

照顾好“小心肝”

# 九种不良生活习惯最伤肝

## 警惕九个肝脏“杀手”

不吃早饭、减肥太猛、通宵熬夜……对于忙碌的现代人来说，这些习惯并不陌生。但它们都是危害肝脏健康的“杀手”。有关专家提醒，大众最好对以下坏习惯保持警惕，维护肝脏健康。

**睡眠不足：**很多人有在夜间工作或者娱乐的习惯，但是熬夜最容易熬出肝病。其原因是，睡眠过程中，人体会进入自我修复模式，经常熬夜既导致睡眠不足，身体抵抗力下降，又会影响肝脏夜间的自我修复。“晚睡族”应尽量调整作息时间，最好每晚11点前入睡，保证每晚睡够7~8小时，以便让肝脏有效排毒，保证全身健康。

**早上起床后不及时排尿：**医生表示，排尿、排汗、排便等排泄行为可帮助体内的代谢废物或毒素等排出。因此早上起床之后尽快排尿，可以将累积一整夜的毒素及时排出体外，避免毒素滞留体内，减轻肝脏负担，从而避免肝脏“中毒”。

**暴饮暴食：**很多人知道，东西吃太多会增加胃肠负担，诱发脂肪肝。医生指出，暴饮暴食既损害胃肠道健康，也容易造成体内自由基大大增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基，排除毒素，净化血液。

**不吃早餐：**营养专家表示，吃早餐有助于中和胃酸和保护肝脏，减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病的危险。健康早餐可延长饱腹感，避免肝脏受损。

**吃药太多：**有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害，导致药物性肝炎。例如某些抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物、抗抑郁药物、抗癫痫药、镇静药、抗甲状腺药、抗肿瘤药、降糖药和心血管药等都可能导致肝脏损害。因此，服药必须严格遵照医嘱，在医生指导下服用。

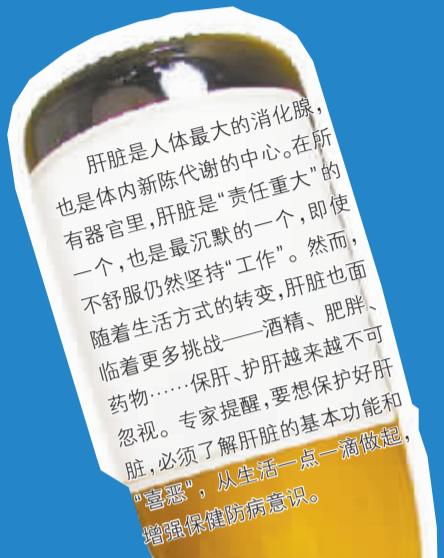
**加工食物摄入过多：**营养专家表示，很多加工食品中添加了多种防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂。这些添加成分含有多种人体较难分解的化学物质，大量或长期进入人体后会增加肝脏解毒负担，诱发肝脏损伤。

**偏爱油炸食品：**医生指出，油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝。长期吃油炸食品或食用不健康食用油会增加心脏病和肝病的危险。

**吃半生不熟或烧焦食物：**半生不熟的食物或者烹饪过头的烧焦食物(特别是肉食)也容易导致肝脏受损。

研究发现，醉虾、生蚝和半生不熟的贝类常带有细菌和寄生虫，一旦发生急性胃肠炎、痢疾，容易导致肝病恶化，甚至诱发肝昏迷。

**过量饮酒：**过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱发肝脏损伤及多种疾病。另外，酗酒还容易导致肝脏中毒，诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。



## 警惕肝病发生的信号

肝脏出现问题时，通常表现并不明显，很容易被忽视。医生提醒，如果出现以下表现，则可能是发生肝病的信号，应及时就医确诊。

**食欲不振：**肝脏受损往往导致消化不好，严重的还可能出现厌食油腻、恶心、呕吐等。这主要是由于肝细胞大量受损，分泌胆汁的功能降低，影响了脂肪的消化。

**易疲劳：**肝脏有问题导致的食欲不振和消化吸收受阻，会进一步让人出现能量不足的情况，长期如此便会导致人体出现容易疲劳、注意力不容易集中、头昏耳鸣等现象。

**蜘蛛痣和肝掌：**一些肝硬化患者会出现蜘蛛痣和肝掌。蜘蛛痣常常常见于面部、颈部、前胸、后背等部位。肝掌则常出现在手掌两侧。

**黄疸：**肝脏出现异常时，就会导致胆道受阻，这个时候胆红素将无法顺利排泄，胆红素代谢也会出现异常，引起黄疸，通常表现为眼睛、皮肤、尿液等发黄。有黄疸的人，在黄疸出现前数月或出现后一年还可能发生全身性皮肤瘙痒。

**出血：**肝脏出现异常的时候就会造成凝血因子合成异常，这时候就会出现牙龈出血，鼻子出血等症状。

## 保护肝脏该怎么做

**控制饮酒：**如前所述，饮酒伤肝，要保护肝脏，限酒是第一位的。有研究表明，每天喝进去的酒精大于50克就会引起酒精性肝损害，这个量折合成50度的白酒是2两，13度的葡萄酒为半斤，普通啤酒则为2瓶。但专家也提醒，人的身体承受能力是有个体差异的，也就是说，对一个人“安全”的量，对另一个人就可能“不安全”。因此，最安全的做法就是尽量少喝甚至不喝酒。同时，还要远离烟草。

**慎服药物：**所谓“是药三分毒”，严格来说，任何药物对肝脏都有损害。其中对肝脏损害较大的有抗结核药、肿瘤药、抗生素等。需要强调的是，药物肝损害有很大的个体差异，谁也不知道自己对哪种药“过敏”，因此应该尽量少吃药。吃药必须慎之又慎，一定要在医生指导下，严格遵医嘱用药，千万不要自行用药。

**接种疫苗：**病毒性肝炎例如乙肝等，是常见的肝脏疾病，因此接种相关疫苗也是非常必要的防病措施。

**健康体重：**肥胖带来的一大危害就是脂肪肝。因此，控制饮食和锻炼身体很重要。饭吃八分饱、均衡饮食营养，以及适度的体育锻炼，愉悦的心情，这些都有助于降低肝脏负担，保持肝脏健康。

(晓时)