

春节来临 肝病患者如何养肝护肝?

■本报记者 刘臻



专家简介:

胡莉华, 南华大学附属公共卫生医院(衡阳市第三人民医院)肝病科主任, 主任医师, 全国肝病咨询专家, 中华预防医学会感染病防控分会委员, 衡阳市传染病及结核病专业委员会主任委员, 衡阳市预防医学会肝病专业委员会主任委员, 衡阳市医学会第八届理事会理事, 衡阳市第十四届人大代表。1992年毕业于南华大学临床医学专业, 2003年在北京解放军302医院进修学习诊治各型肝炎, 从事传染病临床工作30余年, 对各型肝炎的诊治具有丰富的临床经验。肝病科工作二十余年, 在肝病方面有较深的研究, 擅长各种各型病毒性肝炎、肝硬化、肝癌及其并发症的诊治及急救。分别在国家级、省级医学杂志发表肝炎相关医学论文十余篇, 主持及协作省市科研课题多项, 获得省市科研课题及科技论文奖3项。

一年一度的春节马上就要来了, 吃喝玩乐、聚会娱乐、长途跋涉是必不可少的, 平日的的生活规律就会受到影响。在这期间, 保护肝脏就显得十分重要, 尤其是肝病患者。

那么, 春节期间如何养肝护肝? 让我们听听南华大学附属公共卫生医院(衡阳市第三人民医院)肝病科主任胡莉华怎么说。

A 注意保暖

冬季室内外温差大, 突然降温, 加上饭局的接踵而至, 部分肝硬化患者可能出现食道胃底静脉曲张破裂出血的情况。

胡莉华解释, 肝病患者, 尤其是肝硬化患者, 肝脏逐渐变硬, 多合并有食管胃底静脉曲张, 这些小血管因为压力大而出现扩张即所谓的门脉高压致血管扩张。突然降温时, 人体的全身表皮血管会收缩, 流向内脏的血流忽然大增, 使本来就有食管静脉曲张的血管经受不住压力而爆裂。

肝病患者在春节期间, 要注意保暖, 否则, 病情变化往往让人措手不及。

B 增加肝功能复查频率

冬天, 因为天冷, 人们习惯进补一些高热量的东西御寒, 对于肝病患者来说, 也是可以适当进食的, 但对于肝硬化的患者就要注意了, 因为过多的高热量食物会加重肝脏负担。随着人们生活水平的提高, 大量的高热量食物易导致营养过剩, 导致脂肪堆积在肝脏形成脂肪肝。春节长假, 生活不规律, 吃油腻的东西多, 容易造成肝功能的异常。

加之, 春天本是万物萌发的时令, 容易滋生各类细菌。因此, 胡莉华提醒, “春季是肝病多发的季节, 有慢性肝病的人要注意多进行肝功能的检测, 定期保养, 发现异常, 及时治疗, 做到防‘未病’或防微杜渐, 防病情加重。”

C 对酒零容忍

有的慢性肝病患者认为红酒有保健作用, 喝点无妨, 但其实无论是啤酒、红酒还是白酒, 对肝病患者来说都是“毒药”。胡莉华说, 科学家用大量的研究证实, 肝炎患者或肝炎病毒携带者对酒精的耐受度是零, 应该坚持“零容忍”, 要绝对地避免喝酒, 因为酒精经过肝脏代谢会产生大量有毒性代谢产物, 加重肝脏的负担, 酒精还容易刺激肝脏, 诱发病毒活动, 影响治疗效果。

肝病患者的肝功能或多或少已受到损害, 各种代谢乙醇的酶类活性减低, 肝脏解毒功能下降, 因此, 即便少量饮酒, 对肝脏损害也是很大的。所以, 有肝病的患者, 禁酒是护肝养肝的基本

要求, 戒酒比吃什么补品都强。

她同时指出, 对于没有慢性肝病、肝功能正常而有喜好饮酒的人来说, 饮酒也应适量, 切忌过度饮酒。据悉, 按照不损伤身体的前提下, 标准的饮酒量较为适宜为: 男性 $\leq 20\text{g/d}$, 53度白酒 50ml/d, 啤酒 2瓶以内, 红酒 200ml 以内; 女性 $\leq 10\text{g/d}$, 53度白酒 25ml/d, 啤酒 1瓶以内, 红酒 100ml 以内。

D 少食多餐

此外, 上文提及的肝病患者出现食管静脉曲张破裂, 还与腹压升高有关, 因此在饮食上, 要吃“少渣”易消化、软的食物, 最好避免吃纤维高的根茎类蔬菜以及坚硬粗糙的食物, 如粗杂粮等, 还要注意不要吃得过饱。保持大便通畅, 避免用力排便、咳嗽等增加腹压。

胡莉华强调, 肝病患者在用药过程中, 注意药物的肝脏毒副作用, 像抗生素、抗结核药、抗真菌的药、解热镇痛的药等, 均对肝脏有损害, 患者要使用这类药物之前, 应咨询医生。

此外, 春节期间, 餐桌上免不了大鱼大肉, 肝病患者在进食这些高蛋白食物时要尤为注意。

“以往每逢过年过节, 我们都接诊不少因为摄入过量高蛋白, 诱发肝性脑病导致昏迷不醒的患者。因此, 肝功能不好的患者, 要尤为注意控制蛋白质摄入量, 因为蛋白质在体内会分解转化为氨, 蛋白质越高氨越高, 血氨浓度过高会氨中毒, 引起脑病。”胡莉华指出, 肝病患者在进食高蛋白食物时, 根据自己的情况, 可采取分次少量食, 并遵循少食多餐原则, 每日可进食 3—4 次。提醒肝硬化患者: 一旦出现行为举止异常, 可能是肝性脑病的症状, 需及时就医, 否则后果将十分严重。

E 避免劳累和运动量过大

春天大家喜欢爬山远足春游踏青, 但对于患有慢性肝病如肝硬化等肝病的人, 春游的体力强度要安排适当, 不可过度劳累。胡莉华强调, “肝病最怕劳累, 人体站着时对肝脏的供血量比躺着时少 1/3, 走和跑时, 对肝脏的供血量更低, 所以春游中肝病人切忌运动量过大, 郊游时最好少安排爬山等高体力强度的活动, 游玩时间和强度都要适量, 不要太过劳累, 应感到不疲劳为度。”建议肝病患者最好以有氧运动作为锻炼方式, 例如快走、散步等, 出微汗为适度。

相关链接

这些生活习惯正在“暗算”你的肝脏

常饮酒: 我们都很清楚酒精对身体造成的破坏性影响, 尤其是在肝功能方面。令人惊讶的是, 不一定要饮酒过量才会造成严重的损害。饮酒会造成肝脏发炎, 持续的炎症最终会导致形成疤痕组织和发展为肝硬化, 或者是终末期肝病, 这是导致肝功能衰竭的主要原因。

喝水少: 脱水会直接影响肝脏正确解毒的能力。因此, 当肝脏缺水时, 就会失去器官储备, 即它用来照顾身体其他部位的功能。当这种情况发生时, 患肝病风险就会增加。

爱抽烟: 哈佛大学公共卫生学院流行病学系的研究者发表在《美国国立癌症研究所杂志》上的研究成果显示, 几乎一半的肝癌都是由吸烟引起的。吸烟对整个人体系统来说是可怕的, 因为有害的化学物质和氧化应激反应增加。这种压力最终会到达肝脏, 不仅会造成肝细胞受损, 还会造成整个人体系统的细胞受到损伤。

体重沉: 超重的一个常被忽视的后果是脂肪堆积在肝脏周围, 导致非酒精性脂肪性肝病 (NAFLD)。这种范围广泛的肝病包括脂肪肝、非酒精性脂肪性肝炎 (NASH) 和肝硬化。

吃糖多: 现代食品和饮料中的果糖含量过多。虽然几乎每一个人体细胞都能代谢葡萄糖, 但只有肝细胞能处理果糖。随着时间的推移, 如果摄入过多的果糖, 肝脏就会变得不堪重负, 遭受无法弥补的损害。尽量限制对含有精制糖和高果糖玉米糖浆食物的摄入量, 如碳酸汽水、烘焙食品和其他糖果, 坚持从天然来源(如水果)摄入糖。

睡前吃大餐: 肝脏的大部分功能在夜间运行, 因此, 沉溺于在睡前吃油腻或升糖指数高的食物只会给肝脏带来更多的负担。相反, 晚餐吃新鲜的胡萝卜和甜菜, 这两种蔬菜都具有强效的肝脏清洁功能。

摄入反式脂肪酸: 反式脂肪酸是一种人造氢化油, 使食物不太可能变质, 它会升高低密度脂蛋白含量, 降低高密度脂蛋白含量。大多数烘焙食品中都能找到它的踪影, 如薯片、微波爆米花和油炸食品等预包装食品。

某些草药补充剂和维生素: 服用过多的补充剂会导致肝损伤, 甚至是高品质的食品补充剂。仅仅因为某种食品补充剂声称它是全天然的, 并不意味着它对肝脏健康有益。肝脏的作用是过滤毒素, 它通过一个复杂的代谢过程来分解我们摄取的所有东西。即使是某些补充剂。在这个过程中, 某些补充剂会损害肝脏。

压力大: 长期、过度的压力会以多种方式影响肝脏健康。英国爱丁堡大学的研究者发表在《胃肠病学杂志》上的研究证实了高水平的心理困扰(焦虑和抑郁症状)与死于各种肝病之间存在着联系。

过度依赖非处方药: 药店里购买到的非处方药当然能解决头疼脑热的小毛病。然而, 现实情况是, 这些药物在使用过于频繁或大量服用时可能是有毒的。就像消化的任何食物一样, 这些药物通过肝脏并携带可能对器官造成长期损害的毒素。例如, 对乙酰氨基酚在正确剂量(4000 毫克/天)下服用是非常安全的, 但服用过多会造成肝损伤, 包括肝功能异常、急性肝衰竭, 甚至死亡。

不做肝功能检查: 大多数人认识到定期检查胆固醇和心率的重要性, 但却忽略了做肝功能检查, 大部分严重的肝病(如原发性胆管炎和非酒精性脂肪性肝炎)最初在做常规体检时通过简单的肝脏血液检查就能发现。