

## 【关注肝脏健康】

你知道你身体中的毒素去哪儿了吗?相当一部分是通过肝脏不停地筛选和化学反应,变为低毒或无毒的物质,最后代谢出身体的。肝脏通常被认为人体的“解毒所”。因此,作为人体代谢功能的重要器官,当不合理的饮食饮酒、用药来袭,首先倒霉的便是肝脏。3月18日是全国爱肝日,请爱护和感恩我们的肝脏。

周刊

生命

齐鲁晚报

2014.3.11 星期二  
第三十九期  
B01-B06



# 受伤的肝脏

见习记者 陈晓丽 记者 徐洁

## 酒瘾患者

### 几乎全为酒精肝

春节过后,山东省精神卫生中心戒酒中心53张床位爆满,这里住着来自全省各地的酒瘾患者。其中,多数病人年龄在30-40岁之间,20多岁的病人越来越常见。“酒瘾患者99%都有酒精肝。”该中心主任原伟说。

酒最伤肝,这几乎是所有专家公认的一项事实。原伟说,酒进入体内,由肝脏生成的乙醇脱氢酶将乙

醇转化为乙醛,乙醛又被乙醛脱氢酶转化为乙酸,乙酸进入人的循环和排泄系统代谢掉,“大家都知道甲醛有毒,乙醛对人体危害也非常大,能引起饮酒后呕吐、神志不清等症状。”

因此,如果饮酒过度,超出了肝脏的解毒能力,最先倒霉的便是肝脏,脂肪肝是最先出现的征兆,长时间积累就会导致肝“纤维化”,变为酒精性肝病,最终发展到不可逆的“肝硬化”。

嗜酒者发生的肝病包括轻症酒精性肝病、酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝纤维化及酒精性肝硬化。根据国内临床标准,日饮

酒精量超过40克(合50°白酒100毫升),连续5年以上的病人为嗜酒者。嗜酒者发生肝病的几率远高于非嗜酒人群。有报告认为,女性的肝脏更为脆弱,日饮酒量超过20克,发生肝硬化的危险就将增加。

转氨酶(GGT)活性是协助诊断肝胆疾病的重要指标。原伟说,转氨酶活性越高,说明肝脏损伤越大,有些酒瘾患者转氨酶超出正常指标几十倍!

对于肝炎病毒携带者来说,酒精则被认为病毒的激活剂。济南市中心医院消化内科主任医师汪素文说,任何肝脏有问题的人都不应该再

喝酒,会导致从单纯性脂肪肝发展到肝炎,然后就是肝硬化,最后演变成肝癌,这就是常说的肝病三部曲。

一般来说,每天摄入的酒精在20克以内则是相对安全的范围。你知道自己喝进了多少酒精吗?一个参考公式为:

摄入的酒精量(克数)=饮酒量(毫升)×含酒精的浓度(%)×0.8。

“喝酒前吃点饭,酒前酒后多喝水,都有助于稀释体内的酒精,加快身体将其代谢排出。”济南市中医医院脾胃肝胆病科副主任医师崔岩说。

(下转B02版)

爱,让人健康 B03生命观

“齐鲁圆梦孕育工程”报名火爆 B04公益行