



3月18日是第25个全国爱肝日。肝脏的相关疾病,比较常见的就是大家在体检中查出的脂肪肝,它已经成为全球范围内最常见的慢性肝病之一。什么是脂肪肝?脂肪肝是肥胖的人才有的吗?哪些生活习惯伤肝?广州市第一人民医院消化内科主任周永健和北京大学肝病研究所所长饶慧瑛为大家解答。



了解肝硬化的“真面目” 古人云“春养肝,夏养心”,肝脏如同人体内的“化工厂”,默默承担着解毒、代谢、储存能量等多项重任。全国爱肝日当天,陆军军医大学新桥医院消化内科的徐征国副主任医师为大家揭开悄悄侵袭我们的疾病——肝硬化的真面目。这个曾被误认为“中年男性专利”的疾病,如今正悄悄侵袭那些熬夜青年、奶茶爱好者和“无症状”人群。

脂肪肝不是胖人“专利” 一文了解5个最伤肝的习惯

细胞壁功能的一些药物,这些药物建议大家不要乱吃。是药三分毒,无论是中药西药,它都会加重我们本身的肝脏负担,我们要针对不同的疾病、不同的阶段来服用一些合理的药物。饶慧瑛建议轻度脂肪肝患者,只要肝功能正常,身体各项指标达标,就不需要进行药物治疗,平时生活中要注意养成良好的生活习惯,包括限制每日总热量摄入,避免高油、高糖、高盐、高热量的食物;尽量避免久坐久卧,适当增加有氧运动;合理谨慎使用药物,避免药物性肝损伤等。脂肪肝患者最好不要饮酒,因为肝脏受损,酒精无法被完全分解,长期储存在身体里,不仅损害肝细胞,还会降低肝脏对脂肪的分解效率,加快脂肪肝的病情。

- 1. 过量饮酒 长期大量饮酒是导致酒精性肝病的主要原因。酒精会直接损害肝细胞,引起肝细胞炎症、脂肪堆积,长期可发展为脂肪肝、肝纤维化,甚至肝硬化。 2. 不合理用药 过量或不当使用药物会给肝脏增加负担。可能导致肝细胞受损,甚至出现药物性肝损伤。 3. 经常熬夜 熬夜会扰乱生物钟,使肝脏的自我修复和排毒功能受阻。 4. 饮食不健康 高脂肪、高糖、低纤维的饮食结构容易致脂肪肝。 5. 缺乏运动 长期久坐或缺乏锻炼会导致体内脂肪堆积,使肝脏负担加重,增加非酒精性脂肪肝的风险。

这几个生活习惯最伤肝 前不久,重庆的王女士因为感冒出现了发热、咳嗽、流鼻涕等症状。她吃了布洛芬、乙酰氨基酚、扑热息痛3种药,虽然高烧明显缓解,但她却觉得浑身乏力、厌油、食欲明显减退。家人赶紧把王女士送到医院,经检查发现她出现了急性肝损伤。陆军军医大学西南医院感染病科主治医师陶诗奇告诉记者,肝脏是人体内药物代谢的重要器官,大部分药物进入人体后需经过肝脏药物代谢酶的作用进行氧化、还原、水解等代谢反应后排出体外,“因此肝脏容易遭受药物或其代谢产物的侵袭而损伤其结构和功能。”陶诗奇说,类似王女士这样滥用药物和保健品,就会加重肝脏负担,造成药物性肝损伤。

显示,肝脏疾病患病人群处于攀升状态,呈现出年轻化的趋势,病因很大程度上源于日常不良习惯。饶慧瑛提醒这5个生活习惯伤肝: 1. 过量饮酒 长期大量饮酒是导致酒精性肝病的主要原因。酒精会直接损害肝细胞,引起肝细胞炎症、脂肪堆积,长期可发展为脂肪肝、肝纤维化,甚至肝硬化。 2. 不合理用药 过量或不当使用药物会给肝脏增加负担。可能导致肝细胞受损,甚至出现药物性肝损伤。 3. 经常熬夜 熬夜会扰乱生物钟,使肝脏的自我修复和排毒功能受阻。 4. 饮食不健康 高脂肪、高糖、低纤维的饮食结构容易致脂肪肝。 5. 缺乏运动 长期久坐或缺乏锻炼会导致体内脂肪堆积,使肝脏负担加重,增加非酒精性脂肪肝的风险。

最新统计数据 保肝药真的能解酒护肝吗 现在市场上打着保肝护肝的药品、保健品五花八门,不少人觉得喝酒或者熬夜吃个保肝药就可以减轻对肝脏的伤害,然而,据专家介绍,实际上普通人吃保肝药可能更伤肝。周永健表示,确实在好多中药、西药都号称是保肝药,但是保肝药种类非常多,其实它的机制也是非常复杂的,包括保护肝脏的细胞膜、



乙肝和丙肝,这两种病毒性肝炎是引发肝硬化的常见“元凶”。乙肝病毒和丙肝病毒一旦侵入人体,便会在肝细胞内扎根繁殖。免疫系统察觉到病毒入侵后,会奋起反抗,展开激烈的“战斗”。肝细胞不断受损、死亡,又努力再生修复。长期反复的炎症刺激,让肝脏组织逐渐纤维化。原本柔软、富有弹性的肝脏,随着纤维组织的不断增多,失去了正常的结构和功能,最终发展为肝硬化。肝硬化进一步恶化,肝脏的代谢、解毒等功能严重受损,毒素在体内堆积,引发黄疸、腹水等一系列严重并发症,威胁生命。 当我们长期摄入过多高热量、高脂肪食物,运动量又不足时,脂肪便会在肝脏内大量堆积,脂肪肝就形成了。前期,肝脏或许还能勉强应付,但随着脂肪堆积越来越多,肝细胞就像被“脂肪炸弹”包围,开始出现炎症反应。炎症持续发展,肝脏细胞反复受损,纤维组织趁机生长,肝脏逐渐变硬,走向肝硬化。肝硬化阶段,肝脏无法正常工作,脂肪代谢进一步紊乱,全身代谢也陷入失衡,患者会出现乏力、食欲不振等症,严重影响身体健康。

- 1. 吃出“肝”净人生 日常饮食要低脂高纤,减轻肝脏负担,推荐食用绿叶蔬菜(如菠菜、西兰花)、全谷物(燕麦、糙米)、优质蛋白(鱼、豆制品)、富含抗氧化剂的水果(蓝莓、柑橘)。避免油炸食品、奶茶、甜点等高热量食品的摄入,降低脂肪肝风险。做到限酒控盐,男性每日酒精摄入量不超过25克(约1瓶啤酒),女性不超过15克;每日盐摄入量小于5克。 2. 动起来,静下去 工作或学习时,每小时要起身活动5分钟,减少内脏脂肪堆积。每周进行5次30分钟中等强度运动(快走、游泳、骑自行车),促进脂肪代谢。每周最好可以进行2次抗阻训练(如哑铃、深蹲),增强肌肉量,提升基础代谢率。 3. 规律作息,拒绝熬夜 肝脏在夜间11点至凌晨3点进入修复高峰期,建议每晚10:30前入睡,并确保充足的睡眠时间。忙忙碌碌也要学会情绪管理,减轻生活和工作压力,压力激素(如皮质醇)会加重肝脏负担,我们可以通过冥想、瑜伽或深呼吸练习缓解焦虑。 4. 早发现,早干预 高危人群应定期进行专项检查。乙肝/丙肝携带者每6个月进行肝功能检查、病毒载量检测及肝脏超声。脂肪肝患者每年一次肝弹性检测。40岁以上的普通人群每年一次肝功能检查及腹部B超。

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440 重庆 证件遗失/挂失/声明/公示/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类公告 各地 注销/更名/声明/公示/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类公告

重庆市沙坪坝区人民法院公告 重庆市沙坪坝区人民法院公告 重庆市沙坪坝区人民法院公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告 重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告 重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告 重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告 重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告