

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,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,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、抗甲亢药、抗肿瘤药、降糖药和心血管药等都可能对肝脏造成损害。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,很多加工食物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。

肝脏是人体最大的消化腺,也是体内新陈代谢的中心。在所有器官里,肝脏是“责任重大”的一个,也是最沉默的一个,即使不舒服仍然坚持“工作”。然而,随着生活方式的转变,肝脏也面临着更多挑战——酒精、肥胖、药物……保肝、护肝越来越不可忽视。专家提醒,要想保护好肝脏,必须了解肝脏的基本功能和“喜恶”,从生活一点一滴做起,增强保健防病意识。

## 警惕肝病发生的信号

肝脏出现问题时,通常表现并不明显,极易被忽视。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。蜘蛛痣常常见于脸部、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病瘙痒。

**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)