中最大的一个, 有着“化学加工厂”“新陈代谢中心”“解毒大师”的封号, 当你在吸收脂质和脂溶性维生素时, 是它在产生胆汁; 当你可利用的营养不足时, 是它在为你转化养分; 你用不完的热量和脂肪, 是它帮你储存起来, 你日常代谢产生的废物, 也是它在帮你解毒。它就是肝脏。虽然它肩负重任, 但是每天24小时的工作, 也会让它变得脆弱, 病毒与天敌也会让它头疼不已。

你是否经常感到疲乏无力、食欲减退甚至恶心厌油? 你是否总是身体浮肿, 面色发黄, 就连小便也变成了黄色? 如果你产生了以上的情况, 就要注意, 肝炎也许找上门来了。很多人对肝炎闻之色变, 那么什么是肝炎? 病因是什么? 又是通过什么传播的呢?

■肝炎的致病因素 ■

肝炎即各种致病因素侵袭人体后引起的肝细胞损伤导致的炎症反应。临床上常见的有病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎、自身免疫性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎等。狭义的肝炎是指嗜肝病毒引起的病毒性肝炎, 包括甲、乙、丙、丁、戊型病毒性肝炎。

病毒性肝炎通常是由嗜肝病

毒感染引起, 以肝损害为主的一组传染病。酒精性肝炎主要是由于长期过量饮酒导致的肝细胞损伤, 初期通常表现为脂肪肝, 进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

药物性肝损伤是由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂、传统中药、保健品或膳食补

毒感染引起, 以肝损害为主的一组传染病。

酒精性肝炎主要是由于长期过量饮酒导致的肝细胞损伤, 初期通常表现为脂肪肝, 进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

药物性肝损伤是由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂、传统中药、保健品或膳食补

剂及其代谢产物等诱发的肝损伤, 重者可导致急性肝衰竭, 甚至死亡。

自身免疫性肝病病因不清, 主要是由遗传易感性因素和环境

■如何有效预防病毒性肝炎? ■

及时接种疫苗 我国目前有针对甲肝、乙肝和戊肝的疫苗, 其中甲肝和乙肝的国家提供疫苗属于儿童免疫规划疫苗, 免费接种。

均衡饮食、适当运动 通过均衡饮食、适当运动以增强身体免疫力。

不接触、不使用来源不明的

因素共同作用, 导致自身免疫耐受被打破, 免疫介导的炎症性肝病。超重、肥胖、久坐少动以及胰岛素抵抗等代谢性因素可引起非酒精性脂肪性肝炎。

血液、体液或血液制品 剃须刀、牙刷、指甲剪等物品不要輕易借给他人使用, 不去无资质的医疗场所进行拔牙、内镜检查、手术、献血等医疗行为。

注意饮食、环境卫生 食物需要彻底煮熟; 家具、厨房、餐饮器具等要保持清洁。

■养肝护肝 做好5点 ■

保持良好心态 不良精神情绪如长期存在, 会引起肝络失畅, 肝阴受损, 而出现胁肋疼痛、脘腹胀满、口干口苦、夜卧难寐等症。

平衡饮食 肝脏是人体最大的消化腺, 是各种物质的代谢中心, 如能把好“入口”这一关, 做到让生命赖以生存的各种营养物质, 即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、纤维素、水等能按需摄入, 使肝脏得到充足的营养及保护。

充足睡眠 睡眠是不能用饮食或其他任何保健食品代替的护肝要素。因为人在躺卧入睡后, 肝脏的血流量能增加1000-2000毫升。人体的各种营养物质主要存在于血液中, 所以肝病患者每

天需保证8小时睡眠, 使肝脏得到充分的休息和静养。

适当运动 每日清晨或傍晚适当运动, 每次不超过半小时, 以不感疲劳为度。要使运动得到收益, 须持之以恒, 这样不仅使肝脏得到滋养, 体内的其他脏器及心灵都会得到滋养。

注重早筛 应科学合理、有针对性地进行肝癌早期检测预警。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

眼药水要滴在下眼睑



很多人习惯将眼药水滴在眼球上, 眼药水的药液刺激角膜后, 会使眨眼次数增多, 使药液外流而降低疗效。同时可能给角膜带来更多的药物性损伤。应采取仰卧位或坐位, 头略后仰, 左手轻轻拉下眼睑成袋状, 右手滴1滴眼液于袋内后, 轻轻提起下眼睑覆盖眼球, 使药液充满整个结膜囊内。

餐前半小时吃水果助减肥



研究提示, 餐前吃水果可能是一个控制食欲的好方法。其关键在于, 必须在餐前30分钟吃水果才能起到较好的效果。但餐前吃水果的数量不要太多, 相当于110-160克的富士苹果(去核重)即可。要注意, 水果的蛋白质含量远低于粮食类主食, 易导致蛋白质摄入量下降。因此, 正餐时一定要把富含蛋白质的食物吃够, 比如鸡蛋、肉类等。

红灯

侧卧玩手机可能导致散光



看东西不清楚, 有时还会重影, 平时很容易眼酸、眼胀, 但近视度数并未增长, 这种情况可能就是散光了。长期不良的用眼习惯有诱发或加重散光的可能, 比如经常侧卧看手机、歪头视物, 经常无意识地眯眼。部分过敏性结膜炎患者经常眼痒, 长时间揉眼、使劲眨眼、闭眼等都会加深散光度数。

5类人要警惕夏季低血压



夏季气温上升, 由于热胀冷缩, 人体血管也随之扩张, 血管阻力减小, 血压相应下降。此时人体多汗, 盐分随汗液排出体外, 导致血液容量下降, 血压随之降低。心内科医生提示, 5类人需要警惕夏季低血压: 老年人; 体质弱的女性; 心血管疾病患者; 服药的人; 大量失血或脱水的人。

·广告·

丰台区市场监管局

开展夏季餐饮安全检查

近期气温升高, 高温环境下食品更易腐败变质。为了保障群众夏季饮食安全, 丰台区市场监管局玉泉营街道所针对辖区餐饮单位开展专项检查, 结合“接诉即办”、食品抽检、创卫整改等工作, 加大对餐饮单位的安全检查力度, 全面落实食品安全主体责任。

结合投诉, 夯实安全管理 针对近期收到的“食品变质”“食品中混有异物”等投诉, 强化“一单一账”管理。梳理

“食品安全类投诉举报单”, 通过收集消费者证据材料、核查餐饮单位资质票据、调取监控录像等方式, 强化问题查处, 防范群体性消费纠纷; 对存在“索证索票制度落实不到位”等问题的6户经营主体建立“食品安全问题台账”, 督促商户现场整改, 执法人员后续跟踪复查, 以“接诉即办”推进餐饮单位安全管理水平提升。

结合抽检, 严查食品质量 联合第三方检测机构对辖区重

点商圈、餐饮聚集区开展监督检查, 以猪肉、鱼肉、鸡蛋、叶菜等为重点品种, 通过技术手段强化食品原材料安全监测水平, 严防农残超标、重金属超标、非法添加等问题食品原材料流入餐桌。

结合创卫, 清查卫生死角 结合创卫督导检查发现的问题, 对照创卫标准, 对餐饮场所防蝇、防蚊、防尘设施的设置情况, 后厨环境卫生情况, 食品贮存情况进行重点检查, 逐

条进行现场指导。针对发现的灭蝇灯安装不规范、防蝇帘未安装、后厨下水道孔隙过大等问题责令整改58起。

下一步, 丰台区市场监管局玉泉营街道所将继续加大对餐饮单位的监督检查力度, 强化法律法规宣传, 引导餐饮单位落实主体责任, 开展食品安全自查自纠, 及时发现和消除食品安全隐患, 全力保障辖区食品安全。

(周子琦)