



预防肝硬化，必须改正这些生活习惯

◎成都市温江区人民医院 苟丽萍

肝硬化作为多种慢性肝病发展的终末阶段，与不良生活习惯紧密相连。在我国，约70%~80%的肝硬化由慢性乙型肝炎引发，同时，长期饮酒、肥胖、药物滥用等因素也不容忽视。作为医护人员，我们特此向大众普及预防肝硬化的多维度综合干预策略，守护肝脏健康。

戒酒：肝脏守护的首要任务

酒精，这一肝脏的“头号敌人”，进入人体后主要在肝脏代谢，其产物乙醛直接对肝细胞造成损害。长期酗酒，酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化将接踵而至，最终可能演变为肝硬化。

1.最佳策略：彻底戒酒，无论是啤酒、白酒还是红酒，所有含酒精的饮品都应摒弃。

2.社交场合应对：若难以完全避免饮酒，男性每日酒精摄入量不应超过25克（相当于啤酒约750毫升、葡萄酒250毫升、38°白酒75克），女性则应减半。对于已患有肝脏疾病或肝功能异常者，应严格戒酒，无例外。

严控慢性肝病风险：阻断肝硬化进程

乙肝、丙肝等病毒性肝炎是肝硬化的重要诱因。病毒在肝内复制，导致肝细胞坏死和纤维化，若未得到有效控制，5~10年内极易发展为肝硬化。

1.规范治疗：乙肝/丙肝患者必须接受抗病毒治疗，并定期监测病毒载量，如HBV-DNA、HCV-RNA等指标，根据病情调整治疗方案。

2.接种疫苗：健康人群应接种乙肝疫苗，同时避免共用牙刷、剃须刀等私人物品，以切断病毒传播途径。

3.定期检查：无论有无肝病症状，每年至少进行一次肝功能检查。40岁以上人群建议额外增加肝

脏B超与甲胎蛋白检测，以便早期发现肝脏异常。

优化饮食：减轻肝脏负担

过量糖分在肝脏转化为脂肪，易诱发非酒精性脂肪肝；长期高脂饮食则会加重肝脏代谢负担。

1.控糖：每日糖分摄入不超过50克，减少含糖饮料、糕点等高糖食物的摄入。

2.控脂：每日脂肪摄入量小于40克，优先选择富含不饱和脂肪酸的橄榄油、鱼类等食物。

3.增加膳食纤维：增加膳食纤维的摄入，常食燕麦、玉米、糙米等粗粮，以及菠菜、胡萝卜、柑橘类水果，有助于肝脏排毒和减轻负担。

作息规律：促进肝脏修复

肝脏在夜间11点至凌晨3点进行自我修复，熬夜会导致肝血不足、代谢紊乱，加速肝损伤。

1.保证睡眠：每天确保7~8小时的高质量睡眠，尽量在23点前上床入睡。

2.睡前放松：睡前1小时避免使用电子产品，可通过冥想、泡脚等方式助眠。

3.午间小憩：20分钟左右的午间小憩有助于缓解疲劳，提升下午的工作效率。

用药谨慎：避免肝损伤

药物及其代谢物主要通过肝脏代谢，滥用药物易导致肝损伤。

1.遵医嘱用药：务必在医生指导下使用药物，勿自行购买药物或保健品。

2.定期监测：慢性病患者需定期监测肝功能，及时察觉异常并调整治疗方案。

3.警惕偏方：对“保肝偏方”保持警惕，一些未经证实的中药成分可能适得其反，加重肝脏负担。

运动减压：促进肝脏健康

缺乏运动与情绪压力均会干扰肝脏代谢。

1.适量运动：每周坚持150分钟中低强度运动，如快走、太极拳、游泳等，有助于燃脂增免疫，促进肝脏健康。

2.情绪管理：学会深呼吸、瑜伽、社交活动等排解压力的方式，培养兴趣爱好，保持心情舒畅，有助于肝脏代谢和修复。

防控病毒传播：筑牢健康防线

乙肝、丙肝等病毒性肝炎可致肝硬化，不安全性行为、共用注射器、不正规输血是常见传播途径。

1.安全性行为：全程使用安全套，切断性传播路径。

2.确保输血安全：只使用一次性注射器，杜绝医源性感染。

3.积极治疗：已感染患者应积极接受抗病毒治疗，降低传染风险。

需提醒的是，40岁以上人群、慢性肝病患者、长期饮酒者等高危人群，应每6个月进行一次肝功能及肝脏弹性检测。☺