

# 被忽视的生活细节 正在伤害你的肝脏

现如今，酗酒和熬夜已经成为许多人生活中的一部分。当我们沉迷于酒精、通宵达旦工作或娱乐时，可能并没有意识到，我们的肝脏正在受到伤害……

什么是饮酒？什么是酗酒？

目前，医学上对饮酒和酗酒没有科学的界定。一般来说，饮酒是指摄入酒精的行为；酗酒是指长期、无节制、过量饮酒。

那么，酒精摄入量超过多少可以认为是酗酒呢？目前对于酗酒的酒精摄入量也没有统一的标准，具体因人而异。如果长期过量饮酒导致认知障碍或身体功能损害，就可以认定是酗酒。

肝脏是人体非常重要的代谢器官。人体吸收的一些有毒物质，主要通过肝脏、肾脏进行代谢，其中肝脏占主导地位。人体摄入的酒精主要在肝脏代谢，只有酒精在肝脏中全部代谢为水和二氧化碳，才不会对人体造成伤害，所以肝脏是最重要的解酒器官。

“肝不好，一臭二黄三多”的说法有道理吗？

这种说法是有一定科学道理的。

“一臭”，是指口臭。肝功能不佳者，体内甲硫氨酸的分解受到干扰，会产生大量的氨和硫化物，这些物质由口腔及呼吸道排出，就会产生口臭。

“二黄”，是指皮肤黏膜发黄、尿液发黄。如果肝细胞受损，会导致胆红素代谢紊乱，一些游离胆红素会随着血液循环回到血液中，导致人体皮肤黏膜或巩膜发黄，游离胆红素随血液流经肾脏，则导致尿液发黄。

“三多”，是指出血多、疼痛多、乏力多。首先是出血多，人体内一些重要的凝血因子是在肝脏合成的，有肝病的患者特别是肝硬化患者，合成的凝血因子不足或出现脾功能亢进后引发血小板减少，就很容易出血。其次是疼痛多，肝功能异常的患者容易出现胆囊病变，刺激组织包膜，引起右上腹疼痛。最后是乏力多，肝脏对蛋白质、脂肪等营养物质的代谢功能受损，

导致肝病患者食欲减退，进而出现乏力症状。

上述症状是肝脏发出的疾病预警信号，可以帮助大家尽早发现肝脏问题。

熬夜对肝脏健康有影响吗？

“爆肝”是一个网络流行用语，一般指熬夜会损伤肝脏。“爆肝”并非真正意义上的肝脏破裂，而是通过夸张的说法来提醒大家少熬夜。

长期熬夜对肝脏的代谢甚至整个机体的代谢都会产生负面影响，正常人每天至少应保证6小时的睡眠时间。

长期熬夜会使肝脏、大脑、心脏等重要器官超负荷工作，导致这些重要器官功能受损。因此，保持充足的睡眠对维护肝脏和身体健康至关重要。

经常运动可以抵消酗酒和熬夜对肝脏的伤害吗？

身体素质好并不代表肝功能一定好，肝功能如何主要取决于肝脏是否存在基础疾病。如果本身患有严重的脂肪肝或病毒性肝炎，甚至肝纤维化，即使经常运动，也无法避免肝功能受损。

此外，长期大量饮酒会损伤肝脏，导致肝炎、肝硬化等严重问题。酒精还会影响其他器官，包括心脏、大脑和胰腺。

长期熬夜导致的睡眠缺乏会影响认知功能及免疫系统和心血管系统功能，并增加多种疾病的发生风险。

尽管保持良好的运动习惯是健康的表现，但忽视其他健康生活方式仍可能导致长期健康问题。维护健康应当从多方面入手，均衡饮食、适量运动、充足睡眠及避免不良的生活习惯，这些都是不可或缺的。

“肝脏会在凌晨三四点排毒”的说法科学吗？

肝脏24小时都在“工作”，白天和夜间都在发挥解毒功能。我们应规律作息，当我们休息时，体内器官会处于低负荷状态，这样对身体是最好的。部分人如果晚上需要值夜班，那么白天就应当适当休息，让体内器官也得到休息。

哪些人属于肝病高危人群？

长期大量饮酒者。

肥胖人群，尤其是有代谢综合征（包括糖尿病、高血压和高血脂）

的人群。

长期熬夜者。

病毒感染相关人群，如乙型肝炎病毒携带者的家庭成员、丙型肝炎病毒感染者的密切接触者及有输血史的人、戊型肝炎病毒流行区的人群。

有自身免疫性疾病家族史者。自身免疫性肝病是一种自身免疫反应导致的肝脏疾病，包括自身免疫性肝炎、原发性胆汁性胆管炎、原发性硬化性胆管炎等。

有肝病家族史者（除外病毒感染）。某些遗传性肝病，如肝豆状核变性，是一种常染色体隐性遗传病。

药物滥用人群。某些药物本身或其代谢产物对肝脏有损害作用。

对于老年人和孕妇，有哪些保肝、护肝的建议？

老年人

特别是有基础肝病的老年人，一定要高度关注肝脏健康。

首先，养成健康的饮食习惯，增加富含抗氧化剂食物的摄入，如水果、蔬菜和全谷物，减少油腻、高脂和高糖食物的摄入。

其次，定期适度运动，如散步、做瑜伽或游泳，有助于维持体重并促进整体健康。

再次，避免过量饮酒。酒精是引发肝脏疾病的主要原因之一，老年人应该限制饮酒，或遵循医生的建议戒酒。

最后，定期检查。随着年龄的增长，定期进行肝功能检查非常重要，尤其是有肝病家族史的人群。

孕妇

首先，应做好孕期的健康检查。对于患有乙型肝炎的孕妇，建议在医生的指导下进行阻断；孕前患有严重脂肪肝的孕妇需要特别关注，因为孕期出现的内分泌以及基础代谢变化，会导致脂肪肝加重。

其次，均衡饮食，确保孕期摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，特别是富含B族维生素和铁的食物，以维持肝脏健康。还需要注意避免摄入某些食物，如生或半熟的肉类和鱼类，以及含有高水平维生素A的食物（如动物肝脏），因为这可能对胎儿造成伤害。

再次，限制药物摄入。孕妇应在医生的指导下使用药物，避免不必要的用药，因为许多药物会经过肝脏代谢，可能给肝脏带来额外压力。

最后，保持适当的体重，避免孕期体重增长过快，以减少妊娠糖尿病和妊娠高血压的风险，因为这两种状况

都可能会影响肝脏健康。

如何区分肝痛和胆痛？

肝在右上腹，肝痛主要体现在右上腹疼痛。胆道疾病引发的疼痛大多与结石相关，以绞痛为主，呈阵发性，主要由结石堵塞胆管所致，较少出现胀痛的情况。胆道疾病的疼痛程度会强于肝脏区域的疼痛。

在临床上，医生通常是通过B超对两者进行鉴别的，如果肝脏无异常，胆道有结石，那就是胆痛；如果胆道无异常，肝脏有异常，那就是肝痛。

肝病会遗传吗？

部分肝病具有一定遗传倾向。

对于脂肪肝而言，如果是脂肪代谢导致的脂肪肝，则与基因中脂肪代谢的强弱有关，这与高血压、糖尿病具有遗传倾向一样。有家族史的人在生活中应注意减少高脂食物的摄入，同时进行一些运动干预，减少不利因素的影响。

对于因父母患有肝炎导致子女也患有肝炎的情况，临床上不称之为遗传，而是叫垂直传播。父母有肝炎，子女也有一定概率得肝炎，因而需要采取一些措施进行阻断，尤其是在母亲怀孕时，从而避免垂直传播。

对于严重的肝病患者，目前有哪些合适的诊疗方法？

在过去几十年中，随着医学技术的不断发展，肝脏疾病的诊断和治疗已经有了很大的进展。

过去肝脏疾病的诊断主要依靠超声，类似于CT、MRI等先进的检测设备非常缺乏。随着医学影像学的不断发展，CT、MRI在临床上应用越来越广泛，对肝脏疾病的早发现、早诊断起着至关重要的作用。如果在诊疗过程中怀疑患者存在肝脏问题，一般先进行超声检查，因为超声检查是无创的，且比较经济、便捷。如果通过超声检查发现了异常，可以进一步做CT和MRI来明确诊断。

在治疗手段方面，要依据疾病的种类和严重程度进行分类、分层。对于轻度脂肪肝患者，如果肝功能正常，可以通过调整生活方式，如清淡饮食、加强运动等进行改善。如果已经发展到肝纤维化、肝硬化阶段，甚至发生癌变，建议去相应专科针对原发病和并发症进行治疗。

据人卫健康微信公众号

