

## 远离不利于肝脏健康的因素

中医认为，一年四季中，春季是肝气旺盛、升发的季节，春季可通肝、养肝。北京地坛医院肝病科主任医师杨松表示，肝脏担负着多种重要功能，也面临着病毒、酒精、药物等多种潜在伤害的威胁，然而肝脏也是个“沉默”的器官，人很难感受到它的喜怒哀乐。

有以下表现可能是肝脏在“呼救”：

1. **食欲不振、疲倦乏力、眼白发黄、皮肤黄染。**这些往往是肝脏出现急性损伤的表现。临床上，因错误服药造成急性肝损伤的病例很常见。比如，感冒时同时吃了多种具有退热、改善感冒症状、止痛的药物，这些药物都含有对乙酰氨基酚的成分，服用一种问题不大，如果同时服用多种则会导致摄入对乙酰氨基酚超量，从而导致急性肝损伤。

2. **面容晦暗，出现肝掌。**肝掌是指双手手掌两侧的大、小鱼际和手指指肚发红的表现。临床上常见于没有规律治疗乙肝或长期大量饮酒者，最终发展到肝硬化阶段就可能出现这样的表现。

当然，不是说身体出现了以上症状就一定得了肝病，但从现有临床经验来看，这些症状值得警惕，建议大家多加留意，如有异常及时到医院检查，以免耽误病情。



### 远离 4 个危险因素：

1. **长期大量饮酒。**长期大量饮酒会损伤肝脏。如果有超过 5 年的饮酒史，酒精量男性  $\geq 40$  克 / 天、女性  $\geq 20$  克 / 天，就达到酒精性肝病的诊断标准。40 克的酒精量，差不多是二两 50 度的白酒。

2. **乱用或错用药物。**使用未经医生开处方或安全性评价的保健品、偏方、草、虫、矿物质，或者过量、超量使用处方药，都可能导致肝炎等肝脏疾病。

3. **不良生活习惯。**过量食用高脂、高糖食物，少动、熬夜以及出现肥胖、高血糖、高血脂、高尿酸等，而又未进行严格管理，其后果之一就是脂肪肝的发生、发展和恶化，以及肝硬化等的出现。

4. **食用被黄曲霉毒素污染过的食物。**黄曲霉毒素是一级致癌物，被其污染的花生、花生油和玉米往往会生长出淡黄色或黄绿色的霉菌，切记坚决不能食用。

摘编自《北京日报》