

# 拒绝“肝”扰，“生命之塔”需定期维护

## 如何防治自身免疫性肝病?护肝指南来啦

刘通 通讯员 谢静 济南报道

### “生命之塔” 有时不辨敌我

直播中,范玉琛介绍,肝脏被誉为人体的“生命之塔”,属于免疫器官的一种,同时也是身体内唯一可再生的实体器官。

正常情况下,人体免疫系统会攻击病原体或一些外来物质,进而起到保护机体的作用,但当机体出现免疫功能紊乱时,便会针对自身正常组织产生抗体,并对正常组织发起攻击,进而导致正常细胞、组织损伤,称为“自身免疫性疾病”。

据了解,自身免疫性肝病可分为自身免疫性肝炎(AIH)、原发性胆汁性胆管炎(PBC)、原发性硬化性胆管炎(PSC),或者任意二者共有的重叠综合征,及IgG4相关肝胆疾病。

自身免疫性肝炎、原发性胆汁性胆管炎、原发性硬化性胆管炎早期都没有明显症状,或仅表现为食欲不佳、乏力、腹胀及肝功能反复异常等症状。

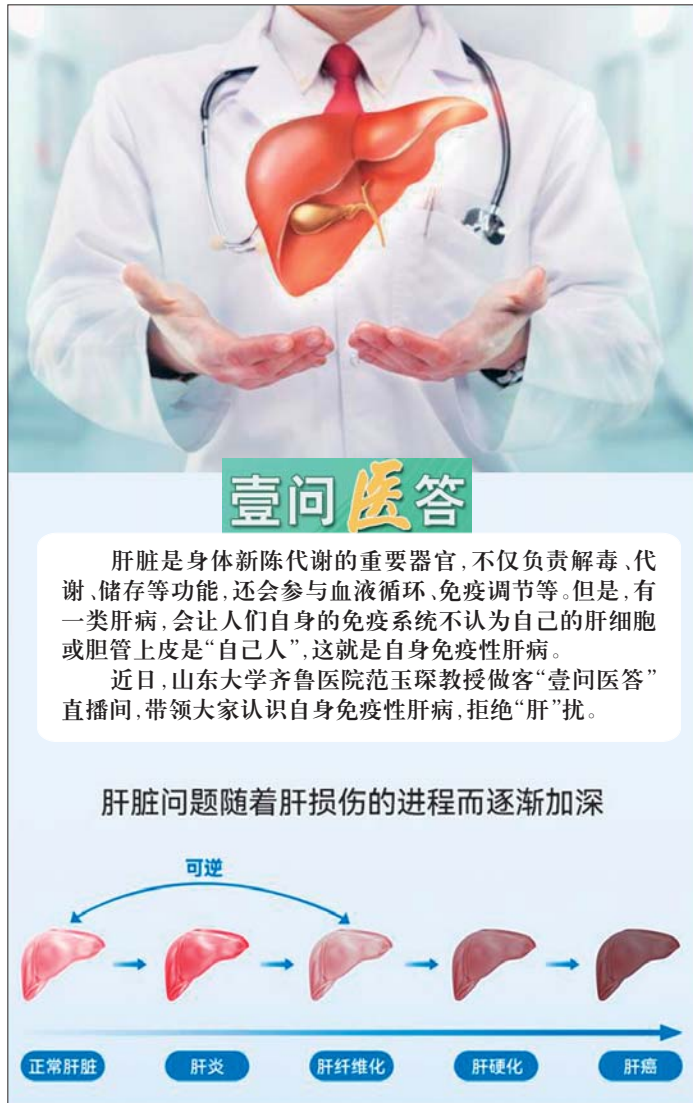
随着疾病发展,后期患者可能出现胆汁淤积的相关症状,如黄疸、瘙痒等,并伴有中低热或高热及寒战。

病情发展至肝硬化阶段,患者可能出现大量腹水导致的腹胀、呕血等失代偿期症状,部分患者进展至肝癌,出现严重营养不良、癌痛等。需要重视的是,这三类疾病在某些感染、急性加重的诱因下,有发生肝衰竭的风险,病死率很高。

### 自身免疫肝病检测 也有金标准

范玉琛提醒,自身免疫性肝病仅通过症状无法判断,需要依据生物化学、免疫学、影像学及组织学检查进行综合评估,其中,肝穿活检是自身免疫性肝炎、原发性胆汁性胆管炎诊断的金标准,而对于原发性硬化性胆管炎,经内镜逆行胰胆管造影为金标准。

“自身免疫性肝病是无法治



愈的,需要规律复查,根据检查结果及时调整治疗方案。”范玉琛说,肝病病程可大致分为肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝癌,以及各病程阶段中,由于某种打击出现的肝衰竭。

非活动性自身免疫型肝炎(AIH)、肝功能正常,无肝纤维化,可暂时不启动治疗,但需要规律复查,一旦发展至活动期,均需及时启动治疗,预防进展至肝硬化乃至终末期肝病。

“肝病进展至肝纤维化阶段,可加用抗肝纤维化药物;进展至肝硬化阶段,在常规保肝药物基础上,需要加用抗肝硬化、营养支持、针对并发症及其他对

症支持治疗;部分患者有可能发展为肝癌,早期首选手术切除,晚期以药物综合治疗为主,提高生存质量;遭受某种打击出现肝衰竭的患者,肝移植是唯一手段。”范玉琛说。

### 自身免疫性肝炎 近年来发病率升高

据统计,自身免疫性肝炎(AIH)在我国的发病率近年来有所提高。“发病率的提高,可能与诊断水平及大家日益重视相关。”范玉琛说,中青年女性是自身免疫性肝炎的主要发病人群,国内外的研究均提示,女性发

率高于男性。不过,近年来男性发病率也有所上升。

原发性胆汁性胆管炎(PBC)发病人群,以中年女性为主;原发性硬化性胆管炎(PSC)发病人群,以男性为主,PBC和PSC的发病高峰,分别为15岁和35岁左右。

自身免疫性肝炎的发病机制尚未完全阐明,但目前认为是由遗传易感性及环境诱发共同作用,导致机体免疫系统对自身抗原耐受失调,从而引起以T淋巴细胞为主的,针对肝细胞自身抗原的免疫反应,最终造成肝组织炎症持续及纤维化进展。

### 一起查收 这份“护肝攻略”

在直播中,范玉琛介绍,目前,山东大学齐鲁医院有自身免疫性肝病专病门诊,成立了包括器官移植科、重症医学科、血液科、肾内科等在内的重症肝病和肝衰竭MDT团队,为重症患者提供规范的诊疗,提高重症肝病患者的抢救成功率,并对自身免疫性肝病进行全流程管理,做到早期诊断和预防。

范玉琛还在直播间分享了大众版“护肝攻略”:

- (1)均衡营养:膳食结构合理,少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜和水果;
- (2)适量运动:每天保持适量的运动,并根据个人的疲劳情况控制运动量;
- (3)控制体重:将体重控制在健康范围,减小腹围;
- (4)健康作息:不熬夜,保证晚上11点前入睡,每天睡眠时间保证7到8小时;
- (5)心情舒畅:保持心平气和,乐观开朗;
- (6)大便通畅:保持大便通畅,必要时可应用益生菌等调节肠道微生态;
- (7)戒烟戒酒:戒除吸烟、饮酒等不良嗜好;
- (8)避免服用肝毒性药物:服药时注意药物的肝脏不良反应,不服用土三七等;
- (9)定期体检:定期检查肝功能,进行腹部超声检查等。

■ 提醒个醒

中药茶饮、中药咖啡、中药面包、中药冰淇淋……最近,一股“万物皆可入中药”的风潮在餐饮行业大火。

当年轻人喜欢的食品饮料加入中药成分后,似乎增加了一重养生元素,因此大受欢迎,销售火爆。

伴随中药餐饮逐渐“火出圈”,也有消费者表达了自己的质疑:喝中药都要按剂量服用,奶茶、面包里的一点点中药成分有用吗?中医忌寒,罔顾食物相生相克的中药冰淇淋,真的可以起到养生作用吗?

还有消费者反映,号称添加了中药成分的食品,价格往往较高。市面上,38元一个的中药冰淇淋,52元一个的中药面包,售价远超同类商品。

中药餐饮是真有养生效果,还是一种营销噱头?

北京中医医院营养科副主任佟丽认为,中药养生餐饮受追捧,反映出大家越来越重视健康和养生,但目前中药餐饮更多是满足口味,仅仅通过几顿“药膳”来养生不现实。

“从安全性来看,只有列入《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》中的中药材,才能安全添加到食品中,这类中药材也叫‘食药物质’,且需符合特定要求,比如苦杏仁需经过炮制方可使用,否则可能有毒性。”佟丽表示。

目前,国务院卫生行政部门共发布三批次既是食品又是中药材名单,共计101种物质。

“将不在名单上的中药加入食品中,是有安全风险的,中药材的使用,必须由中医药专业人员进行指导,消费者需要注意甄别。”佟丽提醒。

“不考虑中医理论,仅将中药材或食药物质添加至食品中进行养生,有效性有待考量。”佟丽解释,食物和食药物质的搭配,需考虑其四气五味,盲目将性质相反的食物和食药物质搭配,可能会起到相反效果,也可能降低食材本身的营养价值。

食品级与药品级的食药物质不同,前者偏重于口感而后者调理作用更强,作为中药材,其用量也有严格限制;且养生需科学搭配才能获效。

“因此,中药食疗不可盲目跟风,应依据自身特点量身定制,确保安全性、营养性、功能性的食品,才能达到食疗作用,患病或有特殊需求人群,应在医师或临床营养师指导下,方可进行中医食疗。”佟丽提醒。

## 中药餐饮火出圈 真养生还是智商税

## 得了脚气,秋季治疗正当时

贺照阳 通讯员 张雪燕  
胡晓梦 济南报道

夏季,天气潮湿闷热,为脚气高发提供了“优越条件”,很多人也都是在此期间被不经意传染。随着热浪远去,干燥清爽的秋日到来,兴风作浪的脚气终于又有了“偃旗息鼓”的迹象,此时空气中水分减少,没有夏季湿热、发汗多的特点,也正是脚气真菌最为“虚弱”的时节。济南市皮肤病防治院中医皮肤科副主任张雪燕建议:告别夏日脚气治疗的“遗留问题”,秋季当为最佳突破时机。

脚气到底该如何科学应对呢?首先,要了解脚气到底是什么。张雪燕介绍,脚气其实就是我们平常说的脚癣、足癣,是由皮肤癣菌引起的浅表皮肤的真菌感染。根据发病部位不同,在手上叫手癣,主要累及指间、手掌,严重时波及手背及腕部。在身上叫体癣,在大腿臀部叫股癣,长在脚上叫足癣,好发于脚趾间、足底、足跟及足侧缘。

根据不同的皮损表现,脚癣可分为四型,可同时或交替出现,或以某一型为主:

(1)水泡型:以小水泡为主,散在或成群分布,水泡干燥后可

有脱屑,多发生于足趾中部或趾间,瘙痒剧烈。

(2)丘疹鳞屑型:最常见,多见于趾间,皮损为丘疹鳞屑,界限清楚。足趾及其侧缘反复出现针头大小丘疱疹及疱疹,有不同程度炎症反应和痒感,疱干后脱屑,反复发生,病情稳定时,常以脱屑表现为主。

(3)浸渍糜烂型:以4~5和3~4趾间最常见,表现为趾间糜烂、浸渍、发白、瘙痒剧烈,可继发细菌感染。

(4)角化过度型:常见于足跟、足趾及其侧缘。表现为粗厚、脱屑、干燥、皲裂,病期较长、年

龄较大的患者多见。

张雪燕介绍,真菌有传染性,不治疗会传染——自身传染或传染他人,且传染性非常高,在家庭、住校生中可群发。脚癣不治疗可自身传染,传染趾甲、手或其他部位。脚癣传染他人,主要通过鞋袜,特别是共用洗脚盆、擦脚毛巾和拖鞋等。浸渍糜烂型脚癣,容易继发细菌感染,引发严重的并发症,如丹毒、蜂窝组织炎、淋巴管炎等,导致下肢红肿、疼痛甚至发热,严重影响患者的生活质量。

因此,专家建议,得了脚气,早治早好,今秋便是最佳时机。

据健康时报