



编者按 2024年7月28日是第14个“世界肝炎日”，今年我国的宣传主题是“消除肝炎，积极行动”。肝脏是维持身体新陈代谢不可缺少的重要器官之一。由于肝脏早期受损时病情隐匿，因此被称为“哑巴器官”，容易被忽视。本报特邀请北京协和医院肝脏外科专家围绕肝炎防治的误区，以及如何养护肝脏进行科普。

# 科学防范，莫让健康“肝”着急

□ 杨华瑜



## 谣言“大扫除”

**✘ 喝酒脸红的人不容易患肝病。**

**真相：**喝酒脸红的人通常是因为他们体内缺少一种叫作乙醛脱氢酶的酶，这种酶负责将乙醛（一种酒精代谢物）转化为乙酸。如果乙醛不能有效地被转化，就会在体内积累，引起脸红和其他不适症状。喝酒脸红并不意味着酒精对他们的肝脏无害。相反，乙醛是一种有毒物质，如果在体内积累过多，会对肝脏和其他器官造成伤害。

**✘ 预防肝脏疾病，吃护肝片即可。**

**真相：**每种肝病的致病因素各不相同，任由导致肝脏疾病的危险因素存在，而不采取相应措施，妄想通过护肝片消除或逆转对肝脏的不利影响，是行不通的。举个例子，护肝片不可能完全消除酒精对肝脏的损害，预防酒精性肝炎，最好的办法还是不喝酒或少喝酒。

**✘ 乙肝病毒携带者不能生育后代。**

**真相：**乙肝病毒本身并不会通过基因遗传，但可以通过母婴传播以及血液或体液传播。感染乙肝病毒的女性患者可以生育健康的后代，但需要采取一些预防措施。怀孕早期，乙肝病毒感染的孕妇应接受专科医生的管理和指导；根据病情，医生会建议其在妊娠期间进行抗病毒治疗，以降低病毒载量，从而减少母婴传播风险；新生儿出生后，应立即为孩子接种乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白。这一措施能够大大降低母婴传播风险。

**✘ 不抽烟不喝酒，免受肝病困扰。**

**真相：**肝炎有多种类型，其致病因素各不相同。病毒性肝炎，由病毒感染引起，主要类型有甲型、乙型、丙型、丁型和戊型。这些病毒可以通过不同途径传播，例如甲型和戊型肝炎通常通过食物和水传播；乙型和丙型肝炎主要通过血液和体液传播，如输血、共用注射器和母婴传播。

酒精性肝炎，由长期大量饮酒引起，避免饮酒可以预防。非酒精性脂肪性肝炎与肥胖、糖尿病和高脂血症等代谢综合征相关。自身免疫性肝炎，是由免疫系统攻击肝细胞引起的炎症。因此，不抽烟不喝酒虽然可以降低某些肝病的风险，但并不能完全避免所有类型的肝炎。保持良好的生活习惯，接种疫苗，以及注意食品和饮水卫生是预防肝炎的重要措施。

**✘ 肝区不痛就无肝病之忧。**

**真相：**肝区不痛并不意味着不会患肝病。事实上，肝病在早期阶段常常没有明显症状，很多人可能在肝病发展到较为严重的阶段时，才会出现疼痛等症状，尤其是慢性乙型和丙型肝炎患者。很多人可能在常规体检或因其他原因检查时才发现自己患有肝病，一旦出现肝区疼痛、皮肤黄染、腹水等症状，说明肝病已经到了比较严重的程度。



## “肝”货集装箱

### 1 肝炎会传染吗？

肝炎是否传染取决于其类型。某些类型的肝炎是由病毒感染引起的，具有传染性；而其他类型的肝炎则不会传染。

甲型肝炎，主要通过粪-口途径传播，即通过摄入被污染的食物或水传播。

乙型肝炎，通过接触感染者的血液和体液传播，包括母婴传播、性接触和共用注射器等。

丙型肝炎，主要通过接触感染者的血液传播，如共用注射器、未经筛查的输血等。

丁型肝炎，只能在有乙型肝炎病毒存在的情况下感染，传播途径与乙型肝炎类似。

戊型肝炎，主要通过粪-口途径传播，类似于甲型肝炎。

### 2 控制肝炎发展有哪些好办法？

不同类型的肝炎控制措施也不同。对于病毒性肝炎，主要是抗病毒治疗、检测病毒载量、监测肝功能；对于酒精性肝炎，主要是戒酒和药物治疗，为营养不良的患者给予适当营养支持；对于非酒精性脂肪性肝炎，主要是改变生活方式，通过健康饮食和增加运动量来减轻体重，减轻肝脏脂肪积累；此外，肝炎患者平时还要注意控制血糖和血脂水平。

### 3 脂肪肝可以逆转吗？

脂肪肝是一种肝脏细胞内脂肪堆积的状况，常与饮食、生活习惯，以及代谢综合征等因素有关。在脂肪肝相对早期的阶段，生活方式的改变是逆转疾病最有效的方式。合理饮食、规律运动、控制血糖和血脂、戒酒、药物治疗，可以逆转脂肪肝。

### 4 哪些身体改变说明肝出了问题？

一般来说，当身体出现以下情况时，可能说明肝脏出现了问题：黄疸（皮肤和眼白变黄）、疲劳和乏力、腹胀和腹痛、食欲不振和体重减轻、恶心和呕吐、皮肤瘙痒（肝功能受损可能会导致胆汁盐积聚在皮肤上，引起瘙痒）、肿胀（水肿）、深色尿液和浅色大便、蜘蛛痣和皮肤出血。特别说明，蜘蛛痣是皮肤上的小血管扩张，看起来像蜘蛛网。肝脏问题可能导致血液凝固功能异常，皮肤容易出现出血或瘀斑。

### 5 平时如何养肝护肝？

一是健康饮食：多吃新鲜蔬菜和水果、高纤维食品（如全谷物），减少高脂肪、高糖食物；补充适量优质蛋白质，如鱼肉、鸡肉和豆类对修复肝脏有帮助。

二是戒酒：酒精对肝脏有直接损害，避免或减少酒精摄入可以显著保护肝脏。

三是保持健康体重：通过饮食控制和规律运动，维持健康体重，预防肥胖和脂肪肝；规律地有氧运动，如散步、跑步、游泳等，可以促进血液循环，增强体质。

四是避免过量药物：一些药物和化学物质对肝脏有毒性，使用药物时遵循医生指导，避免接触有害化学物质。

五是保持良好心情和充足睡眠：压力和疲劳会影响肝脏功能，保持愉快的心情和足够的休息对肝脏健康有利。

六是定期体检：尤其是有肝病家族史或高危因素的人，定期进行肝功能检查，可以早期发现并处理肝脏问题。

七是保持良好的卫生习惯：避免病毒性肝炎的传播，例如接种乙肝疫苗，避免不洁的针刺或纹身行为。

（作者系北京协和医院肝脏外科教授）

