

第24个全国爱肝日 | 一起来呵护“小心肝”

台州市立医院 2024-03-14 14:24 浙江

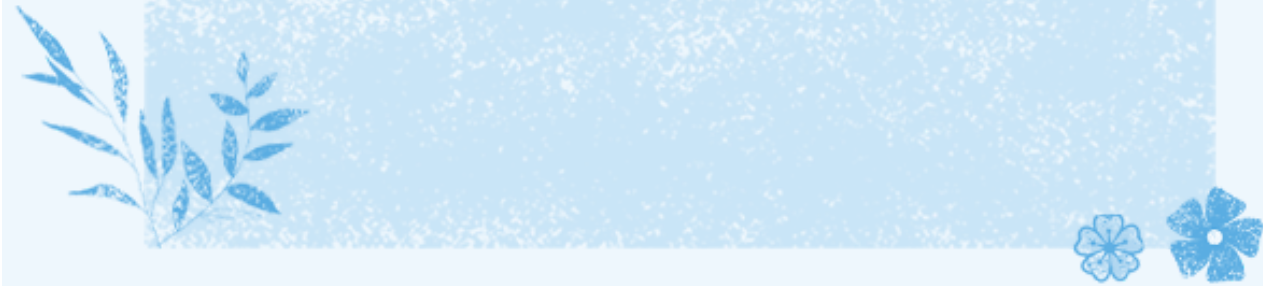
—— 点击蓝字，轻松关注   ——



第24个全国爱肝日

早防早筛

远离肝硬化



今年的3月18日是第24个“全国爱肝日”。今年主题是“早防早筛，远离肝硬化”。



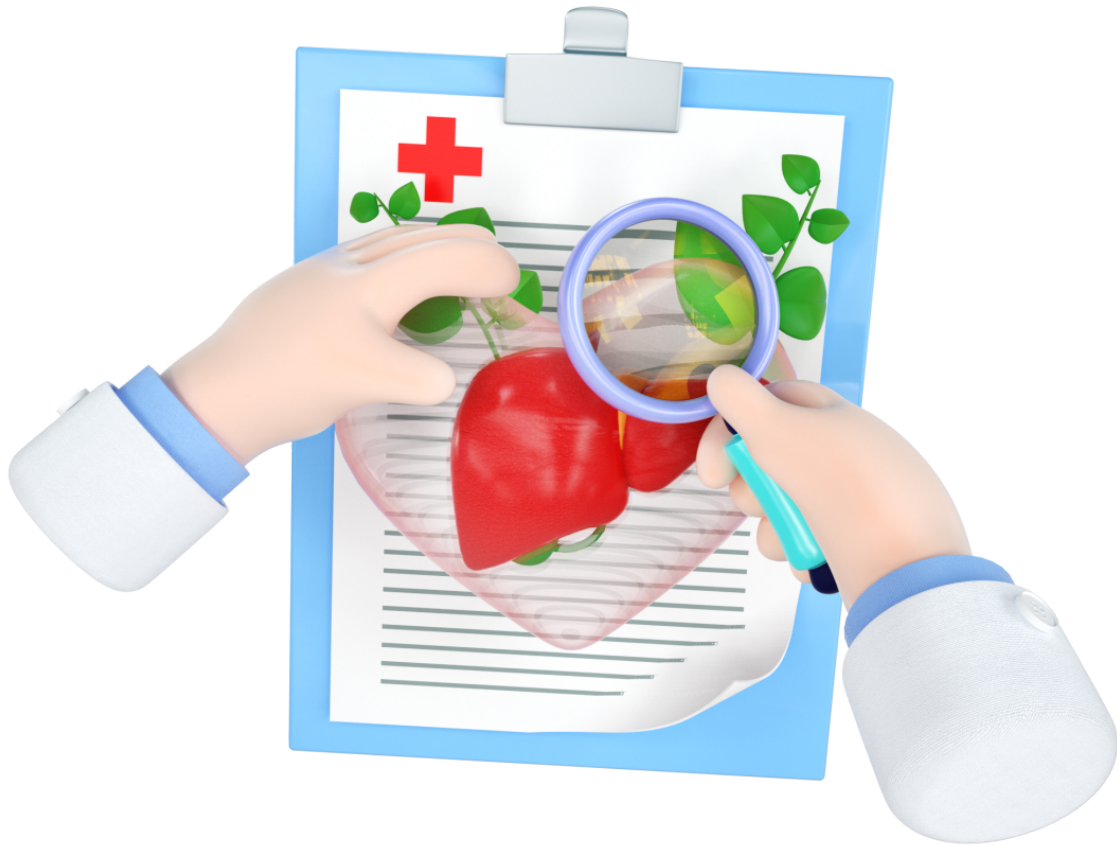
肝脏是人体最重要的器官之一，在消化、解毒、代谢、免疫调节方面有着重大作用。肝硬化是一种慢性肝脏疾病，长期发展会导致肝功能衰竭和多种并发症。因此主动筛查、规范治疗、定期随访是远离肝硬化的关键。

PART.1

需要知道的肝脏小知识

肝脏是身体中最重要的代谢器官，对药物和毒物起到代谢转化作用。如果有毒物进入体内，肝脏就会通过氧化还原或者转化的形式，处理进入体内的“破坏分子”，防止它们直接对身体造成伤害。

此外，肝脏还是一个重要的“粮仓”，当我们体内的葡萄糖过多的时候，肝脏就会把它们变成“糖原”，作为备用粮食以供不时之需。肝脏还是胆汁的合成和分泌的器官，对脂肪和脂溶性维生素的消化和吸收十分重要。



什么是肝纤维化

肝纤维化是各种致病因子（病毒、乙醇、毒素或自身免疫等）引起的慢性肝脏炎症进展到肝硬化的必由之路。肝脏在损伤修复愈合的过程中或多或少都伴随着肝纤维化，如果损伤因素持续存在，纤维化就有可能进一步进展成肝硬化，进而导致消化道出血、肝性脑病、肝肾综合征、肝细胞癌等并发症，严重危害人体健康。

慢性病毒性肝炎、酒精性肝病、代谢相关脂肪性肝病是我国肝纤维化和肝硬化的重要原因。肥胖、2型糖尿病、代谢综合征、长期过量饮酒、慢性乙肝病毒感染等患者，即使没有症状且转氨酶正常，也有可能发展为肝纤维化，乃至肝硬化。

如何检测肝纤维化

通过**肝纤维化FIB-4指数监测**（基于患者年龄、丙氨酸转氨酶ALT、天冬氨酸转氨酶AST和血小板计数的判别模型）和**瞬时弹性成像仪**（FibroScan）检测肝脏弹性值，可以无创诊断及评估肝纤维化和肝硬化，并预测患者发生肝癌等肝脏相关并发症和死亡的风险。



及时通过**戒酒、减肥、控制血糖及抗病毒药物治疗**等措施积极治疗酒精性肝病、代谢相关脂肪性肝病、乙肝病毒和丙肝病毒慢性感染，可以延缓或阻止肝纤维化的进展，部分患者甚至可以逆转肝纤维化，大大降低未来发生肝硬化和肝细胞癌的风险。

PART.2

保持肝脏健康的方法

肝脏虽然有一定的再生和修复功能，但如果放任危害肝脏的行为，仍会对肝脏健康造成不可挽回的后果。因此**保持健康的生活方式，良好的饮食习惯，定期体检，提高预防感染的意识，及时筛查、及时预防、及时治疗**，才能长长久久地保障肝脏健康。

1 健康饮食，规律作息

日常生活中要**避免饮用对肝脏有直接损害作用的酒精饮品**，尤其是长期大量饮用高度酒，必然会导致肝硬化甚至肝癌。同时频繁熬夜、长期晨昏颠倒都会影响肝脏的修复功能。

饮食上宜荤素搭配、进食有度，并配合每日适量运动，防止长期进食高热量食物导致脂肪肝。建议饮食方案调整为适度碳水，多食用优质蛋白、低糖、低脂、高维生素等食物。



2 科学预防，避免感染

病毒性肝炎既有通过消化道传播的急性甲肝、戊肝，也有通过血液、体液传播的乙肝、丙肝、丁肝，我们只需掌握科学的预防方式，就可以轻松地为人筑起一道防御屏障。

这些预防措施包括杜绝进食未煮熟食物、不饮生水、定期筛查乙肝抗体、及时接种乙肝疫苗、避免不安全性行为等。

3 定期检查，及时治疗

肝脏是一个沉默的器官，往往没有固定的表现，甚至没有明显的不适感，单凭个体的感觉不能判定肝脏健康与否。

对于健康人群而言，定期的体检可以有效筛查肝脏疾病；**对于本身有慢性肝病的患者**，更需要接受规律的专科检查评估肝脏的健康程度，指导治疗。

慢性乙肝感染者当年龄超过30岁以后，还要当心有隐匿性肝炎进展的情况。对于有肝癌或肝硬化家族史的患者，无论肝功能是否正常，都应该及早进行清除病毒的治疗，治标不治本的“护肝”治疗并不能阻止肝脏疾病的炎症和纤维化进展。



供稿 | 感染科 金茜

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 金茜 李皖生



扫码关注

台州市立医院

微信公众号





扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**

