

不要让肝脏闹罢工

如果说人体是一家不停运转的工厂，位于人体右上腹部、约两斤半重的肝脏就是其“化工处理厂”，夜以继日承担着身体的代谢和解毒工作。然而，多年来难以改善的不良饮食习惯、药物滥用等问题，正在一点点剥夺着肝脏原本的排毒能力。

脂肪肝、酒精肝发病率攀升

我国一直是肝病大国，乙肝病毒携带者及慢性病毒性肝炎总计就超过 1.5 亿，这也成为引起肝硬化甚至肝癌的主要病因。但首都医科大学附属北京佑安医院中西医结合中心主任医师胡建华告诉记者，随着检查手段的优化和人们防范意识的增强，传统意义上的乙肝患者已显著减少，取而代之的是非病毒性肝病发病率的攀升，如脂肪肝、酒精肝等。

脂肪肝逐渐低龄化。“当肝细胞被过多脂肪包围，无法从血液中获取营养，最终就可能缺血而死。”首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师蔡皓东表示，我国儿童超重率达到 20%，儿童单纯性肥胖平均增长率为 50%，脂肪肝低龄化趋势已经显现。

酒精肝成肝脏“二号杀手”。数据显示，每年约 10%~20% 的酒精性肝病患者会进展成肝硬化，仅次于乙肝，堪称肝脏健康的“二号杀手”。胡建华解释说，如果爱喝酒的人感觉年纪变大，酒量变差，很可能是因为酒精对肝脏造成了损害。

保健品致药物肝增多。《纽约时报》报道的数据显示，由药物引起的肝损害病例中，近 20% 来自膳食补充品（保健品），10 年前这一数字仅为 7%。两位专家也表示，近些年，市场上的减肥药、保肝药层出不穷，对其青睐者也只增不减。殊不知，大量用药可加重肝脏负担，这些人很可能会成为药物性肝损伤的后备军。据世界卫生组织统计，药物性肝损伤已上升为全球死亡原因的第五位。

“然而，上述情况并未引起人们足够的重视。”胡建华说，“如不能尽快做出改变，非病毒性肝病将成为糖尿病、冠心病等疾病的温床，目前最常见的‘乙肝—肝硬化—肝癌’发展模式也将被打破。”

肝脏罢工潜伏久，病情隐蔽

“由于肝脏承载着主要解毒任务，一旦出现问题，身体各器官都可能受到毒素攻击。我们每天进食食物中的蛋白质、脂肪等也必须经过肝脏的化学处理，才能变成人体所需。某种意义上说，肝脏与身体健康有着一荣俱荣，一损俱损的关系。”蔡皓东指出，肝脏“罢工”潜伏期长，病情隐蔽，尤其是中早期，往往没有任何症状或症状不明显，再加上人们意识不足，治疗极易被延误。专家指出，除饮酒多、运动少、暴饮暴食等常见伤肝行为外，还有些高发人群易被忽视：

常睡不好的人。睡眠不足对身体器官都会造成伤害；打鼾等导致低质量睡眠的问题，同样会影响肝脏夜间的自我修复。经常睡不好的人，比其他人更容易患上脂肪肝。

过度减肥的人。肥胖会造成脂肪肝，过度减肥同样如此。数据显示，20 多岁女性是营养不良性脂肪肝的高发人群。节食或通过药物强行阻断营养吸收，致使体内蛋白质缺乏，低密度脂蛋白合成减少，肝脏转运出现障碍，脂肪就会在肝内堆积。

肠胃不好的人。消化道疾病伤害的不仅限于

肠胃本身，还可能导致多机能无法正常运行。在这种状态下饮酒，更易导致肝脏损伤。

患慢病的老人。老年人慢病高发，用药过多易造成药物性肝损伤；年龄增长引起新陈代谢功能衰退，脂肪在器官沉积的几率也会随之增加。北京大学国家发展研究院刚刚公布的研究报告显示，2015 年，老年男性饮酒率分别比 2011 年增加了 3% 和 30%；每天喝酒超过 2 次或最近一次酒精摄入量超过推荐量的男性比 2011 年增加 40%，女性增加 60%。这一趋势很容易导致老人酒精肝患病率升高，并加重糖尿病症状。

脂肪肝、乙肝等肝病有“重男轻女”倾向。这不仅因为女性生活习惯相对更健康，临床研究表明，雌激素对乙肝表面抗原也有调节作用。专家强调，40 岁以上男性尤应重视防肝病。

养肝掌握正确观念

肝病三分治七分养，但养肝必须掌握正确观念。

常吃保肝药未必能“保肝”。很多人在喝酒前愿意吃点保肝药，觉得吃完便不用担心酒伤肝；某些肝病患者也习惯常吃保肝药，认为既然能“保肝”，吃点有益无害。但蔡皓东解释说，保肝药对疾病只有辅助治疗作用，治标不治本，且只要是药物，吃多都会加重肝脏负担。戒烟限酒，男性每天酒精摄入量不超过 40 克，女性不超过 20 克，才是最好的保肝药。

吃肝补不了肝。吃啥补啥是民间流传很广的一种饮食保健方式，为了“补”肝，一些人会选择多吃动物肝脏。但在专家看来，这种做法并不可取。动物肝脏胆固醇含量较高，还可能含有毒素，肝病患者本就有肝损伤，如吃动物肝脏过多，不能护肝反而伤肝。胡建华建议，日常饮食要控制肉食摄入，多吃能增强肝脏解毒功能的食物，如花菜、西红柿、黄瓜、苦瓜、胡萝卜等。中医强调肝主青，也可多食青橙、柠檬等青色食物。白开水能帮助身体排毒，减轻肝脏负担，晨起及晚饭前后半小时不妨喝杯水。

怒伤肝，郁也会伤肝。人们常用“肝火旺”来形容人的脾气大。中医也认为，肝主情志，怒则伤肝，是养生最忌的情绪。但胡建华告诉记者，发火伤肝，心情压抑、郁闷也会引起肝气郁结。城市生活节奏快、工作压力大，很多人又缺少运动，找不到宣泄渠道，很容易受不良情绪影响，损害肝脏。因此，学会科学合理的排遣方式极为重要。

睡不着也要到点就躺。躺下休息时，进入肝脏的血流量比站立时多数倍，有利于增强肝细胞功能，提高解毒能力。中医认为，凌晨 1~3 点是肝经的“值班”时间，此时是养肝最佳时期，即使一时睡不着，也要提前躺下，争取尽快进入深睡眠。

时间紧，动 10 分钟就有用。时间不够是上班族最常用的懒动借口。但研究显示，每天 10 分钟的锻炼，就能保证肝脏在最好的状态下工作。

（摘自《生命时报》）