



为什么有人喝一辈子没事?有人喝5年就酒精肝了?专家说——

多数人的肝脏躲避不了酒精的伤害

每天喝二两小酒是很多爱酒人士的生活方式。但是,不久前南京市第二医院肝内科杨永峰博士在爱肝日义诊上对记者说,喝酒对肝脏的损害很大,尽管有些酒仙级人物喝了一辈子酒也没患上肝病,这只能说是个体差异使然,不过,对大部分普通人来说,如果每天喝二两白酒甚至超过这个量的话,5年以后患酒精性肝病,10年以后患肝硬化的可能性是非常大的。专家建议市民,爱肝要从生活中的点滴小事做起,譬如不乱吃药、不吃被污染的食物等等,才能保护好人类自身这一重要器官。

现代快报记者 金宁

友情提醒

肝硬化前戒酒还有希望

南京高淳一位年近60岁的男子,退休前当过单位供销科科长,喝了近四十年的酒,5年前查出肝硬化,现在已经出现了黄疸、腹水以及消化道出血等严重并发症。再继续恶化下去则可能转变为肝癌。“对于一名成年男性,如果每天摄入40克酒精,5年后会得酒精肝,10年后肝硬化就会找上门。”杨永峰解释说,以42度的低度白酒为例,40克酒精约等于2两酒。虽然2两酒看上去不多,很多人一顿甚至能喝1斤八两,但如果每天持之以恒喝上2两,对肝脏的伤害就大了。对于成年女性而言,减半的话,即每天一两酒就足以让肝硬化在10年后找上门。

杨永峰介绍,生活中不排除有那些酒仙级人物,喝一辈子酒也没得肝病,但这只能说明个体差异存在。实际上,短期内如果每天饮酒超过80克,也就是4两的42度的白酒,就会对肝脏造成伤害。杨永峰提醒市民,虽然酒精性肝病不像乙肝和丙肝那样有传染性,但他建议



专家分析

这些因素可能损伤肝脏

生活中如果你不太留意保护肝脏,你的肝脏功能可能会因为药物、饮酒等因素遭到不同程度的损害。专家提醒读者应特别关注以下几点,保肝护肝从现在开始。

吃错药对肝不利

肝脏是人体的解毒器官。它能将绝大多数的体内代谢产物及外来毒物,变成无害而从体内清除,部分物质转化成有效物质在体内发挥作用。任何有毒物质,包括药物使机体中毒时,肝脏常首当其冲,因而容易引起功能损伤。在使用抗菌药物、抗肿瘤药、激素等药物时,应特别慎重。如阿司匹林、磺胺、红霉素、利福平等都是既常用又有害于肝的药物。另外,某些中草药也不安全,剂量大时可引起黄疸、肝区疼痛和肝功能损害。

食物污染要注意

有些人没有肝炎的任何症状,但查血时却表现出单项转氨酶升高,食物污染可能难辞其咎。食物污染包括蔬菜、瓜果的农药残留,某些食品添加剂,如面粉增白剂、防腐剂。一些化学有毒物质对饮用水的污染也会危害肝脏健康。此外,吃熏烤

食物及变质食物对肝脏也不利。食物污染虽然在短时间内不至于造成危害,但长期慢性毒害作用的积累完全能使肝脏功能受损。

肥胖加重肝负担

健康肝脏中的脂肪约占肝脏重量的5%左右。肝脏脂肪含量超过10%即为脂肪肝;脂肪含量10%至25%为中度脂肪肝,25%至50%为重度脂肪肝。脂肪肝患者的肥胖比例相当高。在白领人士、出租车司机、职业经理人、个体业主等群体中,脂肪肝的发病率逐年上升。

情绪不佳肝受累

肝与心情的关系尤为密切。积极乐观、舒畅开朗的情绪是肝脏正常的前提。当人情绪低落时,人体的免疫力就下降,使人易患病,而暴怒、抑郁会使人处于不平静状态,使肾上腺素分泌异常而损害肝脏,从而诱发肝脏疾病或使原有的肝脏疾病加重,乃至迅速恶化。

市民最好在肝硬化之前就要坚持戒酒、养成良好的生活方式,积极配合治疗的话,肝脏损害是能够逆转的,一旦出现严重的肝硬化,目前也没有什么特效药治疗,这时候戒酒就为时已晚。

人事,送医院急救发现酒精中毒,而且转氨酶升至五六百,表现为急性肝损害。长久下去,刘某将来肝硬化和肝癌的概率会明显高于普通人。

这是因为,各种酒的酒精含量不同,一会儿喝啤酒,一会儿喝白酒、葡萄酒,身体对这样的不断变化难以适应。更重要的是,各种酒的组成成分不尽相同,比如,啤酒中含有二氧化碳和大量水分,与白酒混喝,会加速酒精在全身的渗透作用,对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激和危害就更加强烈。

白的红的混着喝风险更高

近年来流行的“红酒、白酒、啤酒混喝”现象让健康专家很是忧虑。因为欧美等发达国家已有大量研究显示,酒精与肝癌有着密切的关系,而且,饮混合酒的人,患肝癌的概率比饮温和酒或不饮酒的人明显要高。

南京某公司销售经理刘某前不久一次应酬时感冒了,他先是没有吃饭,直接喝了两杯红酒下肚,然后在吃了少量饭菜的基础上,又喝了近半斤白酒,没过多久又喝了一些啤酒,很快他出现头痛、恶心症状,去洗手间呕吐了几次,突然昏倒不醒

强生婴儿新妈帮专栏——第十期

带着宝宝去春游,安全守护最重要



作为妈妈的你是不是很想和宝宝共享只属于你们两人的美好时刻呢?不如借着春游踏青的名义,独自带上宝宝出游吧!如何安心无虑地享受只属于你和宝宝的春游时光呢?让我们跟着强生婴

儿新妈帮一起来多学习一些宝宝春季出行的防护知识吧!

防晒时刻要牢记

日晒会导致许多皮肤疾病,虽然春天的阳光照射还没有像夏天时那么强烈,妈妈们也不能忘了为宝宝做好皮肤的防晒工作。首先要尽量避免让宝宝暴露在直射的阳光下。需要注意的是,妈妈们不要误以为只有晴天才需要防晒,其实多云或阴天也要采取防晒措施,避免看不见的紫外线晒黑宝宝娇嫩的皮肤。为宝宝敏感肌肤特别设计的防晒霜是春季带宝宝出游的好帮手,能让妈妈、宝宝一起安心享

受无可取代的欢乐时刻。妈妈们可以在出门前半小时给宝宝涂好防晒霜,在宝宝走动出汗后也要记得补一下,给宝宝全方位的保护。选择防晒霜时,能同时阻挡UVA和UVB,且防晒值在15以上的产品为佳。

清洁润肤不可少

春游的时候,很多妈妈会选择带宝宝去动物园和公园,接触大自然。来到公园里,好奇的宝宝肯定会忍不住东摸摸,西碰碰,感受这个奇妙的世界。在宝宝玩耍后或就餐前,用柔软的湿纸巾清洁宝宝的小脸和小手,保护宝宝的健康。建

议妈妈们最好是选择无酒精、不涩眼睛的弱酸性配方,带给宝宝最安全的守护。虽然是温暖的3、4月,但是宝宝皮肤稚嫩,在使用柔湿巾清洁之后仍然不可忽略了护肤的环节。妈妈可以为宝宝选择比起冬季使用的润肤油较为清爽的润肤露或乳液,既防止皮肤干燥。

强生婴儿新妈帮的建立,为新妈妈们互帮互助提供了网络平台。加入我们,汇聚新妈的智与爱,一起给宝宝更好的。新妈帮,凝聚你我力量。

强生婴儿新妈帮官方微博:
<http://weibo.com/chinajohnsonsbaby>

业界动态

心房颤动抗凝治疗新选择

新型口服抗凝药达比加群酯在中国获批

日前,新型口服抗凝药达比加群酯(Pradaxa[®],商品名:泰毕全)获国家食品药品监督管理局颁发的进口药品注册证,被批准用于成年非瓣膜性心房颤动患者的卒中和全身性栓塞预防,将为近千万中国心房颤动患者在预防卒中和全身性栓塞时,提供安全、有效、便捷的新选择。

中国顶级心血管病专家胡大一教授指出:“达比加群酯的问世是近50多年来心房颤动相关性卒中预防领域的重大飞跃,是首个获长期临床数据支持的新型口服抗凝药。”

首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任马长生教授指出,抗凝治疗的经典老药华法林本身有“短板”,如治疗窗窄,在降低卒中风险的同时可能导致出血风险,需频繁监测凝血功能并调整药物剂量,可能与多种食物、药物相互作用等,这都在一定程度上限制了心房颤动患者抗凝治疗的依从性。过去50年,科学家一直致力于寻找替代华法林的新型口服抗凝药物,达比加群酯的成功研发及上市,为临床医生和心房颤动患者带来了抗凝治疗的信心。

迄今为止,达比加群酯已在全球81个国家获批,已成为具有最丰富的临床应用经验的新型口服抗凝药物,目前达比加群酯在全球已累计超过一百三十万患者的使用经验。



“现代快报健康俱乐部”招募会员啦!

“快报健康俱乐部”是由快报健康周刊发起,以传播和倡导“大健康”概念为己任,旨在通过整合多方资源,让广大市民在追求健康的路上更加省时省力。

会员权益?

- 1.可以优先享受本俱乐部举办的各种健康活动;
- 2.可以得到周刊多年来汇聚的近百名全科专家的答疑解惑;
- 3.可以享受会员专享针对会员独享优惠;
- 4.可以免费领取健康小礼品一份

如何加入?

拨打现代快报电话96060,留下您的姓名、年龄、电话、地址、关注的健康资讯等信息,就可以立即成为“快报健康俱乐部”的会员。

本期礼品:价值198元磁疗枕一个

赞助商

