

# 肝脏So脆弱,你还忍心伤害它?

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。



本报记者 陈晓丽 徐洁

## 酒瘾患者几乎全为酒精肝

今年春节过后,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。

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

标几十倍!

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。”济南市中医院脾胃肝胆病科副主任医师崔岩说。

## 脂肪肝找上小孩和青年

不同的人对酒精的耐受度不同,也就是我们通常说的,酒量大和酒量小。原伟说,这是因为人体内分解酒精的两种酶——乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶活性是不同的,但有种说法“脸红的人酒量大”是绝对错误的,脸红是由于乙醇和乙醛对血管的舒张作用造成的。崔岩医生提醒,喝酒脸红表示酒量小,严格来说应该戒酒。

据介绍,得益于乙肝疫苗的推广使用,近年来,乙肝的发病率在不断下降,尤其在少年儿童群体中,过去,我国乙肝人群感染率高达10%,现在已经下降到7%

左右。然而,另一个值得关注的现象是脂肪肝的发病率在不断上升,且伴随年轻化的趋势。汪素文说,青少年中也有不少是脂肪肝,不过他们一般肝功能都正常,多是不良饮食习惯引起的,例如现在孩子都喜欢吃炸鸡汉堡,喝碳酸饮料等,小胖墩越来越多,容易发展成脂肪肝。

“集中体检一次,脂肪肝就集中爆发一次,饮食饮酒习惯就暂时收敛一次。”省城某事业单位的董女士如是描述。从医院体检结果来看,汪素文发现,20多岁的年轻人患脂肪肝的特别

多,大多数人是由于抽烟喝酒,可能在工作中饭局应酬比较多。

汪素文说,如果脂肪肝没有进一步发展或明显症状,可以不治疗,但一定改善生活和饮食习惯。她经常以“暴走妈妈”每天暴走5公里、治好重度脂肪肝的故事鼓励脂肪肝病人,多运动,控制饮食,少吃油腻食物,肉类尽量选择鱼肉、虾肉等脂肪含量少的肉类。

## 合理用药善待你的肝

众所周知,肝脏负责解毒,但本身也会中毒。由药物及其代谢产物造成肝脏损害,引起肝组织发炎,即所谓的药物性肝炎,这类肝炎的明显增加是肝病新的发展趋势。今年爱肝日的主题恰为“肝胆相照,合理用药”。

“药物性肝炎的发病与滥用药物的不良习惯有关。”汪素文说,比如有些人感觉身体不舒服,喜欢到药店自行购买药品,但又不了解药物

的不良反应或剂量要求,还有的胃疼就去买止疼药,但是大家不知道,很多止疼、退烧药品都会引起肝损害,还有一些药品是18岁以下人群禁止使用的,随意服用会很危险,还有结核病人使用的抗结核药品、癌症病人使用的化疗药物都会引起肝损害,但为了治疗疾病难以避免。

“临床很多药物性肝炎都与保健品相关。”汪素文说,她曾经接诊过一位20多

岁的女患者,服用某品牌排毒胶囊引发肝损伤,还有吃蜂胶、减肥药导致肝损伤的。

“严格来说,保健品不属于药品,是一种食品,大家以为没有任何副作用,但是保健品并不是纯天然食品,其中的添加剂成分可能会有副作用,但一般不会像药品一样明确说明。”汪素文说,可能大多数人服用都不会对肝脏造成明显伤害,但对特异体质的人、肝功能下降的

老年人来说,某种添加剂摄入到一定分量时,就会对肝功能造成损伤。

崔岩建议,在日常生活中,应多吃新鲜水果和蔬菜,尤其是注意选择当季品种,少吃油炸等油腻食品,多运动,从而有效控制体重,“对于网上流传的凌晨一点到两点为肝脏排毒时间,并没有医学上的依据,但是保持规律的生活,按时休息不熬夜,对保护肝脏的作用非常大。”



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视台协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视台协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

## 上病下取驻美颜

作为美颜来讲,我们更多的是依赖于化妆品和护肤品,不过这只是在做表面的文章。女人的美需要由内而外的调养,这样才是健康的美。腿疗可以弥补你远远没做够的下表面功夫。

### 容颜之于内里

有人可能要问,腿离我们的脸部这么远,怎么能够通过腿疗来美颜呢?首先在泡腿的时候,或者做腿疗的时候,脸上会发生几个变化,一个就是通过后背出汗,甚至面部潮红出汗,就会把影响面部的一些毒素排出来,有个排毒作用。市面上常见的排毒养颜胶囊就是利用了中医排毒的理论,来达到养颜的目的。第二个就是腿部可以吸收一些对面部有调理和治疗作用的药物,然后通过经脉和血管运输到面部,使面部的微循环得到改善,这样也可以起到养颜的功效。

我们常说相由心生,脸部的变化就能直接反应我们内在的一些变化,五脏六腑跟面部是很密切的关系的。比如说肝脏不好,往往面部就会发青色;如果肾有问题,面部是发黑的;而肺有毛病的话,面部往往是发白的。有些女孩子脸上会长红色的包或者粉刺,还有的会长斑,中医认为这些问题是因为功能失调而引起的。归纳起来就几个字,一个是火,第二个是瘀,第三个是虚。咱们有一句话叫“人老珠黄”,以前是用来说珍珠,时间久了以后会发黄,后来比喻女人到一定年龄后,就开始衰老。人老珠黄、面色老衰是因为女性面部血管的毒素排不出去,停留在了这个地方。发黄并不是说她有多重的疾病了,而是说明一些功能衰退了。

### 中医与美容

#### ◆中药泡腿法

说起益母草,我们都知道它治疗一些妇科病很有效果,但是益母草用于美容,也已经有很长的历史了。现代的医学化验显示益母草可以改善面部的微循环,还可以排出面部的一些褐素,即祛斑。

我们一般用益母草120克,如果有手脚发凉之症的,加一味桂枝,而伴有手脚发热的,则加一味丹参,都是30到50克,煮开了之后再煮30分钟,然后泡腿,大约二三十分钟即可。

对于粉刺,我们可以选用何首乌这味中药。粉刺是由血热和湿热两种原因引起的,而生何首乌正好针对这两种病症,因为生首乌具有凉血清热的作用。药物通过腿的吸收进入体内,不经胃肠破坏,避免了药物的毒副作用。用上几次以后,血热和湿热的现象就能够慢慢消退,那么面部的粉刺就能够消除了。

用生首乌100多克,如果是嫌劲小的话,可以加一个牡丹皮,这两味药放在一起就可以治疗粉刺了。

#### ◆中药预防法

取80克丹参,煮汤泡腿,泡完以后按揉隐白穴,一按到这个穴位,马上就有酸胀的感觉。隐白穴位于脚部大拇指的内侧,指甲根的地方。按揉隐白穴,可以对面部起一个保养的作用。我们可以用拇指去揉,也可以用指甲盖去掐,每天两次,每次5分钟左右。

