



全国爱肝日 了解肝硬化 学“肝”货

2024年3月18日是第24个“全国爱肝日”，今年的宣传主题是“早防早筛，远离肝硬化”。专家建议大家，主动筛查、规范治疗、定期随访，从而减少肝硬化的发生。另外，提醒大家，脂肪肝在我国高发，得了脂肪肝要及时关注，小心不当回事，最终进展为肝硬化。

通讯员 胡平平 宫丹丹 朱诺 现代快报/现代+记者 刘峻 任红娟

肝硬化怎么吃很重要

肝病并不可怕，可怕的是它带来的严重并发症。所以，我们要认真对待病情，积极治疗，防患于未然，提高生活质量。肝硬化后，肝脏功能受损，会出现一系列并发症，十分危险，所以肝硬化患者的养护尤为重要。有研究表明，对于肝硬化患者，采取针对性的饮食护理措施，能够减少肝硬化并发症，并明显改善患者的预后。

对于代偿期肝硬化病人，应食用富含碳水、蛋白、维生素的食物。限制脂肪的摄入。每天的供给热量应在10.45~12.54KJ。其中以蛋白质、

碳水化合物为主，脂肪每日摄入量不宜超过1.0g(kd/d)。

失代偿期肝硬化病人，饮食以易消化、富含营养为宜，适当限制蛋白质的摄入，限制脂肪的摄入。每日饮食供给总热量为8.37~10.46KJ，蛋白质1.0~1.59/(kg/d)计，适当的高糖、低脂。脂肪提供的热量以不超过总热量的1/3为宜。

对于有明显食管胃底静脉曲张的患者，饮食则适宜进软食，避免进坚硬、粗糙的食物，以防划破曲张静脉，导致出血。有腹水者应控制食

盐摄入量。

针对有显著肝功能减退或肝性脑病倾向者，应以糖类为主，严格限制动物蛋白的摄入量，一般给予富含支链氨基酸的植物蛋白，严重患者必须禁食蛋白质。

专家提醒：无论代偿期与失代偿期肝硬化病人，均应补充富含维生素、叶酸的食物，以促进损伤肝细胞的再生与修复，增强肝脏的解毒能力。对进食不足或禁食或进食困难的患者，可酌情采用胃肠外营养，补充相应所需的营养成分。

脂肪肝不当回事，最终发展为肝硬化

南京市第二医院肝硬化中心主任叶伟介绍，我国是肝病大国，一共有4亿左右的人有肝病，目前最常见的是脂肪肝，有3亿左右的人有脂肪肝。脂肪肝也和其他慢性肝病一样，会造成持续的胃损伤和危害，最终将导致肝硬化。脂肪肝的发病和代谢异常有关，主要原因还是运动少、进食无节制，最终造成肌肉含量少、脂肪分布异常、超重或肥胖，从而引起脂肪肝。

脂肪肝很常见，很多人得了脂肪肝也不太当回事，时间长了就容易导致肝硬化。叶伟介绍，他接诊过一名60岁的患者张女士，张女士在一次体检中做肺部CT的时候发现肝脏表面不光滑，就来南京市第二医院就诊。“我们给她做了检查，发现她已经是肝硬化了，后来做了

肝穿刺，根据肝穿刺的结果，判断她是脂肪肝导致的肝硬化。”

“以前脂肪肝导致肝硬化是不常见到的，因为脂肪肝要发展20年甚至30年，才能进展到肝硬化。但是现在这种类型的患者越来越多。”叶伟强调，生活水平逐渐提高以后，脂肪肝人群所占的比例越来越大，而这部分人群又没有及时地通过改变生活方式并配合医学治疗，把脂肪肝控制住，这就导致由脂肪肝发展到肝硬化的患者越来越多。

那么，体检出了脂肪肝应该怎么办？叶伟说，脂肪肝分为两种，一种是代谢综合征，是代谢异常引起的脂肪肝；另一种是酒精性脂肪肝，是喝酒引起的脂肪肝。这需要积极地改变生活方式，与代谢有关的，就要管住嘴，少吃一些高脂高油

的饮食，同时迈开腿，适量运动，把体重控制住。喝酒的人要及时戒酒，把病因去掉。“其实早期来讲，脂肪肝是可以逆转的，一定要把病因去掉，才能控制住脂肪肝。”

“肝脏是一个相对沉默的器官，早期基本上没有什么症状，等到有症状的时候去查，说明转氨酶比较高，有的人甚至黄疸都出来了，已经到了比较重的阶段。”叶伟提醒，做好肝病预防很重要，如果体检发现有肝病的话，那么最好每年体检一次。另外，如果出现了乏力，不想吃东西，甚至恶心、呕吐，严重的时候可能会出现黄疸的表现，比如眼睛黄、小便黄、皮肤黄，一旦有了这些不适症状，一定要及时到医院就诊。

“全病程科学管理”，乙肝临床治愈咨询门诊揭牌

全国爱肝日是在我国乙肝、丙肝、酒精肝等肝炎、肝病发病率逐年上升，人民健康面临严重威胁情景下，为集中各种社会力量，发动群众，广泛开展预防肝炎肝病科普知识宣传，保障人民身体健康而设立的。为了践行“健康中国”理念，普及肝硬化的防治知识，主动筛查，规范治疗、定期随访，从而减少肝硬化的发生。

3月16日，江苏省人民医院感染病科主任朱传龙、主任医师周东辉、主任医师邢益平、主任医师陈念、主任医师董莉、副主任医师蒋龙凤组成的专家义诊团队，现场为广大患者朋友提供免费咨询、检测筛查和健康指导。此次“全国爱肝日”活动共向200余名市民提供了问

诊、健康咨询、用药指导等医疗服务；提供免费乙肝、丙肝病毒检测200余人次，免费肝脏弹性、硬度检测50余次，营养状况评估50余次；发放医疗健康宣传资料300余份。医、护、技人员专业细致的服务，得到了广大患者朋友们的一致好评。

义诊当天，感染病科举行乙肝临床治愈咨询门诊揭牌仪式，进一步提高乙肝临床治愈诊疗能力，满足更多乙肝患者临床治愈需求。

朱传龙介绍，乙肝临床治愈，又称“功能性治愈”，即停止治疗后，乙肝表面抗原(HBsAg)持续阴性，乙肝病毒基因(HBV-DNA)低于最低检测下限，肝脏生物化学指标正常，肝细胞核内可能仍存在共价闭合环状DNA(ccc DNA)。也就是通过

治疗，血清中乙型肝炎病毒检测不到，乙型肝炎表面抗原转阴，转氨酶正常，肝组织学正常，或只有轻微的改变。从而降低肝硬化、肝癌的风险。

乙肝临床治愈咨询专病门诊的开展，有助于凝聚权威专家智慧与经验，为乙肝患者提供“全病程科学管理”的乙肝诊疗新模式、个体化病程管理及服务，帮助更多患者实现临床治愈。



身体出现这些警告 千万要当心

据WHO报道，乙型肝炎病毒(HBV)感染呈世界性流行。每年全球近百万人死于HBV感染所致的肝衰竭、肝硬化或肝细胞癌(hepatocellular carcinoma, HCC)等相关疾病。追溯死亡原因，大部分死于肝病并发症，其中一个最常见的原因就是肝硬化。

江苏省人民医院感染病科主任朱传龙介绍，肝纤维化是各种原因引起的慢性肝脏炎症进展到肝硬化的必由之路，如果没有及时治疗，几乎所有慢性肝病均可发展为肝硬化，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，严重危害人民的生命健康。因此，早防早筛对于肝炎患者来说意义重大，一方面可以及时发现远离肝硬化，另一方面也可以及时了解病情进展，确定转阴优势人群，科学定制方案，追求临床治愈。

肝硬化是终末期肝病最常见的并发症，临床上以门静脉高压和肝功能减退为特征，常并发上消化道出血、肝性脑病、继发感染等而死亡。当身体出现以下警告，你要开始小心是不是已经进入肝硬化失代偿期了。

(1)消化吸收不良：食欲减退、恶心、腹胀，餐后加重；

(2)营养不良：消瘦，易乏力，皮肤干枯、出现水肿；

(3)黄疸：皮肤、巩膜黄染，小便颜色加深；

(4)出血、贫血：多有牙龈、鼻腔出血，身上可见瘀斑、瘀点，严重时会有消化道出血，比如呕血、便血；

(5)内分泌失调：男性患者常出现毛发脱落、乳房发育、性欲减退等症状，女性患者常有月经失调、闭经等症状。此外，肝硬化患者会有特殊的肝病面容，即面部和其他暴露部分皮肤色素沉积，面色黑黄、晦暗无光；

(6)低蛋白血症：下肢水肿，腹水(腹部膨隆)；

(7)门静脉高压：患者常出现食管胃底静脉曲张、腹水、脾大、脾功能亢进等症状。