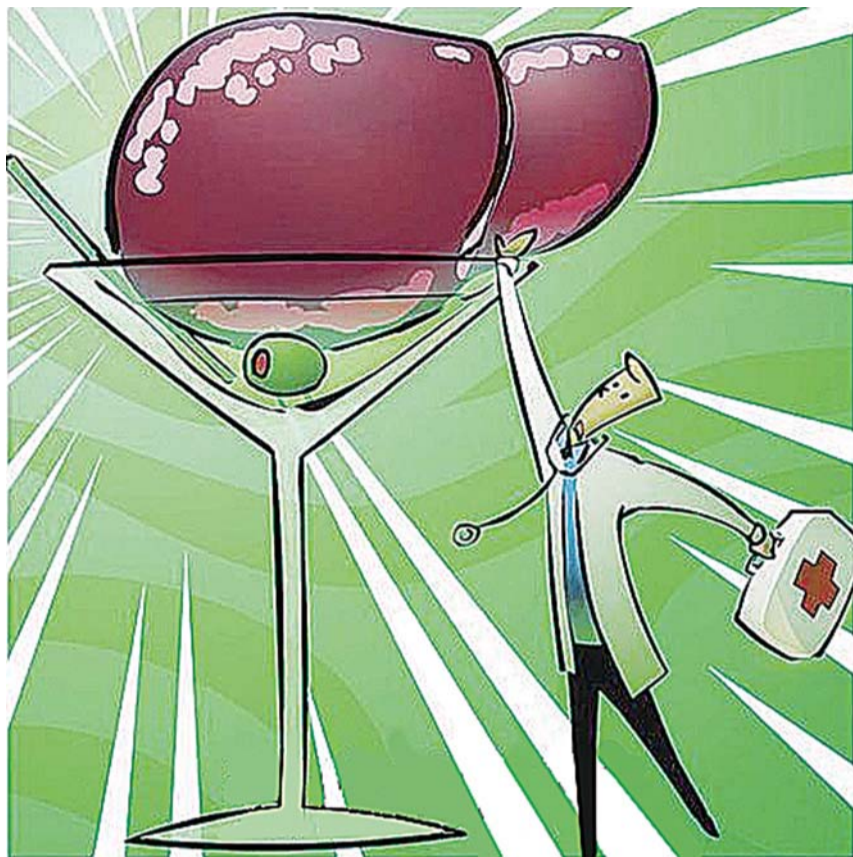


滥服保健品可致肝损伤

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

每逢春节过后,山东省精神卫生中心戒酒中心床位几乎会被占满,从全省各地的酒瘾患者来到这里。据统计,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。”

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度酒精性肝病、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。

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却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,饮食习惯就暂时收敛一次。”省城某事业单位董女士如是描述。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的发展或明显症状,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。

如果肝脏出了问题,常常表现为食欲不好、浑身乏力、恶心等,但有的时候,肝病没有明显症状,因此往往容易被人们忽略,一直发展到肝硬化腹水甚至肝癌才会被发觉,因此,应每年都定期

进行健康查体。汪素文提醒,乙肝病毒携带者应半年化验一次肝功,做一次B超,少数患者不经过肝炎、肝硬化就直接发展为肝癌了。

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。

“药物性肝炎的发病与滥用药的不良习惯有关。”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痛药,但是大家不知道,很多止痛、退烧药都会引起肝损害,还有些药品是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,大家就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。

“曾经一位患者家属来找我,说自己父母吃保健品上瘾,一买就上万,家里人怎么说都不听,最后因为严重肝损伤住了院。”汪素文表示,中老年人的肝功能已经开始减退,再加上有些人本身就属于过敏体质,容易因为服用保健品造成肝脏损伤,特异体质的人对药物的反应高于一般人,比如对青霉素过敏,也不能随意服用保健品。

崔岩医生建议,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。”

饮食过量容易得脂肪肝,殊不知,减肥也能“减”出脂肪肝。这是由于维持肝脏正常工作的维生素、蛋白质等原料不够,无法正常维持肝内脂肪等能量的代谢,所以,控制饮食过度,也容易发生脂肪肝。

养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话“眩晕”之十五 耳石复位治疗眩晕,有效吗?

很多眩晕的朋友发病有着鲜明的特点:起床、卧床、转头、回头、仰头的时候出现头晕甚至眩晕。持续的时间也不长,几秒到几分钟。但几乎每天都犯,严重影响工作和生活。找医生看,按颈椎病治,没有效果;按“脑供血不足”治,服活血化瘀药物,也没有明显的效果。真的不知道怎么办才好。有的朋友因为眩晕久治不愈,总觉得自己得了什么大病,都焦虑抑郁了!

之前我们说到,这种与位置有关的一过性眩晕,并不是颈椎病或者脑供血不足引起的,而是一种叫做“耳石”的东西,在内耳淋巴液中乱动,导致我们的大脑里出现了运动幻觉,因此就眩晕了。

正常情况下,耳石是固定在内耳的耳石器:椭圆囊和球囊的壁上,它感受着我们的运动和平衡,并把它转化成神经信号,传到大脑,这样我们人体就能感知自己所处的位置、周围环境的运动等情况。当各种原因,导致耳石脱落下来,掉到了内耳的淋巴液中,它们就会随着淋巴液的流动不停地漂浮,发出很多错误的信号:外面的环境本来没有动,我们的大脑得到的信息却是动了,那么我们就感觉晕了,周围的东西转了。当头位静止时,耳石也是安静的,我们就不晕。

一种理论的产生一定要有疗效来验证。既然是耳石脱落了导致的眩晕,那么让耳石回到原来的地方,不就可以不晕了吗?那么,试试耳石复位吧。

近一个世纪以前,Dix与Hallpike两位医生发现特殊的体位可以诱发眩晕,同时伴有眼球的特殊性转动。随着时间的推移,医学界把这种体位诱发试验称为,Dix-Hallpike体位诱发试验,来诊断耳石性眩晕。人内耳每侧各有三个相互垂直的半圆形结构,叫做半规管。由于重力的作用,耳石大部分掉落到后半规管中。Dix-Hallpike体位诱发试验就是用来检查后半规管中有没有脱落的耳石的。根据眩晕发作的时间、眼球不自主转动的方式,我们就可以判断是否是耳石脱落了,脱落到哪个半规管了。

一位名叫Epley的医生根据半规管的位置和形状,发明了一种让脱落的耳石回到原来的地方(椭圆囊、球囊)的方法。就是让病人的身体在医生的帮助下,按一定的方向翻滚,让耳石随着重力的作用下按特定方向流动,最后回到椭圆囊、球囊中。

因此,如果用Dix-Hallpike体位诱发试验发现有耳石脱落,确诊眩晕为耳石症,我们就可以用Epley法进行复位。临床应用疗效确实神奇,一次复位,80%的眩晕症状消失。一般人只需要1-2次复位就可以完全治愈。难治性的眩晕可能需要多次复位。当然,随着医生们对这个疾病认识的深入,针对不同位置的耳石,不同情况下的复位还发明了其他的方法。我们除了应用Epley法等现代手法进行复位,还结合中医针灸理论,创新“浮针扫撒颈夹脊穴”等具有中国特色的方法,使耳石性眩晕的治疗更加完备。这也是我们眩晕疾病疗效看起来特别神奇的看家本领。

Liver Health