健康热风 JIANKANGREFENG

远离"肝"扰 守护你的小心"肝"

本报记者 陈 晶

"所有肝炎都会传染""熬夜、 喝酒、吃药会损伤肝脏"……生活 中, 你是否有很多肝炎方面的问 题,却不知道如何解决?在7月 28日第12个世界肝炎日来临之 际,我们一起来听听专家的科普。

好好的肝脏, 怎么就 "发炎"了?

肝脏是人体的主要解毒器官, 它可以保护机体免受损害, 使毒物 成为无毒的或溶解度大的物质, 随 胆汁或尿液排出体外。不合理的工 作、生活习惯,会对肝脏产生不同 程度的影响。

"肝炎是一个很广泛的概念, 肝脏功能出现损伤,都可以称为肝 病或者肝炎。大家熟知的甲肝、乙 肝、丙肝、丁肝、戊肝都属于病毒 性肝炎,是由病毒感染造成的肝脏 损伤。此外,其他因素也可以导致 肝炎,比如脂肪性肝炎、酒精性肝 炎、药物性肝炎、自身免疫性肝炎 以及不明原因的肝炎等。"首都医 科大学附属北京地坛医院主任医师 谢雯介绍。

谢雯强调,病毒性肝炎是危害 最大的一类肝病, 需引起重视、积 极预防、正确治疗。其中, 甲肝和 戊肝可通过消化道传播, 简单来说 就是病从口入。提醒大家,生活中 要注意饮食卫生,不要吃不干净的 东西,减少甲肝和戊肝的感染概 率。乙肝和丙肝可以通过体液和血 液传播。乙肝的传播途径包括血液 传播、母婴传播、性传播、经破损 的皮肤黏膜传播等, 其中最主要的 传播途径是母婴传播。另外,在非 正规机构拔牙、进行美容手术、文 眉、文身,或与他人共用针头等, 也存在着感染乙肝病毒的风险。而 丁肝是一种比较特殊的肝炎。这是 因为丁型肝炎病毒必须依附乙型肝 炎病毒才能复制、生存, 患者往往 是在感染乙肝的基础上, 才会感染 丁型病毒性肝炎。在所有病毒性肝 炎中, 感染丁肝的情况相对要少一

"病毒性肝炎可分为急性病毒 性肝炎和慢性病毒性肝炎, 而急性 病毒性肝炎的症状相对较重。"谢 雯说,比如得了乙肝后,患者可能 没有特别明显的症状, 但急性乙肝 则可出现发烧,有些患者会有关节 疼痛,有些患者会表现为乏力、纳 差。如果病情更重一些, 出现了黄 疸, 首要表现是尿色生黄, 像浓茶 一样。还有一些肝炎患者会出现凝 血功能障碍,皮肤可有瘀斑,刷牙 时会有牙龈出血以及鼻衄等。普通 人可以通过接种乙肝疫苗来预防乙 肝。如果不清楚自己能否接种,可 先到医院查一下乙肝五项, 根据医 生的建议决定是否接种疫苗。



虽然不传染,这几类肝 炎不容忽视

"临床上除了各型肝炎病毒引 起的病毒性肝炎外, 其他原因导致 的肝炎基本不具有传染性,不会在 人与人之间传播, 如酒精性肝炎、 非酒精性脂肪性肝炎、药物性肝炎 等。"谢雯介绍一

酒精性肝炎是长期大量饮酒引 起的肝脏炎症性改变,患者一般有 长期饮酒史。实际上,不仅是酒精 性肝炎的患者需要戒酒,正常人长 期喝酒,对肝脏也会造成很大的损 伤。从健康的角度来说,酒能不喝

脂肪性肝炎。我们每天吃下去 的食物要在肝脏合成, 如果脂肪过 多,排不出去,就会慢慢沉积在肝 脏里。对机体来说,这些脂肪属于 异物, 机体会想方设法对付它们, 通过产生炎症反应, 让一些炎症因 子攻击脂肪,导致肝脏损伤。

药物性肝炎。在用药前,建议 仔细查看药物说明书, 了解该药是 否可能对肝功能造成影响。需要长 期用药的患者,可以多和医生沟 通,以便找出一个适宜剂量。同时 注意定期到医院检查肝功能, 做好 随访和观察。平时建议不盲目服用 保健品,以免对肝脏造成损害。

惕这些易伤肝的危险 因素

那么,哪些危险因素导致肝损 伤呢? 上海东方肝胆外科医院主任 医师胡和平介绍,应警惕以下易伤 肝的危险因素。

病毒感染。某些病毒特别喜欢

肝脏,它们叫作嗜肝病毒,包括甲 型肝炎病毒、乙型肝炎病毒、丙型 肝炎病毒、戊型肝炎病毒等。我国 原发性肝癌患者中,约有90%有 乙型肝炎病毒感染的背景, 因此有 效防控乙型肝炎病毒感染是预防及 减少与它相关肝病的重要措施。

寄生虫感染。近年来中华分 支睾吸虫 (肝吸虫) 的感染有所 增加。肝吸虫常寄生于淡水鱼体 内, 也可寄生于深海鱼如三文鱼 体内,食用被污染的生鱼等,会 导致肝胆系统疾病, 甚至引发肝 胆系统癌症。

代谢相关疾病。肥胖可以引 起脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝 癌。糖尿病不仅会造成代谢相关性 脂肪性肝病,还与肝肿瘤的发生相 关。值得一提的是,糖尿病是肝脏 细菌感染 (细菌性肝脓肿) 的重要 诱发因素。

酒精。酒不等于酒精,但长期 大量饮酒,一定会摄入大量酒精, 长此以往,必定造成酒精性肝炎、 肝硬化甚至肝癌的发生等。

药物。很多药物都有可能引起 药物性肝损伤, 某些处方药, 如抗 结核药、降胆固醇药、化疗药等, 在 使用时,应密切观察肝功能变化,及 早发现药物性肝损伤。非处方药如感 冒药中, 常含有对乙酰氨基酚, 如应 用剂量较大,也应该关注。

护肝养肝从接种疫苗开始

"避免肝脏损伤,平时养肝、 护肝非常重要。"胡和平强调,预 防病毒性肝炎,接种肝炎疫苗是目 前的主要手段。此外,还应注意: 避免不良行为,比如预防乙肝和丙 肝,要慎重使用各种血液制品,避

免到不正规诊所治疗; 在注射药物 时,一定要使用一次性注射器;避免 到不正规的文身店或美容机构消费; 私人物品单独使用;对于感染乙肝病 毒的备孕妇女,可根据体内病毒量, 选择在孕期使用抗病毒药物阻断母婴 传播; 男男性行为和有多个性伴侣 者,均应使用安全套并定期检查;青 少年要接受正确的性教育; 还应特别 加强饮食卫生,如外购的肉类熟食, 必须充分加热后再吃,不喝生水,饭 前便后洗手,预防病从口人。

"管住嘴迈开腿亦是关键。"胡和 平提醒,脂肪肝常常伴随着肥胖症、 高血压、糖尿病或者痛风等慢性病, 改善膳食结构和加强体育锻炼是关键 措施。重点控制脂肪和糖的摄入,少 吃动物脂肪、油炸食品和甜食;增加 优质蛋白质的摄入, 如多喝牛奶、多 吃大豆、鱼类等;增加膳食纤维的摄 人;避免饮食无规律,改掉吃夜宵、 吃得快、吃零食等不良习惯; 杜绝饮 酒,因为酒精是引起酒精性肝病的唯 一原因,同时也是激发其他慢性肝病 发作的主要诱因。运动可促进肌肉消 耗更多的热量,从而加速脂肪代谢, 减少之前储存在体内的脂肪。根据身 体状况选择一种有氧运动,如快走、 慢跑、游泳、骑自行车等,一周3~5 次,每次坚持30分钟以上,循序渐 进,持之以恒;锻炼时应注意避免过 度劳累。

"同时,还应重视平时的体检和 复查。"胡和平强调,健康人应每年 做一次全面体检;已患有慢性肝病 的人群建议3~6个月复查一次;已 经有肝硬化的患者应每3个月复查。 复查的项目应包括肝肾功能、血常 规、肝脏彩超、肝脏硬度弹性检测 等。35岁以上的患者还应加查肝脏 肿瘤标志物。

如何科学认识中草药肝损伤?

人常言:"是药三分毒!"那么 中草药对肝脏到底是否具有毒性? 我们在服用中草药或中草药相关制 剂时又有哪些注意事项? 又该如何 科学防护预警? 我们一起来了解一

问: 中草药有导致肝损伤的风

险吗? 答:中草药相关肝损伤是指在 使用中药、天然药物及其相关制剂 时,由于中草药本身和(或)其代 谢产物导致肝损伤或肝脏对其发生 过敏反应引起的肝损伤。目前,由 于中草药在全球范围内的广泛应 用、药品不良反应监测体系的不断 完善、百姓安全用药意识的不断提 升,中草药相关肝损伤的报道呈增 加趋势。所以,中草药应用不当, 确实有导致肝损伤的潜在风险, 我 们不要盲目相信偏方、验方、广告 等,应在医生的指导下合理使用中 草药及其相关制剂。

问: 中草药肝损伤的诊断困难

答: 临床上, 是不是只要服用 了中草药及其相关制剂出现了肝损 伤,就一定是中草药导致的呢?首 临床医生在针对个体进行辨证施治 给予中草药复方时, 其君臣佐使的 配伍更是复杂。再者, 我们日常生 活中用药时,往往存在中药、西药 联用等情况,中草药和西药联合应 用可能存在相互作用而使肝损伤风 险增加, 而这种情况很难明确区分 到底是哪类药物导致的肝毒性以及 是否存在肝脏协同损伤作用。此 外,还有一些特殊情况,比如某些 药物虽然是中药制剂, 也以中药来 命名,但这些制剂中含有西药成 分,如大家在感冒时经常服用的维 C银翘片中就含有明确具有肝毒性 的对乙酰氨基酚, 而大家往往忽视 这种情况,单纯地认为这类肝损伤 是中草药所致。因此,中草药肝损 伤的诊断相对比较困难。

问:服用中草药或相关制剂后 若出现相关症状,又该如何确诊?

答:虽然中草药肝损伤临床诊 断比较困难, 但经过多年的不懈努 力,解放军总医院还是找到了解决 方法,并首创了药源性肝损伤因果 关系评价"整合证据链法"及三级 诊断标准。该诊断方法不再完全依 靠医生主观经验进行中草药肝损伤 先,中草药所含的有效成分复杂, 排除诊断,而是从根本上实现有客 |

观证据链支持的明确诊断。临床诊 断中使用该方法,可以有效避免 "非西药,即中药"惯性诊断思 维, 使中草药肝损伤误诊率显著下 降。鉴于其良好的临床效果,该诊 断方法及标准得到了广泛认可,已 被整体写入中华中医药学会指南、 国家药监局指导原则和国际医学科 学组织理事会指南。

问: 针对有肝损伤风险的中草 药及相关制剂,服用时有什么注意 事项吗?

答: 日常生活经验或一些影视 剧中不难发现,有一些中草药本身 就具有较为明显的毒性, 比如砒 霜、附子等中草药,由于大家都知 道它们具有潜在毒性, 所以临床使 用过程中能"警钟长鸣"。但事实 上,除此之外还有一些中草药,其 本身并没有明显的直接毒性, 而是 当我们有某些基础疾病 (比如乙肝 等),或当机体处于一定的状态下 (比如感染等), 机体、药物等因素 协同作用, 才会造成损伤。

我的研究员团队对我国药物性 肝损伤相关不良反应的药物构成特 点进行了研究, 结果显示, 在 2012-2016年药物性肝损伤相关不

良反应报告中, 化学药占94.5%, 中 草药占4.5%等,可见中草药并不是我 国大陆药物性肝损伤相关不良反应发 生的主要原因,大家并不用恐慌。其 实,中草药虽然有致肝损伤的风险, 但只要在中医理论指导下辨证准确, 对"人、药、用"三方面进行综合考 量, 谨遵医嘱, 不跟风盲目使用中草 药及其相关制剂,就能从根本上科学

防治中草药肝损伤的发生。 问: 日常生活中, 我们又该如何

科学防护中草药肝损伤? 答: 生活中难免会自行购买药物 或某些保健品, 那么作为没有医学知 识背景的人, 我们又该如何科学防 护?目前解放军总医院肝病医学部积 极推进科研成果在中药安全风险防控 领域的转化应用与科学普及工作, 创 建了国际最大的药源性肝损伤不良反 应数据库,建成了多源数据融合的药 源性肝损伤风险信息查询与动态监测 平台"安全药问"。该平台为公众提 供免费开放的安全用药信息查询及个 性化互动咨询, 且查询方式灵活多 样, 既可以输入药品名称查询, 也可 以扫描产品条形码查询, 还可以拍摄 中草药照片进行智能识别和查询。因 此,除了在医生指导下合理用药外, 我们也可以充分利用"安全药问"这 个安全用药贴身顾问, 做到心中有 数,不再盲目用药。

(解放军总医院肝病医学部研究 员 肖小河)

健康潮 JIANKANGCHAO

激素和"激肥素"是两回事

当医生告诉你需要服用某种激素 才能治病时,你的第一反应是什么?是 不是"完了,吃了激素肯定会变胖?"其 实,这是很多人对激素认识的误区,谈 激素色变,下意识地抵触所有激素类 药物。事实上,激素并没有那么可怕, 它只是一种化学信息物质,而且对我 们的身体健康有很大影响。

激素作为一种高效活性物质,对 人体非常重要,在人体内要保持合适 的含量,任何一种激素过多或过少都 可能让人出现各种疾病。比如生长激 素,能促进骨骼和身体的生长,促进蛋 白质合成,影响脂肪和矿物质代谢,在 人体的生长发育中起重要作用。儿童 期生长激素分泌过多会引起巨人症, 成年后分泌过多会引起肢端肥大症, 但缺少了又会导致发育迟缓,严重时 还会导致侏儒症。如果某种激素分泌 异常,就需要通过口服药物的方式促 使它达到平衡。这种补充往往是按照 生理剂量计算的,目的是调节人体的 生理平衡。例如,发育迟缓应用生长激 素,甲状腺功能减退症应用甲状腺素, 糖尿病应用胰岛素,更年期症状和高 雄激素血症应用雌激素、孕激素等,这 些并不会引起肥胖。

可以说,大多数激素都与胖瘦无 关。那为什么会流传激素让人变胖的 说法?这还得从糖皮质激素说起。糖皮 质激素是人体应激反应最重要的调节 激素,是目前临床上使用最为广泛且 有效的抗炎和免疫抑制剂,具有抗炎、 抗毒、抗过敏、抗休克、非特异性抑制 免疫等多种作用,可以预防和阻止免 疫性炎症反应和病理性免疫反应的发 生,对任何类型的变态反应性疾病几 乎都有效。在紧急或危重情况下,糖皮 质激素往往作为首选被应用于临床。 2003年非典疫情防控期间,糖皮质激 素的使用挽救了很多患者的生命。但 长期使用糖皮质激素也确实产生了许 多不良反应,发胖就是其中之一,且还 会引起内分泌代谢紊乱、低血钾、高血 压、糖尿病、多毛、痤疮、骨质疏松、感 染和神经精神异常等。

患者长期大量服用糖皮质激素类 药物,会加剧四肢皮下脂肪的分解,但 分解出的脂肪并不会马上消失,而是 分布在面部、胸口、后背和臀部,导致 患者常常看起来虎背熊腰,形成"满月 脸"。不仅如此,糖皮质激素还会影响 胃部的消化功能,从而使人吃得更多, 进而导致发胖。

一般来说,短时间服用少量糖皮 质激素并不会出现上述代谢异常。而 且,就算出现肥胖,通常患者在停药后 也可以慢慢恢复正常,不用过度担心。 激素并不可怕,人体内有200多种激 素,虽然看不见也摸不着,但它们却分 布在身体各个部位,坚守在不同的岗 位上,正是靠着它们既各自为战又协 同作战,人类才拥有了健康的身体。

(北京协和医院 郝艳芳 郁琦)

小腿静脉曲张要及时治疗

"下肢的静脉血管迂曲扩张,在 本该平滑的皮肤表面形成蚯蚓样的青 筋突起,就是静脉曲张,是临床上常 见的一种疾病,总人口发病率约 5%~10%,女性略高于男性。"日 前,天津市第三中心医院吴鹏医师告 诉记者,静脉曲张会使下肢酸胀不 适,在久坐、久站或较长时间行走后 发病,要及时治疗。

谈到症状,吴鹏说,瘙痒、湿 疹,抽筋,水肿、色素沉着,脂肪硬 化、溃疡,破裂出血都有发生,尤其 会引发血栓性静脉炎、深静脉血栓形 成、肺栓塞。曲张的静脉内血流淤 滞,容易形成血栓,增加了深静脉血 栓的风险,严重者甚至会危及生命。

"除了遗传因素,不良生活习 惯,包括久坐、久站造成肌泵功能停 止,血液长时间淤积在下肢,会引起 静脉扩张外,负重、穿高跟鞋、跷二 郎腿、下肢受凉、吸烟,以及肥胖、 妊娠等引起腹内压增高等都会增加静 脉曲张的发生。"吴鹏表示,要积极 预防静脉曲张的发生,避免容易诱发 静脉曲张的不良习惯。出现症状,可 使用医用弹力袜在腿部形成压力梯 度,改善静脉回流,同时进行功能锻 炼,如踝泵运动、走、慢跑、游泳等 都可以改善静脉功能,降低静脉曲张 的发生率。

吴鹏介绍,静脉曲张的治疗可运 用保守治疗、手术治疗等方式。如应 用治疗型弹力袜、口服改善静脉功能 的药物等保守治疗方式减轻临床症 状,减缓静脉曲张进展,但不能治愈 静脉曲张。他说:"病情严重者要及 早进行手术, 宜早不宜晚, 因为随病 程进展, 手术难度会增大, 效果会变 差, 切勿因深静脉功能受损丧失手术

台理用药 HELIYONGYAO

荷花药用价值知多少

荷花不仅是我国古老而著名的药 食两用植物, 而且还具有很高的药用 价值。《本草纲目》等诸多中医名著 中都有记载,说荷花、莲子、莲衣、 莲房、莲须、莲子心、荷叶、荷梗、 藕节等均可药用。

荷花花瓣性温味苦, 入心、肝二 经,有活血止血、去湿消风、清心凉 血、解热解毒的功效,常用于暑热烦 温、咳血咯血等。取其约10~15g, 加入清水500ml(约2碗水量)煎为 250ml (约1碗水量) 可治小儿中 暑。花瓣可鲜用,以清热解暑。荷花 花蕾或开放的荷花, 置通风干燥处阴 干,取3~5g煎水服,可治跌损呕 血,有养血之功效。

荷叶味苦辛微涩、性凉, 归心、 肝、脾经,有解暑清热利湿、健脾升 阳、散瘀止血的功效。主治:暑热烦 渴、头痛眩晕、水肿、食少腹胀、泻 痢、白带、脱肛、吐血、衄血、咯 血、便血、崩漏,产后恶露不净,损 伤瘀血等。体瘦气血虚弱者慎服。荷 叶同样"药食两用", 其富含的黄酮 类物质,是大多数氧自由基的清除 剂,可以增加冠脉流量,对实验性 心肌梗死有对抗作用; 对急性心肌 缺血有保护作用;对降低舒张压, 防治心律失常、心血管病等也起重 要作用。因荷叶黄酮是一类极有价 值和待开发的物质,它既可作为心 血管疾病的原料药,还可广泛应用于 功能食品、保健食品和饮料中。荷叶 中另一大类活性物质生物碱, 生理活 性显著, 具有明显的降血脂、抗病毒 等功效。取干燥的荷叶15g,加山楂 10g, 水煎服, 每日1~2次, 常饮之 可减肥消积。

藕节(莲的干燥根状茎的节 部),味甘、涩,性平;入手少阴、 足阳明、厥阴经,含天门冬素、鞣质 等,具有较高的药用价值:有止血、 消瘀的功效,用于吐血、咯血、尿 血、便血、子宫出血、崩漏等疾病的 治疗。比如,将藕节捣成汁液饮用, 并每天2~3次在鼻中滴其汁液3~4 滴,可治鼻出血;藕节去毛洗净,用 食盐腌2周,用时取藕节,以开水冲 洗后含服,每次含服1枚,每日2 次,可治急性咽喉炎。

荷梗又名藕杆、莲蓬杆、荷叶 梗,气微,带有淡淡的苦味,性平, 入脾、膀胱经。荷梗可解暑清热、理 气化湿、通气宽胸、和胃安胎,主治 暑湿胸闷不舒、泄泻、痢疾、淋病、 带下、妊娠呕吐、胎动不安。

根茎即莲藕, 其性寒味甘, 入 心、脾、胃三经,鲜品偏于生津凉 血,熟品偏于补脾益血。生藕具有消 瘀清热,除烦解渴,止血(鼻血、尿 血、便血、子宫出血等)、化痰、治 肺炎、肺结核、肠炎、脾虚下泻、 妇女血崩等诸症。莲藕经过煮熟以 后,性由凉变温,失去了消瘀清热 的性能,而变为对脾胃有益,具有 养胃滋阴、益血、止泻固精的功 效。年龄大的人常吃藕,可以调中 开胃、益血补髓、安神健脑, 具有 延年益寿之功效。

莲子性平味甘、涩,入心、脾、 肾经,有补脾益胃、益肾固精、健脾 止泻、养心涩肠的功效。莲子富含蛋 白质、脂肪及碳水化合物、维生素 B、棉子糖、荷莲碱矿物质等有效成 分,营养价值颇高,是理想的补品。 还有一种石莲子,又称甜石莲,是莲 子老于莲房后堕入淤泥, 经久坚黑如 石质而得名,临床上常用于治疗口苦 咽干、烦热、慢性淋病和痢疾等症, 可以用来泡茶喝。

(北京积水潭医院主管药师 益

德新)