

# 这6个伤肝小事,你可能每天都在做



皮肤暗沉,脸色发黑、发黄,可能是肝的“求救”信号?哪些行为会伤害肝脏?3月18日是全国爱肝日,让我们一起爱肝护肝,守护健康。以下这6件伤肝的小事,你可能每天都在做。

以外,很多肝病是吃出来的。营养过剩、吃得太好,摄入的高糖、高热量、高脂肪会沉积在肝脏,引起脂肪肝。

**食用发霉食物:**发霉食物是诱发肝癌的“隐形杀手”。黄曲霉毒素藏在发霉的筷子或发霉变质的食物中,研究表明,1mg的黄曲霉毒素就可以导致癌症发生,一次性摄入20mg黄曲霉毒素可直接致成年人死亡。

## 这些习惯伤肝

**熬夜:**熬夜是肝脏受损最常见的原因之一,长期熬夜可能会出现肝脏血流不足、肝细胞受损、肝脏解毒功能下降等表现。

**醉酒:**进入体内的酒精90%在肝脏代谢,影响着脂肪代谢各个环节,造成代谢失常。过量脂肪聚积于肝脏,形成酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化,甚至发展为肝癌。

**护肝片吃不对反而会伤肝:**对于没有肝脏疾病的正常人群,长期服用护肝药或护肝保健品,反而会增加肝脏负担。孕妇、哺乳期妇女以及青少年,不建议服用护肝片。

**生气:**中医理论中,肺和肝互通,气伤肝,脾气差可能是因为肝火大导致肝气郁结;西医理论中,生气时神经内分泌处于一种不正常的状态,会引起肝脏损伤。

**高脂饮食:**日常生活中,除了用药不当

## 肝的“求救”信号

出现这些异常,可能是肝在“求救”

肝脏是人体内脏中最大的器官,也是人体最大的营养中心和最大的“垃圾毒素”处理中心。

**肝病面容:**长期患有肝病的人,可能会出现特殊的肝病面容,包括皮肤暗沉,脸色发黑,皮肤粗糙,面部浮肿,无光泽。

**黄疸:**肝脏受损时,胆红素代谢会出现异常,导致皮肤、眼睛巩膜发黄,如果脸部皮肤出现特别明显的黄疸症状,很可能是肝病表现。

**黑眼圈:**肝功能下降可能会使黑色素沉着增加,出现黑眼圈,也就是“熊猫眼”。

**蜘蛛痣:**蜘蛛痣是一种细小的血管扩张,看起来像红色或紫色的蜘蛛网状图案,常见于面、颈和上胸部,可能是肝脏疾病导致雌激素水平升高的结果。

肝脏不好,还会引发哪些身体异常?对于患有肝脏疾病的患者而言,如果出现以下症状,或为肝病加重的信号。

日常的状态下,突然出现明显加重的乏力,伴有嗜睡、头晕恶心或昏迷不醒的情况。消化系统症状,出现恶心、呕吐,两肋肋部胀痛,肚子胀,排气多或腹部明显增大。

呕血、牙龈出血、鼻子出血、便血或柏油样的便。

皮肤和巩膜突然黄染,伴有小便颜色发黄,甚至红色,大便出现陶土样。

## 养肝护肝正当时

春季养肝正当时,3个护肝建议请收好

春季如何养护肝脏?这些实用建议快掌握:

**一招八段锦疏肝理气**

心情不好、莫名烦躁?不妨试试八段锦中的第七式,通过“攒拳怒目”的动作,达到增强气力之目的,改善情绪,调节肝功能。

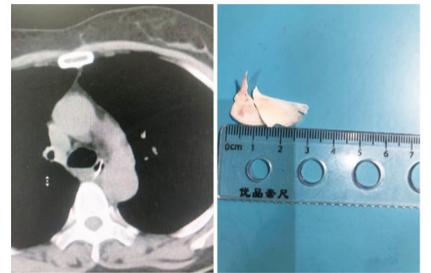
**按揉“消气穴”疏解情绪**

常发脾气可能是肝不好?中医认为,脾气差可能是因为肝火大导致肝气郁结。忍不住要暴跳如雷时,不妨按揉养肝护肝的太冲穴。

**一杯代茶饮助你养肝**

推荐一款代茶饮,日常饮用可以养肝护肝:陈皮3克、荷叶6克、山楂10克,用开水泡10~20分钟即可。小提示,阴虚火旺人群不建议饮用。 据央视

## 小心鱼刺 鱼刺扎进女子食道 离主动脉只有2毫米



影像检查和取出的鱼刺 通讯员供图

现代快报讯(通讯员 马卿 记者 王晓宇)近日,连云港一名53岁的女子在吃鱼时,不小心吞下鱼刺部位鱼刺,深嵌在食道,距离主动脉仅2毫米。因取出难度较大,患者被连夜转往江苏省人民医院,后在该院医生帮助下成功将鱼刺取出。

事情发生在3月2日晚上9时许,连云港市急救中心接到求助,一名女子在吃鱼时鱼刺扎进食道,距离主动脉仅2毫米。经当地医院评估,鱼刺取出难度极高,若处理不当,可能刺穿食道并损伤主动脉,导致致命性大出血。患者及家属商议后,决定前往江苏省人民医院寻求进一步治疗。

江苏省人民医院专家团队经过胃镜检查 and CT 评估,迅速制定取出方案,并最终成功取出鱼刺,患者转危为安。急救医生提醒遇到卡鱼刺的情况,科学的处置方法有以下几种:

1. 避免过度咳嗽或吞咽,以防鱼刺刺得更深或损伤食道。
2. 若能看见(卡在喉咙浅表)可以尝试轻咳排出,若无效,及时就医。
3. 若无法看见但有异物感(鱼刺较深),应选择尽快就医,让医生用专业工具取出。不少人被鱼刺卡住会选择喝醋软化鱼刺或者吞咽馒头、大米饭等,急救医生表示,这些做法均不可取,甚至会造成更严重损伤。

## 男子腹痛一个月 竟是鱼刺从胃扎进腹腔



影像检查清楚显示出鱼刺形状 通讯员供图

现代快报讯(通讯员 从允艳 记者 顾潇)持续一个月的腹部隐痛,到医院一检查,竟是一根长约4厘米的鱼刺戳穿胃壁进入腹腔,更可怕的是即将刺向腹部大血管。最终,医生通过腹腔镜将这根鱼刺完整取出。

近1个月来,扬州高邮39岁的陈先生上腹部一直隐痛,一开始以为是胃病,在家吃了胃药,但是疼痛并没有缓解,于是前往高邮市人民医院就诊。医生为陈先生进行了腹部CT检查,结果显示有一个长约4厘米的细长异物穿透了胃壁,尖端指向肝脏,周围已形成炎症包裹。

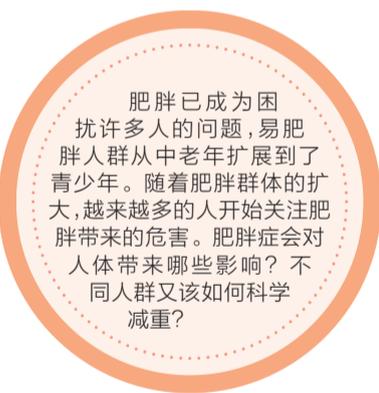
医生猜测异物可能是一根鱼刺,而陈先生表示自己完全记不起何时误吞了鱼刺。该院胃肠外科副主任医师王玉鹏介绍,危险的是,这枚异物尖端紧邻腹部大血管。最终,医生决定为患者施行腹腔镜下异物取出术。最后,在超声刀的辅助下,被炎症组织包裹的鱼刺被医生完整取出,而且手术过程非常顺利,出血量不足20毫升。

术后测量显示,这枚鱼刺长约4厘米、直径0.4厘米。鱼刺从口腔进入咽喉、食管、贲门,最终刺入胃壁并完全穿入腹腔,堪称一段“惊险”的旅行。

术后,陈先生恢复良好,他感慨道:“真没想到小小一根刺,差点要了命。”

## 肥胖后应该如何运动、怎么安排饮食?

# 专家详解全年龄段科学减重法



肥胖已成为困扰许多人的问题,易肥胖人群从中老年扩展到了青少年。随着肥胖群体的扩大,越来越多的人开始关注肥胖带来的危害。肥胖症会对人体带来哪些影响?不同人群又该如何科学减重?

## 肥胖症会导致什么后果?

肥胖症,是一种由遗传因素、环境因素等多种原因相互作用而引起的慢性代谢性疾病。肥胖症会导致诸多疾病:

**阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(打呼噜);**  
**心血管疾病:**有动脉粥样硬化、冠心病、充血性心力衰竭、心律失常、心脏病等,使得心血管意外风险显著增加;  
**肿瘤:**甲状腺癌、结肠直肠癌、食管腺癌、肾癌和胰腺癌等疾病患病风险增加;  
**精神心理异常:**抑郁症、暴食症、睡眠障碍等患病风险增加;

**生殖健康:**有导致不孕不育的风险;  
**血糖异常:**容易诱发糖尿病,心血管危险因素增多,发生代谢相关脂肪性肝病、心血管疾病、慢性肾病等风险更高。

除此以外,肥胖症还会提升血脂异常、高血压、非酒精性脂肪性肝病等疾病的患病率。因此,科学减重让身体恢复健康状态,才能避免恶性疾病的发生。

## 不同年龄段的人群应如何减重?

专家建议,儿童青少年、成年人和老年人的减重需求,需结合各自生理特点和健康风险评估制定科学方案,不能盲目节食、服用药物。

### ● 儿童青少年减重建议

儿童青少年处于身体发育期,减重要以促进生长发育为前提,避免过度限制热量,注重习惯培养而不是短期减重。

#### 饮食

均衡营养:每日保证蛋白质(鱼、蛋、豆类)、全谷物、蔬菜水果及乳制品(低脂)摄入,避免高糖、油炸食品。

少吃零食;用酸奶、水果、坚果替代含糖饮料、薯片、甜点,避免睡前加餐。

#### 运动

每天可进行60分钟跳绳、球类、游泳等中高强度运动,减少久坐,每天使用电子产品时间不能超过2个小时。

#### 心理帮扶

家长要避免体重羞辱,要用鼓励代替批评,关注健康而非体型。

此外,家长要定期监测孩子的身体变化,每3个月评估身高、体重变化,避免盲目减重影响发育。

### ● 成年人减重建议

#### 饮食

需要限制含糖饮料、油炸食品等高热量食物的摄入,优先选择鱼类、豆类等优质蛋白,用燕麦、藜麦等低升糖指数全谷物部分替代如白米饭、面条等精制碳水。

#### 运动

需要兼顾如快走、游泳等有氧运动与深蹲、弹力带等力量训练,普通成年人每周运动时间需累计150分钟以上。

如果要使用药物来辅助减重,务必在医生的指导下选择安全方案。

### ● 老年人减重建议

老年人要以保持肌肉量、预防慢性病为核心,避免营养不良。老年人在减重前,需要在医生指导下对身体进行评估。

#### 饮食

高蛋白低脂:老年人每餐最好可以摄入优质蛋白,如瘦肉、豆腐、鱼等,摄入足量的蛋白质,可以预防肌肉流失,但每餐不宜过饱。

#### 运动

为保护老年人的关节,每周可以进行2~3次轻量力量训练,比如,弹力带、靠墙深蹲等抗阻训练。老年人可以选择快走、太极拳、水中运动等有氧运动项目,每天30分钟低强度运动,能有效改善心肺功能。

#### 健康管理

部分老年人缺乏维生素,在减重期间,必要时适量补充维生素D、钙及益生菌,改善代谢和肠道健康。此外,还要保证每日的充足饮水,避免口渴机制下降导致的脱水。

值得注意的是,无论是儿童青少年、成年人还是老年人,都需要保证充足的睡眠,充足的睡眠会降低肥胖风险。根据专家建议,儿童青少年每天的睡眠时间应在8~10小时,成年人睡眠时间应在7小时左右,老年人的每日睡眠时间应在7~8小时。

据央视

