

# 预防肝炎，从良好生活习惯开始

□ 赵军

肝脏是人体最大的消化腺，具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质、分泌和排泄胆汁等功能。肝炎是最常见的肝脏疾病，可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性强，包括甲、乙、丙、丁、戊五种亚型。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性肝炎及药物性肝炎，不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多，主要包括：病毒感染，如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发；用药不当，肝脏是药物代谢的主要场所，如果用药不当或体质敏感，可能造成肝脏损伤；过量饮酒，长期大量饮酒会导致肝脏超负荷运转；肥胖因素，肝细胞内脂肪堆积过多容易导致肝功能异常；自身免疫因素，自身免疫状态异常可能引发自身免疫性肝病。

肝炎不仅会损伤肝脏，还可能累及其他脏器，诱发肝性脑病、上消化道出血

等并发症。由于肝脏没有痛觉神经，疾病发生时一般没有明显症状，较容易被忽视。如果患肝炎后未及时治疗，可能使病情加重，引发肝纤维化或肝硬化，严重的甚至会发展成肝癌。

如果出现以下症状，提示肝脏可能已经受损，应及时就医治疗：食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心感等消化道症状；皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱，皮肤、巩膜、尿液黄染（发黄），肝掌（大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点），蜘蛛痣（形态似蜘蛛，痣旁有放射状排列的毛细血管扩张，常出现在面部、肩部、颈部）等皮肤症状；长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治。预防病毒性肝炎要注意这些方面：接种疫苗，接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防，目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径，避免无保护地接触

病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等，剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用，使用医疗器械时严格进行消毒处理等。此外，易感人群要做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染，在生活工作中要做好防护，避免接触肝炎病毒。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此，预防非病毒性肝炎，还要从养成良好的生活习惯入手。

合理用药。一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就诊，根据医生建议服用药物，不要随意用药或增减药量，以免引发药物性肝炎。如需联合用药，应遵循医嘱，并定期检查肝功能。

限酒。酒精会影响肝脏代谢，进而使肝细胞发生病变，形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食。保证三餐营养均衡，少吃高油高脂肪食物。平时可适当多食用富含优质蛋白和维生素的食物，如鱼、豆

腐、鸡肉、西蓝花和菠菜等。

少熬夜。中医认为，人卧则血归于肝。当睡眠充足时，流经肝脏的血液循环丰富，肝细胞的修复能力加快，有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降，不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息，早睡早起，避免过度劳累。

疏解情绪。中医认为肝主疏泄，指肝脏具有舒畅气机、调节情志、促进胆汁分泌与疏泄、协助脾胃消化的功能。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能，导致肝气郁结。因此，要保持平和的心态，及时疏导不良情绪。

定期检查肝功能可及时发现早期肝脏病变，增加疾病治愈概率。尤其是年龄在40岁以上、曾感染过病毒性肝炎、有肝癌家族史、长期服药、长期饮酒的人群，更应定期进行肝脏相关检查。建议每年检查1次肝功能，已有慢性肝病的人群每3—6个月复查1次。

据《人民日报》（作者为解放军总医院第五医学中心肝病医学部主任医师）

3月16日，在日照市东港区日照街道凌云社区长者食堂文娱室，老人们在剪纸。

为更好满足城市社区和农村居民的养老服务需求，自2021年起，山东省日照市整合资源、因地制宜，推行幸福院（长者食堂）建设。幸福院（长者食堂）配备食堂、文娱室、休息室等设施，辖区志愿者不定期前来开展形式多样的爱心助老活动。目前，日照市已建成幸福院（长者食堂）2214处。

新华社记者 郭绪雷 摄



聊城晚报 公益广告

