

呵护肝, 这个“养生习惯”快改掉



图片来自网络

这四个因素 让肝脏很受伤

功能良好的肝脏对于保证身体的健康具有重要意义,应尽量远离肝病的这四个致病因素。

酒精摄入 有个通俗的说法“大酒伤身,小酒怡情”,还有传言长期少量红酒能够软化血管,其实都是不科学的。已有研究证实,酒精及其代谢产物都会对肝细胞造成损伤,即使是偶尔少量饮酒对肝脏也是有伤害的,长期大量饮酒不可避免地造成酒精性肝炎甚至肝硬化。因此,建议大家一定要少饮酒,有嗜酒习惯的应尽量戒酒。

滥用药品和保健品 有句古话“是药三分毒”是非常有道理的。各种药物和保健品的代谢都需要经过肝脏,给肝脏的正常工作造成额外的负担,不少药物还存在或轻或重的肝毒性。

日常生活中,如果没有必要,尽量不要乱用药物和保健品。确实需要用药时,应在医生指导下合理应用。不要认为有些药物或保健品没注明副作用就没有毒性,只是因为我们对这些药物的成分了解不多,很多副作用可能没有被发现。

食物中的毒素摄入 发霉变质的食物中可能含有黄曲霉素,黄曲霉素是肝癌的重要致病因素;腌制的食物中含有亚硝胺等物质,也对肝脏等多种器官的健康不利;烧烤、油炸食品、方便食品等食物中同样含有多种对身体有毒害的物质。

因此,建议尽量选用新鲜的食材进行烹饪食用,从而有助于减少毒素的摄入。

病毒感染 病毒性肝炎是非常常见的肝脏疾病,防治的关键就是避免病毒感染。接受有创手术,应到卫生条件合格的医院;尽量避免在卫生条件不合格的场所进行纹身、洗牙等操作;避免接触毒品。

此外,在对乙型肝炎的预防中,最有效的措施就是接种疫苗。通过注射疫苗使身体产生保护性抗体,在肝炎病毒进入体内后,抗体就像警察一样可以将病毒发现并清除,从而起到预防肝炎的作用。尤其近亲属或夫妻一方有乙型肝炎时,应注意接种疫苗后检查抗体产生情况,当抗体滴度不足时,需要加强接种疫苗。

当母亲为乙型肝炎患者或病毒携带者时,孩子出生后除了尽快接种乙肝疫苗以外,还应注射乙型肝炎免疫球蛋白,阻断母

婴传播。良好的卫生习惯对于预防甲型和戊型肝炎具有非常好的效果,日常生活中尽量不去卫生条件不达标的餐厅就餐、少吃生的食物、饭前洗手等都有助于预防肝炎的发生。

少熬夜多运动 让肝脏休养生息

日常生活中,保持健康的生活方式,对肝脏好处多多。

规律作息 少熬夜 肝脏和身体的其他器官一样,也需要适当休息。规律的作息、充足的睡眠有助于肝脏的自我修复,维持良好的功能状态。

均衡膳食 适当运动 不同种类的食物含有的营养物质存在一定差别,长期肉类摄入过多或者长期素食都是不健康的,均衡膳食摄入有助于保证各种营养物质的补充。适当地减少主食、含糖饮料以及油脂的饮食结构,有助于脂肪肝患者的肝脏恢复。

此外,适当的运动,能够调动机体的新陈代谢,促进肝脏的功能健康。

送给肝的体检清单 这些项目都要有

每年一次的健康体检对于及时发现身体异常并积极干预具有重要意义,对于肝脏的体检项目建议包括以下内容:

肝功能,应包含谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆红素、直接胆红素、碱性磷酸酶、谷氨酰转肽酶、总蛋白、白蛋白等;

甲胎蛋白(AFP)、CA199、癌胚抗原(CEA)等肿瘤标记物;

肝胆超声;

乙肝五项,建议5-10年复查一次,重点关注表面抗体滴度,指导是否需要加强注射疫苗。

此外,对于乙肝病毒携带者、慢性乙型肝炎、乙肝后肝硬化患者,应半年进行一次复查,除了常规体检项目以外,还需检查乙肝五项和乙肝病毒DNA。

慢性丙型肝炎患者和丙肝后肝硬化患者也是半年检查一次,除常规体检项目以外,还需检查丙型肝炎病毒RNA。

体检发现肝功能明显异常或者超声提示新发的肝脏占位性病变时,应到医院进一步检查诊治。(作者:高鹏骥 北京积水潭医院)

来源:北京青年报

肝脏是人体非常重要的器官,参与了蛋白合成、食物和药物代谢、胆汁分泌等众多生理功能。在日常生活中,我们不经意的一些习惯,正在悄悄损害着肝脏。比如,我们出于养生目的盲目服用保健品,大量饮酒、不健康饮食等等。今天,医生就为我们梳理一下那些伤肝的不良习惯。

盲目节食减肥 快速催老骨骼

中国人的骨头变得越来越“娇气”。“很多人的骨龄比实际年龄大二三十岁!”浙江省人民医院老年病科主任医师边平达常常遇到这样的病例。是什么催老了我们的骨骼?哪些做法能让骨头永葆年轻?

●反面教材

节食减肥,53岁的她骨龄73岁

53岁的李女士来到门诊。医生发现她体形消瘦,咨询后得知她正在节食减肥,平时喜欢坐在床上看电视,便建议她查查骨头。从骨密度来看,53岁的她骨龄竟然和73岁的人相当。据李女士回忆,为了减肥,她每天早餐只吃一个苹果,持续近半年,人是瘦了,但陆续出现很多不适。后来她恢复正常饮食,但体重始终无法再恢复。“中老年女性千万不要盲目节食减肥,营养跟不上的话,很可能会引发骨质疏松等问题。”医生说。

这些行为会催老骨骼

生活中有些习惯会加快骨骼衰老进度。

吃得太咸。摄入过多钠会影响钙的吸收。武汉市中心医院消化内科主任医师吴杰说,高盐饮食还会使血液中钠的浓度过高,这时人会口干,大量饮水后会造大量排尿,这样血液中的钙通过肾脏排出量会增多。为维持平衡,骨骼中的钙就逐渐溶入血中,久而久之,骨骼会因为脱钙而变脆。

下蹲次数过多。比如蹲着洗衣、择菜、擦地等。

对肥胖问题置之不理。胖人大多血液黏稠度高,流速减慢,易发生骨坏死。

●正面样本

常站军姿,81岁的他骨龄35岁

两个月前,我去做了体检。医生告诉我,我的骨密度状况跟35岁的年轻人差不多。我无非是坚持了一些好的习惯。我喜欢晒太阳,即便是夏天,也坚持每天早晨到户外接受短暂的“日光浴”。我喜欢快走和爬台阶。这两个习惯我坚持了60多年。天气好时会走8000步左右。每天三餐饭后,我会站军姿15分钟。偶尔吃顿养骨菜。我的老伴是医生,她会在炖汤时,加入有补钙、养骨功效的食材和药材,如大豆、干贝、肉苁蓉等。(福建厦门 喻松 81岁)

这些做法能给骨骼“减龄”

坚持做好一些小事,就能给骨骼“减龄”。

每天喝杯牛奶,多吃豆制品及含钙丰富的深绿色蔬菜。

热水泡手。当长时间握笔、用手机和电脑后,可用热水泡泡手(水没过手腕),泡三四分钟即可。

按摩健骨穴。坚持按摩肾俞穴(在第二腰椎棘突左右二指宽处)、关元穴(肚脐下四横指处)等。

每天进行30分钟以上中等强度运动,如太极拳、健步走、游泳等。

睡觉做养骨操。取仰卧位,在膝关节腘窝处放一高约10厘米的枕头,先抬小腿至膝关节伸直,然后放下,反复做20-30次。之后跪坐床上,保持上身直立,臀部向下坐,尽可能接近脚跟。

综合每日商报、武汉晚报、快乐老人报