

保肝等于护命！出现6个异常，是肝在求救！

肝好不好看手掌就知道？

肝脏，人体最大的解毒器官，也是新陈代谢最旺盛的器官。

它拥有500多种生理功能，却天生“隐忍”：即使肝细胞已经损坏70%，人体也未必会觉察到不适，这也是肝癌一发现就是晚期的重要原因。

肝脏不适，身体会有哪些“预警信号”？

本版图片来自网络



肝脏：人体最大的“化工厂”

肝脏被称为人体最大的“化工厂”，每时每刻都会有许许多多与生命息息相关的化学反应在肝脏中进行着。

其中有一部分化学反应是将人体中的有毒物质转变成无毒物质的过程，也就是我们常说的“解毒”。

比如我们饮酒时喝进体内的酒精（化学名称叫做“乙醇”）就是对人体有危害的“毒物”，刚喝了酒会头晕，喝醉的时候甚至会意识障碍、神志不清，这些就是酒精“毒害”大脑的一种表现。

在肝脏中乙醇先变成乙醛，再变成乙酸（也叫做“醋酸”，是食用醋的主要成分），也就是从“酒”变成了“醋”，最后再变成二氧化碳和水，这就完成了酒精的“解毒”过程。

除了像酒精这样的外来毒物，还有一些内源性的毒物，比如人体内蛋白质代谢最终产生的“氨”，也是在肝脏中解毒的。

氨通过生化反应转化成尿素，再经过肾脏以尿液的形式排出体外，这个化学反应跟化工厂合成尿素的过程一模一样。

肝掌：肝病的求救“信号”

一旦肝脏受到伤害，全身化学成分发生改变，就像现实世界里的化工厂发生了事故一样，可能是河流里有了臭水，也可能是空气里出现了毒气。因此，肝病的早期表现是以全身性的症状为主的。

肝脏损伤最常见的征兆有以下这些：

◎**肝掌**：伸出手掌，观察一下手掌的颜色。正常人的手掌呈均匀一致的淡红色，如果手掌两侧的大、小鱼际以及指尖处，呈粉红色斑点和斑块，按压后为苍白色，就要警惕是“肝掌”。

大鱼际指的是手心到大拇指根部的肌肉区域，小鱼际则是指手心到小拇指一侧区域。

肝掌是慢性肝炎、肝硬化的重要标志之一。由于肝炎、肝硬化引起肝功能减退，对雌激素的灭活减少，导致雌激素在体内增加，刺激毛细动脉充血、扩张，久之形成肝掌。

◎**“蜘蛛痣”**：蜘蛛痣是皮肤小动脉末端分支性扩张所形成的血管痣，形似蜘蛛，故得名“蜘蛛痣”。

蜘蛛痣经常出现在面、颈、手背、上臂、前胸和肩膀等部位。

直径可从针头大小到数厘米以上不等。检查时用指尖或棉签压迫痣的中心，其呈辐射状的“小血管网”即可褪色，去除压力后又会出现，最常见于慢性肝炎或肝硬化患者。

然而，以上这些症状也不是肝病所特有的，很多其他疾病也可能都会出现类似表现。

需要注意的是，出现肝掌、蜘蛛痣不一定是肝病，应及时检查，经医生的综合分析判断，才能得出正确的结论。

◎**食欲不振**：食欲不振是肝病常见的症状之一，如果长时间食欲不振，除了怀疑胃炎以及其他疾病，也应考虑到肝炎的可能。

◎**恶心、呕吐、腹胀**：很多肝病在出现肝功能异常后，都会伴有恶心欲呕、厌食油腻、上腹饱胀等不适。

常常会被患者误当作急性胃肠炎去就诊，有经验的医生会让患者去做肝功能检查，从而发现肝病。

◎**乏力**：如果比较严重的肝功能异常，可以出现浑身没劲、懒床、低烧，很像得了“感冒”。

有的人还会为此去吃几天感冒药，不见好转才去医院。

◎**黄疸**：正常情况下，肝脏能清除多余胆红素，而黄疸是由于体内胆红素代谢障碍，致血液中胆红素浓度增高所引起的可以用眼睛观察到的变化，最常见的是小便发黄如浓茶水样。

如果很严重的时候，也可以看到白眼珠变黄，甚至全身皮肤变黄。出现黄疸往往意味着肝胆可能出现问题，应当及时检查。

这四种肝病

都与生活方式有关

其实，有很多肝病是与不健康的生活方式相关的，尤其有些人还会不经意吃很多对肝脏有伤害的食物，而这些都是可以通过改变生活方式主动避免的。

1.脂肪肝：脂肪肝是与肥胖相关的一种“富贵病”，可以看成是肥胖在肝脏中的一种表现形式。

目前还没有治疗脂肪肝的特效药物，只能通过控制体重、改变生活方式来防治脂肪肝，也就是我们常说的——“管住嘴，迈开腿”。

2.酒精性肝病：长期大量饮酒可以造成严重的慢性肝损伤，这就是酒精性肝病。

根据肝脏的损伤程度，可以把酒精性肝病分为：酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等。

不同疾病阶段，一旦发展到肝硬化阶段，就有发生肝癌的风险。

目前还没有治疗酒精性肝病的特效药物，戒酒是防治这种疾病的唯一有效措施。

3.药物性肝损伤：很多药物、保健品，甚至特殊“食物”都有可能引起肝损伤。

这些因为外源性物质进入人体内造成的肝脏疾病，都可以称为药物性肝损伤。

4.肝癌：霉变的花生、大米、玉米、坚果等食物中含有的黄曲霉素，也是明确的可以增加肝癌风险的致癌物。

当心！肝脏还怕这3件事

骨肝脏承担着合成、分解及储存物质的重任。它对人体如此重要，但要伤害它却很容易。

◎**睡眠不足**：该休息的时候不休息，会引起肝脏血流相对不足，影响肝细胞的正常代谢。已受损的肝细胞将难以修复，并有加剧恶化的可能。

◎**爱吃油腻**：肝脏是脂肪运输的枢纽，消化吸收后的一部分脂肪进入肝脏后，再转变为体脂贮存起来。饥饿时，贮存的体脂可先被运送到肝脏，然后进行分解。

吃太多油腻的食物，容易导致脂肪代谢紊乱，使脂肪堆积于肝脏内形成脂肪肝。

◎**抑郁易怒**：抑郁的人常“肝气郁结”，易怒者则会导致肝气横逆、肝阳上亢。这两类不良情绪都会伤肝。

综合生命时报、科普中国报道



▲肝掌



▲“蜘蛛痣”