

# 早防早治，别再拿“脂肪肝”不当回事

3月18日是全国爱肝日，这些爱肝护肝知识请一定记牢

## 脂肪肝引起肝硬化 不良生活习惯是祸首

“医生您快帮我看看，检查说我有肝硬化，是脂肪肝引起的吗？可我听别人说脂肪肝不要紧的啊。”去年年底，新区市民王先生拿着检查单，走进了西海岸新区人民医院肝病门诊。

熬最深的夜，吃最“带劲儿”的夜宵，是25岁的王先生的生活常态。不到1米7的个子，体重超过170斤，去年年初公司体检出脂肪肝，然而他并没当回事，依然保持着不良的生活习惯。

“你的体重早该好好控制了，体检报告半年多前就显示身体指标异常，你的肝硬化就是脂肪肝导致的。不过现在开始积极治疗，改变生活和饮食习惯，有机会扭转病情。”负责接诊的区人民医院肝胆外科主任张济世仔细查看检查单，发现他前期做过肝脏弹性测定检查，提示早期肝硬化、重度脂肪肝。张济世耐心解释后，指导王先生学习科学控制体重的方法，以改善临床症状、保肝降酶、抗肝纤维化为目标，辨证施治联合个性化中药治疗。近日，王先生回门诊复查，病情已得到控制，早期肝硬化已有改善。

据张济世介绍，王先生的想法是很多脂肪肝患者的共性“问题”，以为脂肪肝没啥大不了。其实脂肪肝已经



□本报记者 龚鹏

今年3月18日是第24个“全国爱肝日”，主题为“早防早筛，远离肝硬化”。肝脏作为人体内重要的脏器之一，担负着多种重要的功能，也面临着病毒、酒精、药物等多种潜在损伤威胁。只有了解肝脏健康状况，科学规范治疗，保持健康生活习惯，才能降低肝脏疾病对健康造成的危害。

是我国的第二大肝病，它的后果和其他慢性肝病一样，会导致肝硬化，甚至肝癌。另外，脂肪肝多合并高脂血症、高尿酸血症、糖尿病等代谢性疾病，会对多个脏器造成影响。“脂肪肝有个新名字叫‘代谢相关性脂肪性肝病’。但可惜的是，目前大多数人对脂肪肝缺乏足够重视，等到出现肝硬化甚至肝癌时悔之晚矣。”张济世说道。

## 肝硬化发病年轻化 早发现早治疗很关键

肝脏作为人体最重要的脏器之一，人体的新陈代谢、消化、免疫、解毒、凝血都离不开肝脏，肝脏一旦“罢工”，后果非常严重。那么在日常生活中，我们应如何预防脂肪肝和肝硬化呢？张济世给出了建议。

“通俗来讲脂肪肝就是肝脏脂肪太多了，它有酒精性脂肪肝、非酒精性脂肪肝、混合性脂肪肝（酒精+肥胖）等多种类型，最常见的是肥胖型脂肪肝。”张济世介绍，脂肪肝作为一种疾病当然需要治疗，不只有药物治疗，运动和饮食控制也是一种治疗方式。张济世认为，在饮食方面要养成科学的

膳食习惯，调整膳食结构，减少高脂、高糖、高热量食物摄入，增加膳食纤维摄入，一日三餐要做到定时、适量，早餐要吃饱、中餐要吃饱、晚餐大半饱。

不仅如此，张济世还提醒在日常生活中，要严格控制饮酒量，同时保持健康的体重范围，维持适当的体脂比例。还要坚持适量运动，避免久坐。“大家一定要定期体检，通过体检可早发现及早治疗脂肪肝。特别是有糖尿病、脂肪肝家族病史的人群，更应定期检查。如存在代谢相关疾病的患者，要防止用药不当引起的肝脏损害和脂肪变性。”张济世提醒，脂肪肝属可逆性疾病，在单纯性脂肪性肝病阶段，要养成良好的生活习惯，定期复查，可有助改善肝脏“发福”及阻断疾病进展。

肝硬化会影响肝脏的正常功能，引起门静脉高压、腹水、食管静脉曲张出血、肝性脑病、肝癌等各种并发症，严重威胁患者的生命。近年来，肝硬化发病年轻化，积极筛查预防对降低肝硬化发病率极其关键。“肝硬化的发病原因有很多，包括病毒性肝炎、酒精性肝病、自身免疫性肝病、药物性肝病、遗传性肝病、脂肪性肝病等。”张济世告诉记者。

## 不同阶段症状不同 出现后应及时就医

在生活中出现哪些症状时，我们应该警惕肝硬化的发生呢？

据张济世介绍，肝硬化随病情发展分为代偿期与失代偿期两个阶段。代偿期大部分患者无症状或症状轻微，表现乏力、食欲减退、腹部不适、恶心、上腹部隐痛、轻微腹泻等。失代偿期肝功能开始减退，临床表现为消瘦、乏力、精神萎靡、面色黧黑、夜盲、月经失调、肝掌、蜘蛛痣等。

“避免肝硬化的关键在于早期发现并及时治疗慢性肝病（例如脂肪肝等），只要存在可控制的病因，均应尽快开始病因治疗。因此建议普通人群，特别是有接触血液或体液职业风险的工作人员和公共安全工作人员等高危人群应规范接种乙肝疫苗，杜绝毒品，避免共用牙刷、剃须刀、注射器及取血针等，同时要少生气，避免怒火伤肝，保障充足睡眠，合理饮食。”张济世说，已明确诊断为慢性肝病的患者，应根据自身慢性肝病的病因，定期检查并规范治疗。值得一提的是，明确病因的慢性肝病患者，确定存在纤维化时，除病因治疗外，还应进行抗纤维化治疗。

张济世提醒脂肪肝病友们要“重视脂肪肝，远离肝硬化”。“当然，如果得了脂肪肝和肝硬化，也应积极调整心态，把握治疗时机，不要自暴自弃，也不要过度焦虑，及时到医院详细检查，配合医生，规范治疗。”张济世表示。



区中心医院“千苗计划”中医药文化宣传活动走进富春江路小学

## 让中医药文化在校园生根发芽

□本报记者 龚鹏

“我以前都不知道大枣是一味中药。通过今天的学习，不仅了解了大枣的名称由来、主要功效，还知道了蒲公英、生姜、薄荷等都是中药。我对中医药知识很感兴趣，课后要去看更多相关书籍，了解中医药文化。”富春江路小学学生李明谦在参加完一场中医药文化宣传活动后高兴地告诉记者。

日前，由西海岸新区中心医院牵头的“药健康”服务志愿队走进富春江路小学，开展“千苗计划”中医药文化宣传活动。“‘千苗计划’是区中心医院药学服务品牌‘药健康’项目之一，旨在将科普宣传端口前移进校园，为学校、幼儿园师生普及中医药文化。”区中心医院药剂科中药师曲珍仪介绍道。

“俗话说‘一日食三枣，青春不显老’，有这个说法是因为大枣能够补中益气、养血安神。”此次宣传活动中，曲珍仪将生活中常见的中药材样本带到



主讲人的生动讲解激发了同学们对中医药文化的兴趣。

同学们面前，并向大家详细介绍了中医疗法以及中医药发展历程。曲珍仪在讲解时还穿插引用漫画和神话故事

等，提升了同学们对中医药文化的学习兴趣。活动共吸引100余名师生参加，现场气氛活跃，同学们积极与主讲

人互动，争先恐后回答问题，聚精会神观看标本，近距离感受中医药魅力。

“此次活动激发了同学们对中医药文化的兴趣，让大家近距离感受到中医药文化的博大精深，同时也让同学们对中医药文化有了更新、更深刻的认识。”富春江路小学五年级七班班主任潘帅告诉记者。

据了解，药健康“千苗计划”项目自成立以来，已走进齐鲁第一实验小学、井冈山路小学、峨眉山路小学、天启星幼儿园等多所学校及幼儿园传播中医药文化知识，累计1750余名师生受益。“下一步，‘千苗计划’项目将继续发挥药学科优势，走进更多校园，大力普及中医药健康知识和中医药文化，引导学生自觉养成健康生活方式，在广大师生中形成‘信中医、用中医、爱中医’的浓厚氛围和共同发展中医药事业的良好局面，为传承、创新中医药文化贡献力量。”区中心医院药剂科总药师杨晓秋表示。

