

科学护“肝”，健康无“炎”

专家支招:吃得干净、睡得及时、动得适度、查得勤快,减少坏情绪干扰



□本报记者 龚鹏

今年7月28日是第15个“世界肝炎日”,今年我国的宣传主题是“社会共治 消除肝炎”。“别被‘炎’字糊弄了,肝炎拖着不治,就可能拖成肝硬化,再进一步,就是肝癌。”西海岸新区中心医院消化内科主治医师李云表示。她同时给出了一份详尽的肝炎预防与护理指南,帮助广大市民朋友早了解、早预防肝炎,有效保护我们的肝脏。

约八成肝癌患者合并乙肝病毒感染

“肝脏是人体最大的‘生化工厂’,24小时不间断工作,它会把吃进来的糖、脂肪和蛋白质变成能量存起来,合成白蛋白、凝血因子等关键蛋白,同时分泌胆汁帮助消化。另外,肝脏还扮演着‘解毒中枢’的作用,把药物、酒精、代谢废物统统无害化处理送出体外。然而,肝炎这个隐形的敌人正悄然威胁着肝脏的健康。”李

云表示,“一旦肝炎病毒入侵,肝脏就会被迫超负荷运转。由于肝脏内部缺少痛觉神经,早期损伤几乎‘不吭声’,单靠代偿功能硬扛。导致很多人等出现症状才来就诊,此时病情往往进入中晚期。”

李云介绍,肝炎分两大类:一类由病毒引起,另一类与病毒无关。日常生活中提到的“肝炎”,多半是指传

染性强、危害大的病毒性肝炎。按照病毒类型,这类肝炎又被细分为甲、乙、丙、丁、戊及未定型肝炎,都具有传染性。“在我国,病毒性肝炎是肝癌的首要诱因,其中乙肝最为常见——大约八成肝癌患者都合并乙肝病毒感染,乙肝病毒也因此成为全球最常见的慢性肝脏感染源之一。”李云告诉记者。

养肝护肝有诀窍,“吃睡动查”要管好

那我们在日常生活中应该怎么把肝脏照顾好呢?“吃得干净、睡得及时、动得适度、查得勤快,再加上别让坏情绪影响自己太久,就是普通人能把肝炎风险降到最低、让肝脏长期保持健康的诀窍。”李云说道。

李云指出,想把肝养好,先得把饮食管好。“每天要让餐盘里有一半是新鲜蔬菜和水果,它们自带的维生素C、维生素E和多酚能帮肝细胞挡住自由基的攻击,维持其正常功能。香肠、腊肉、含糖饮料和反复煎炸的食品则能不吃就不吃,因为盐、糖和饱和脂肪越多,肝脏的‘加班时间’就越长。”李云表示,“酒精也是肝脏的天敌,长期过量饮酒会导致脂肪肝和酒精性肝炎。因此,建议广大市民朋友要控制饮酒量或选择不饮酒。”

睡眠是肝脏

自我修复的重要方式。李云表示,夜间23时至凌晨3时,肝血流量达到全天峰值,肝细胞会在这一时段启动修复与解毒程序。若长期熬夜或睡眠不足,深睡比例下降,肝酶活性、解毒效率和白蛋白合成能力均随之降低,炎症及纤维化风险就会显著升高。“成年人应保证每晚7~8小时的连续睡眠,尽量固定上床与起床时间,避免睡前使用电子设备等干扰生物钟的行为。”李云说。

“运动是维持肝脏代谢效率的核心手段。”李云说道,规律的运动可提升整体能量消耗速率,使肝脏在血流增加、氧气供应充足的环境下更高效地完成解毒与生物转化任务。研究证实,每周3~5次、每次30分钟以上的中等强度有氧运动(快走、慢跑、游泳等)能显著减少肝内脂肪沉积,降低炎症水平,并改善胰岛素敏感性;抗阻训练(如弹力带或哑铃)可通过增加骨骼肌量,提高静息代谢率,减轻肝脏脂质负荷。“需要注意的是,要避

免空腹或饭后立即锻炼,因为可能会干扰肝脏的血流分配。此外,慢性肝病或肝硬化患者应在专业指导下进行活动。”李云提醒。

“定期体检是预防肝脏疾病的有效手段。常规抽血看肝酶、胆红素、蛋白指标,再做一次肝脏彩超,就能把潜在的炎症、纤维化或肿块提前揪出来。”李云提醒,“一旦发现肝脏异常,应立即在专科医生的指导下启动抗病毒、抗纤维化或肿瘤随访方案,阻断病情恶化。”

李云还表示,情绪同样影响肝功能。持续焦虑、抑郁都会激活下丘脑-垂体-肾上腺轴,促使皮质醇长期升高,加重肝细胞脂质沉积与炎症反应。因此,她建议每天要留出10~15分钟进行冥想、腹式呼吸或渐进性肌肉放松训练。若自我调节效果有限,应及时寻求心理或睡眠专科帮助,避免自行服用镇静、催眠类药物,以防加重肝脏代谢负担。

医讯速递

区妇幼保健院

获评全市妇女保健特色门诊建设单位

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,青岛西海岸新区妇幼保健院经过推荐申报、书面评审和集中答辩,成功获评青岛市妇女保健特色门诊“乳腺保健特色门诊”和“盆底保健特色门诊”建设单位。

据悉,区妇幼保健院的乳腺保健特色门诊提供乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤等乳腺常见病、多发疾病的诊断与治疗。同时,邀请山东大学齐鲁医院乳腺专家马榕定期坐诊,青岛中心医院乳腺筛查质控中心主任谭政师进行业务指导。盆底保健特色门诊提供盆底表面肌电筛查、盆底康复、骨盆评估及运动康复等服务,可治疗盆底脏器脱垂、腹直肌分离、慢性盆腔疼痛等盆底功能障碍性疾病。

耳道惊现虫卵 内镜“揪出”飞蛾

□记者 龚鹏 报道

本报讯 “医生,有东西在我耳朵里钻!”近日,市民王先生捂着右耳冲进西海岸新区中医医院耳鼻喉科求助。

原来,熟睡中的王先生突然被耳道内的瘙痒感惊醒,家人用手电筒照射耳道却无法看清内里的情况。耳鼻喉科主治医师周启鑫立即采取耳内镜检查,结果发现一只飞蛾正在王先生右侧外耳道深处筑巢,并产下很多珍珠状虫卵。随后,周启鑫用精密器械分步取出飞蛾及虫卵簇,并进行了抗炎处理。

“人们夜间睡眠时防御力为零,蟑螂、飞蛾等昆虫容易‘偷袭’耳道。”周启鑫表示,如果突发耳道剧痒、刺痛感,或者听到持续振翅声或者“沙沙”爬行声以及不明液体渗出时,应考虑为昆虫进入,此时切忌盲目掏耳,务必立即就医。

党建共建送健康 爱心义诊暖人心

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,东楼路社区卫生服务中心党支部与黄岛区消防救援大队大队部党支部举行党建共建签约仪式,并开展中医义诊活动。

签约仪式上,双方党支部负责人分别介绍了各自党建工作特色、业务特色及发展规划,明确了将在组织建设互促、共建联建服务、协同互助发展等领域深化合作,用专业与担当守护群众的生命安全与健康福祉。

活动中,东楼路社区卫生服务中心医疗团队还为消防救援队员送上了义诊服务。医疗专家通过把脉问诊、观舌辨症等方式,细致掌握救援队员的身体状况,制定中药调理、针灸推拿等个性化方案,并开展夏季防暑、中医养生知识科普,讲解传染病预防知识,全方位守护消防救援队员健康。

中医药文化 圈粉留学生

□记者 龚鹏 摄影报道

近日,西海岸新区中医医院依托国际学生中医药文化体验基地,与中国石油大学(华东)国际教育学院联合组织来自斯洛文尼亚、西班牙、俄罗斯、日本、韩国的50名国际学生,通过制作香囊、茶饮,学习八段锦等,沉浸式体验中医药文化魅力。

