

喝酒、染发、熬夜…… 这些习惯暗藏健康风险

关注世界肝炎日 医生喊你“小心肝”



实习生 亓舒悦
生活报记者 王秋实

7月28日是世界肝炎日,今年的宣传主题是“社会共治 消除肝炎”。说起肝病,很多老百姓的第一反应就是乙肝病毒,却忽略了藏在日常饭局、理发店、梳妆台前的“隐形肝脏杀手”。此外,熬夜吃宵夜、滥用保健品、不洁饮食,同样会悄悄加重肝脏代谢负担。近日,记者采访到了哈尔滨市第一医院感染科那琳琳主任,她结合三个发生在冰城本地的真实就诊故事,给市民送上接地气的护肝提醒。



由哈市一院提供

20年顿顿酒不离口 46岁男子喝到走不了路

“以前总觉得喝酒伤身是吓唬人,直到脚肿得穿不上鞋、走不了路,我才后悔莫及。”46岁的陈先生坐在病床上,摸着肚子连连叹气。说起之前的自己,他的语气里满是懊悔和后怕,过度饮酒差一点让他丢了性命。

过去20年里,陈先生几乎顿顿酒不离口,中午小酌几杯白酒、晚上还要喝两三瓶啤酒。虽然身材日渐发福,可他却毫不在意,从来没想过给肝脏做一次检查。直到前段时间,他吃饭时总觉得肚子胀得难受;双腿一按一个深坑,迟迟无法回弹;小便颜色深得像浓茶,脸和眼白也悄悄发黄。发现陈先生的异常后,家人赶紧带他来到哈市一院进行检查,结果让他们吓了一跳:肝硬化已经到了失代偿阶段,再干预就会发展成死亡率极高的肝衰竭!

此后,医生为陈先生开展了激素冲击保肝治疗,同时下了“死命令”:终身彻底戒酒!积极配合治疗的陈先生恢复效果十分理想,腹水彻底消退,肝功能指标慢慢靠近正常值。劫后余生的他逢人就劝:“千万别拿酒量炫耀,你的肝脏根本经不起长年累月的透支。”

轻度脂肪肝患者焗发后 转氨酶飙升至300+

不少中老年女性为了遮盖白发,会定期去理发店焗油染发,但这个看似平常的爱美之举,也可能给肝脏带来巨大的负担。56岁的李女士此前患有轻度脂肪肝,平日里一直小心吃着保肝药进行调理,也常去医院检查身体。此前,她去理发店做了一次焗发造型,几天后身体就出现了异常:浑身没力气,吃不下饭、肚子一直胀胀的,尿液颜色也明显加深。再次复查肝功能时,结果让她大吃一惊:转氨酶一下子暴涨到了300多!

在排除甲肝、乙肝等病毒感染的可能性后,医生顺着生活轨迹进行排查,最终锁定了罪魁祸首——焗发产品里复杂的化工成分。医生表示,这些化工产品成分复杂,其中多种有害物质都会对肝脏产生损伤,李女士本身肝脏代谢能力偏弱,焗发诱发了特异质性的中毒性药物肝炎。此后经过一段时间的治疗,李女士的身体慢慢恢复正常。

医生特别提醒,患有脂肪肝、肝功基础不好的人不要频繁染发焗油,避免刺激性化学物质给肝脏增加额外的代谢压力。



男子坚持科学服药30年 实现乙肝表面抗原转阴

在很多老一辈人的印象里,患上乙肝就要一辈子吃药、无法摆脱,今年63岁的王先生,用自己的坚持打破了这个刻板印象。30年前,王先生被查出乙肝阳性,之后他和家人一起积极寻找治疗方法,由于当时的医疗条件有限,只能依靠基础药物压制病毒。后来随着医疗行业的快速发展,治疗乙肝的药物也变得更多样,从最早的拉米夫定,到后来的阿德福韦酯,再到恩替卡韦,王先生30年中从来没有擅自停药、漏吃药,认认真真管控自己的病情。

3年前,他来到哈市一院复查,医生惊喜地发现表面抗原较低,属于乙肝实现临床治愈的优势人群,为他量身搭配了恩替卡韦联合干扰素的治疗方案。3个月后,王先生身体就产生了保护性抗体,抗体数值高达160mIU/mL,顺利实现乙肝表面抗原转阴,达到了停药标准,困扰了他大半辈子的慢性乙肝,终于彻底被战胜。

减少饮酒+规律休息 定期体检也很重要

据那琳琳主任介绍,肝炎从来不只是病毒性乙肝,喝酒带来的酒精肝、乱用药和染发诱发的药物性肝炎、暴饮暴食催生的脂肪肝,正在悄悄困扰更多普通人。其实护肝不用追求复杂办法,只需做好这些日常小事:

想要挡住甲肝、戊肝这类粪口途径传播的病毒,要牢记饭前洗手,注意饮食卫生,海鲜、肉类一定要彻底煮熟再吃;育龄期的妇女可接种疫苗,防止孕期出现重型的戊肝;想要预防乙肝病毒,及时接种、补种乙肝疫苗是性价比最高的方式。

想要远离酒精性肝损伤,最好的选择就是彻底戒酒;本身肝脏基础差的朋友应尽量少染发、不乱用偏方、网红保健品,不给肝脏徒增负担,降低药物性肝炎发生的可能性。

想让自己不受脂肪肝困扰,平时要多吃新鲜蔬菜、鸡蛋、鱼、肉,少碰重油重糖夜宵。同时要注意规律休息,养成良好的生活习惯。此外,养成每年体检的习惯也至关重要,查一次肝功能、做一次肝脏彩超,早发现转氨酶异常,就能轻松阻止小病拖成肝硬化。

那琳琳主任提醒广大市民,生活中如果频繁出现浑身疲惫、不想吃饭、肚子发胀、小便颜色变深、腹泻、皮肤发黄等症状,一定要及时到正规医院进行检查,以免耽误最佳治疗时机。

哈尔滨避暑游“百日行动”新模式

近百项群众体育活动畅游一夏

02



03



有难事 找帮办

“双城民乐小区供水改造 将近4年没干完”后续

好消息! 施工队已进驻小区 开始连接入户管线

04



哈尔滨天气
预报

28日	夜	多云	32℃	偏南风3-4级
29日	夜	多云	25℃	西南风3-4级
30日	夜	多云有雷阵雨	34℃	西北风3-4级
		多云	24℃	东南风2-3级
		多云有雷阵雨	32℃	东南风3-4级
		多云有雷阵雨	24℃	西南风2-3级

新闻

更亲 更近 更懂你



龙头新闻客户端

报料热线

4种/报料方式/

本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网



生活报官方微信