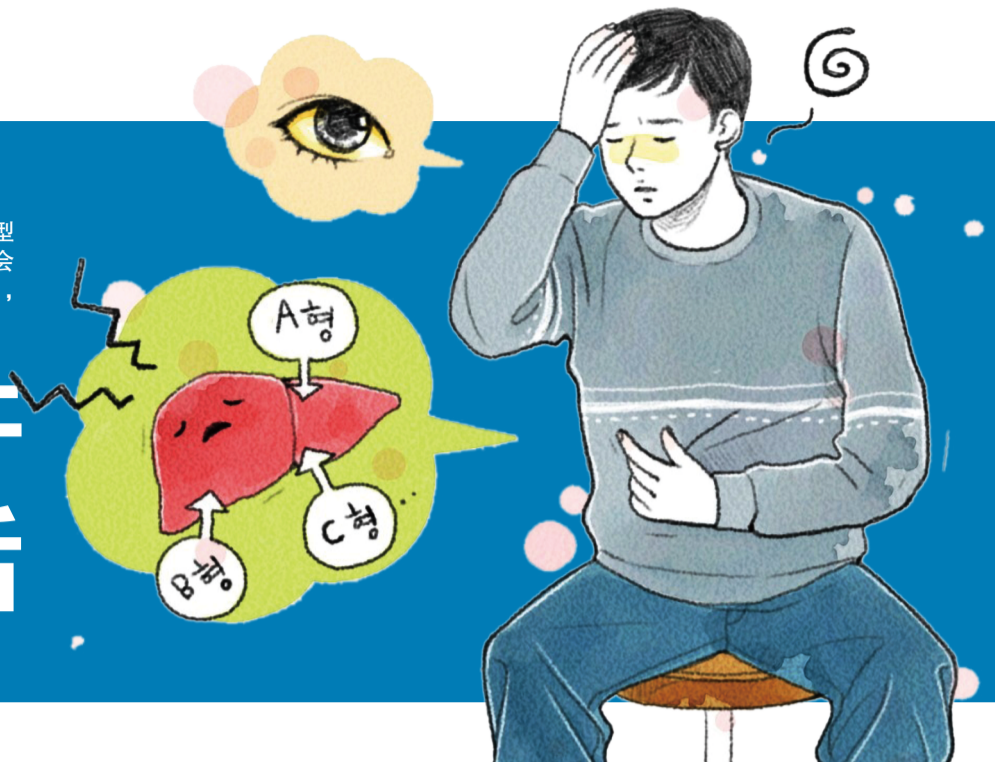


7月28日是世界卫生组织确定的世界肝炎日。肝炎的原因、类型不同,但我们爱肝护肝,以及对美好健康生活方式的持续追求都不会变。本文的各种护肝养肝知识,希望你成为你关爱身体的一个切入口,在未来日子里,更科学地与身体好好相处。

科学养肝护肝 乐享健康生活



烦躁易怒肝不好 中医养肝干货到

莫名烦躁易怒,还总觉得眼睛干涩?专家提醒,这些可能是肝脏提醒你注意身体健康的信号。

容易不开心? 关心一下肝

为何肝不好的人容易不开心?广东省中医院芳村分院脾胃病科主任陈延表示:“中医认为,肝主疏泄,为风木之脏,其性刚暴,喜条达而恶抑郁。”所以,当病毒侵犯肝脏,首先会抑制肝气的疏泄,这就是肝病患者“容易不开心”的病理基础。

“肝不好的人的确比较容易容易出现烦躁易怒的情况。”广东省中医院肝病科副主任医师萧焕明表示,“在我们临床,有很多人来看病不是因为体检发现问题,而是因为人经常生气。如果眼睛不舒服,经常干涩,在中医看来,很可能是肝火旺盛或是肝阴不足、肝血不足。”

陈延表示,中医药对肝气郁结有比较成熟的治疗方案,例如柴胡疏肝散对肝气郁结有比较好的作用,如果爱发脾气,可以用丹栀逍遥散,胃口不好的,就用逍遥散。当然这些都要在医生的辨证下进行治疗。

乙肝祛湿热,中医有方法

对于慢性乙型肝炎,陈延表示,乙肝在中医上被认为是“湿热疫毒”,临床研究也发现,湿热阻滞是慢性乙肝最主要的中医临床证型。不过,中医药治疗乙肝的作用机理并不仅仅局限于对病毒的杀伤作用,还包括调节机体的免疫系统,改善免疫功能,依靠机体本身的抗病毒能力达到治疗目的。

陈延提醒,这类湿热患者首先要注意的是,不能过早使用滋补药品。“祛除湿热是一个相当长的过程,有些慢性肝炎的患者,连续用了3个月的药,舌苔才褪干净。如果没把湿热法除干净就过早使用补品,不仅不能改善患者的身体素质,反而会使湿热的情况加重。”

其次要特别注意定期复诊。因为清热祛湿的药物相对比较寒凉,有损伤脾胃的可能,患者服用一段时间后,应到医院复诊,看舌查脉,了解湿热是否已经祛除干净,以便及时调整,避免损伤人体正气。

长期熬夜,如何养肝

大家都知道,养肝要注意不能熬夜。萧焕明表示,长期

熬夜容易气阴不足,可以多吃养肝、益气、养血的食物,如枸杞、桑葚等,还可以适当多喝西洋参茶。“但最关键还是要改变这种状态。因为熬夜对身体的伤害,其实不能真正补回来,补觉、补充营养等,只能做到尽量让身体少受伤害。”

萧焕明建议,可以适当有氧运动,多做瑜伽、简单的八段锦。对于容易动怒或情绪低落的人,可以晚上睡觉之前轻轻按揉太冲穴。经常头晕失眠的人,可以晚上搓涌泉穴、昆仑穴,以缓解疲劳、改善失眠。

生吃海鲜,小心感染戊肝

夏季正是吃海鲜的季节,中山大学附属第三医院肝病医院副院长高志良提醒大众,进食海鲜、肉类食物一定要煮熟,不然罹患甲肝、戊肝的机会明显增加。

我国戊肝感染率已超甲肝

1980年初,戊肝这一疾病被首次发现。目前戊肝已经成为全球重要的公共卫生问题。高志良介绍,过去认为,戊肝仅在部分发展中国家流行。近20年,戊肝在发达国家流行的证据越来越多。WHO估计,每年全球有约2000万人感染戊肝,并导致约330万人出现感染症状。同样,戊肝在我国的感染率也逐年增多。2012年以来中国戊肝病例数已连续8年超过甲肝病例数,需引起大众的重视。

高风险人群有哪些

在5种肝脏的病毒性感染中,最被忽视的就是戊肝。

“戊肝的传染源很广泛,比如戊肝的急性患者、隐性感染者,已经被病毒污染的水源、动物内脏和肉制品、海鲜等食物等,只要与患者亲密接触或者吃了被戊肝病毒污染的食物、水,均会引起传染。”高志良说,“戊肝病毒对环境抵抗力较低。一些实验表明,将猪肉加热到71℃至少20分钟,戊肝病毒可被灭活。”

感染了戊肝后,原本有基础肝病的人群,容易出现重症化。高志良说:“中山三院一年6000多例肝病患者,63%为重型病例,大约24%为乙肝重叠戊肝感染。我国有7800万慢性乙肝患者,这部分人群尤其要注意避免感染戊肝。另外,老年人对戊肝病毒感染缺乏特异

性免疫力,老年人感染戊肝病毒后,病情较重、病程较长、病死率较高,治疗效果差。”

另外,孕妇感染HEV后,病情较为严重,尤其是妊娠中晚期孕妇感染HEV,病死率可高达20%至50%。

因此,高志良指出,基础肝病患者(慢乙肝、丙肝患者、乙肝携带者等)、育龄期妇女(备孕女性)、老年人是戊肝的高风险人群。

易感人群可接种疫苗

暑期人们外出就餐的几率大大增加,摄入被戊肝病毒污染的饮用水、被粪便污染的猪肉、蔬菜和草莓、海鲜等均可能会感染戊肝。

高志良建议16岁以上易感人群接种戊肝疫苗。临床试验结果显示,我国的戊肝疫苗具有良好的安全性和有效性。“接种后一个月的抗体阳转率高达98.69%,完成疫苗接种后的一年内,保护率高达100%。”

记者了解到,2020年我国已经接种约20万剂次戊肝疫苗。“聚集性人群(如学生)、经常在外就餐者、戊肝患者密切接触者、援外人员及旅行者、接触直接入口食品的工作者、畜牧及海产品养殖加工人员等是戊肝的易感人群以及高风险人群,可以分别在0、1、6月经肌肉注射接种三针HEV疫苗,全程接种后,疫苗保护率高达100%。”高志良说。

注意这两点 脂肪肝可逆转

每10个中国人,大约有3个被诊断为脂肪肝。根据《非酒精性脂肪性肝病防治指南(2018年最新版)》,我国普通成人B超诊断的脂肪肝患病率10年期间从15%上升到31%以上,50岁至55岁的男性患病率高于女性,其后女性的患病率增长迅速甚至高于男性。脂肪肝正在取代病毒性肝炎,成为我国居民的第一大肝脏疾病。

“好口福”易致脂肪肝

中山大学附属第三医院肝病科主任谢冬英教授表示,体检检验脂肪肝,一般可通过血清检查、B超或CT、MRI来诊断。如B超、CT可发现肝脏轻度或中度肿大;一些病人的血清检查会显示转氨酶偏高、血脂偏高、尿酸高、低密度脂蛋白升高;弥漫性脂肪肝在B超图像上会显示出高回声斑点。像白领、出租车司机、职业经理人、个体业主、政府官员、高级知识分子、经常应酬者、喜爱外卖/饮料者等,十个体检九个都有脂肪肝。

这主要和他们不良的生活方式有关。无暇参加体育运动,社交应酬多,“口福”致使营养过剩,加上久坐不动活动量较少,不能消耗体内多余的热量,导致体内过剩的营养转换成脂肪,储存在人体不该储存的部位,如腹腔、心脏、肝脏等。脂肪长期堆积于肝脏超过肝脏重量(湿重)的5%,脂肪肝就诞生了。

控制体重可逆转

谢冬英称,脂肪肝属于可

逆性疾病,早期诊断并及时治疗可以恢复正常。

脂肪肝最基本的治疗是控制体重。体重下降大于3%,肝脏脂肪含量会改善;体重下降大于7%,肝脏炎症会改善;体重下降大于10%,肝脏纤维化会改善。所以有部分病人通过控制体重达到逆转脂肪肝。

目前主要是通过饮食及运动控制体重。

(一)通过控制饮食治疗脂肪肝

纠正不良生活方式或行为(比如尽量减少在外吃饭,少喝饮料、少喝酒),推荐中等量热量限制,肥胖成人每天热量摄入减少500至1000千卡;改善饮食结构,建议低糖低脂肪饮食习惯,多吃蔬菜;早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少。

(二)通过运动来治疗脂肪肝

并非所有的脂肪肝患者都适宜参加体育运动。那些营养不良、药物、酒精、毒物和妊娠所致的脂肪肝患者,以及营养过剩性脂肪肝伴有心、肺、脑、肾等合并症者,不宜参加剧烈运动,或在医生指导下进行适量运动。

没有运动禁忌症的一般人群,建议进行中等量的有氧运动,如慢跑、中快速步行、骑自行车、游泳等。每周运动5天,每次运动时间30分钟至60分钟;另外每周最好加2次轻至中度阻力性肌肉运动(举哑铃、俯卧撑等),以获得更大程度的代谢改善。 据《羊城晚报》

鲁中晨报

公告 挂失 寻人

全市联动 24小时手机/微信: 15253311449

挂失声明

- ★蔡梦珊丢失出生医学证明,编号: O372437468,声明作废。
- ★路新本丢失身份证,号码: 370830196106146116,声明作废。
- ★赵金辉丢失出生医学证明,编号: J370417357,声明作废。
- ★付湘柠丢失出生医学证明,编号: J370413305,声明作废。

友情提示: 本版信息仅为持证人的单方及形式发布,不作为最终有效法律认定,不作为相关责任的依据。以具有管理权限的行政部门或主体对其的业务审核认定为准。



- ★郭守河丢失二代居民身份证,号码: 370126198303105918,特此声明作废。
- ★高传鹏丢失驾驶证,号码: 370303198808236311,声明作废。
- ★巩以轩丢失出生医学证明,编号: J370258484,声明作废。
- ★淄博时一餐饮服务服务有限公司丢失食品经营许可证正本,编号: JY23703260008924,声明作废。

地址: 柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室 **电话:** 0533-3595671