

多多关爱你的“老伙计”吧——

# 独自“扛下”所有 肝脏不会“喊疼”



“肝脏是个不会喊疼的器官,我们必须更细心、更主动,争取跑在疾病的前面!”在《百医百顺》全国爱肝日特别节目中,天津市第三中心医院消化科的叶青主任用这样一句话,道出了消化科医生多年的从医感悟。那么,如何在肝脏“沉默”时读懂它的呼救?从“肝变硬”到“癌变”到底有多远?

## 摸出来的“硬度” 从海绵到石头的质变

节目一开始,主持人给两位嘉宾出了道题:从一堆道具中挑选出能代表正常肝脏、纤维化肝脏和硬化肝脏的道具。

正常人的肝脏,质地柔软,富有弹性,而当肝脏长期受到病毒、酒精或脂肪的侵袭,一场“变质”悄然开始:肝细胞反复受损,每一次修复都像皮肤受伤留疤一样留下“瘢痕组织”,这便是肝纤维化。当瘢痕越来越多,像蜘蛛网般缠绕挤压正常的肝细胞,肝脏最终会变得像一块布满瘢痕的“老石头”,这就是肝硬化。

接着两位主任进一步科普,在医学上,这种质地变化是可以被量化的。通过肝脏瞬时弹性检测(FibroScan),医生可以无创地评估肝纤维化程度。正常肝脏硬度值一般在7.3kPa以下;一旦超过12.5kPa就要警惕肝硬化;如果数值突破17.5kPa,则意味着肝脏已明确进入“石化”状态。这项技术尤其适合脂肪肝、乙肝携带者等高危人群,用于早期控制病情进展。

## 好好的肝脏为何会变硬 六类“元凶”与两组“数据”

好好的肝脏为何会变硬?节目中,两位主任梳理了临床上最常见的六大致病因素:病毒性肝炎(尤其是



向慧玲(图中)天津市第三中心医院主任医师;叶青(右图)天津市第三中心医院主任医师。

乙肝)、长期酗酒、非酒精性脂肪性肝病、药物与毒物损伤、自身免疫性肝病以及遗传代谢性疾病。

向慧玲主任特别强调了两组触目惊心的数据:未经规范治疗的慢性乙肝患者,每年有2%至5%会发展为肝硬化;而随着生活水平的提高,非酒精性脂肪性肝病正在成为新威胁,15%至25%的脂肪性肝炎患者,会在10至15年内进展为肝硬化。

除了病因,数据也带来了希望。叶青主任分享了两个对比鲜明的病例,让在场所有人唏嘘不已。

### 病例一:他的“幸运”

他因为拔牙,意外地发现自己竟然患有乙肝,虽自觉身体无恙,但遵医嘱开始了规范的抗病毒治疗,同时改变生活方式,积极锻炼身体,并坚持每半年做一次“AFP(甲胎蛋白)+超声”筛查,所以至今复查一切正常。

### 病例二:他的“痛心”

50岁出头的中年男性,有30年饮酒史,每天至少半斤白酒。5年前查出酒精性脂肪肝,医生反复叮嘱戒酒,他却总以“应酬多”为由推脱。直到妻子发现丈夫皮肤发黄、肚子莫名变大,催促他去医院检查时,才发现已经是失代偿期肝硬化,并且肝脏上长了个肿瘤,已出现血管转移,最终从确诊到离世仅半年时间。

## 肝脏变硬 身体会有哪些“求救信号”

有人会问:既然肝脏是个“沉默的器官”,那它生病时真的悄无声息吗?

对此,向慧玲主任给出了专业解答:“在肝纤维化甚至早期肝硬化阶段,患者确实可能没有任何感觉,但随着病情进展,身体会逐渐露出蛛丝马迹,关键看你能否捕捉到。”

早期信号(极易被忽略):

持续性疲劳:怎么睡都缓不过来,浑身乏力。

消化道症状:食欲下降,看见油腻食物就恶心,腹胀不适。

右上腹隐痛:肝区偶尔隐隐作痛。

中晚期信号(必须高度警惕):

面色改变:面色晦暗、发黄,出现典型的“肝病面容”。

蜘蛛痣与肝掌:胸前、肩部出现像蜘蛛一样的小红点,手掌大小鱼际异常发红。

内分泌紊乱:男性乳房发育,女性月经紊乱。

腹水与水肿:肚子越来越大、腿脚浮肿。

出血倾向:呕血、排便黑(提示食管胃底静脉曲张破裂)。

意识障碍:行为异常、说胡话(肝性脑病表现)。

“一旦出现上述任何症状,说明肝脏已经‘硬’到一定程度,必须立即就医!”叶青主任强调。

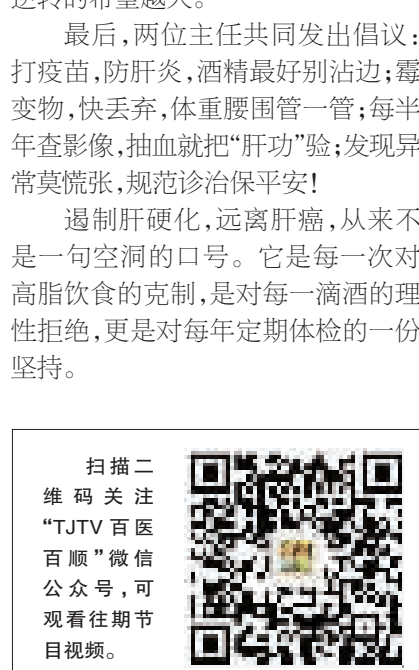
## 逆转并非遥不可及 用行动守护生命代谢中枢

还有大家最关心的问题——“肝变硬了,还能软回来吗?”专家的回答是:在肝纤维化阶段,如果及时去除病因,如抗病毒治疗、彻底戒酒、科学减重,肝纤维化是可以逆转的。临床研究证实,坚持规范治疗的乙肝患者,肝纤维化程度可以明显减轻,甚至部分患者可以实现“逆转”。即使进入肝硬化的失代偿期,经过规范的治疗,肝脏仍然可以再次代偿!但是也要牢记一点,一定是越早干预,逆转的希望越大。

最后,两位主任共同发出倡议:打疫苗,防肝炎,酒精最好别沾边;霉变物,快丢弃,体重腰围管一管;每半年查影像,抽血就把“肝功”验;发现异常莫慌张,规范诊治保平安!

遏制肝硬化,远离肝癌,从来不是一句空洞的口号。它是每一次对高脂饮食的克制,是对每一滴酒的理性拒绝,更是对每年定期体检的一份坚持。

扫描二维码关注“TJTV百医百顺”微信公众号,可观看往期节目视频。



百医荐名医

## 心尖上的守护者——赵丰

赵丰主任从事心血管外科工作20余年。在天津市胸科医院,他每年主刀手术约500例,累计完成手术近万例。在他的治疗下,已有近万名患者重获“心生”,回归正常生活。如今,他使用微创手术,更是给很多心脏病患者,特别是高龄、高危患者带来了福音,不仅手术时间大大缩短,康复效果也大大提高。赵丰作为访问学者,曾于瑞典卡罗林斯卡大学遗传实验室、美国宾夕法尼亚大学心脏病医院、美国雪城圣约瑟夫医院及意大利米兰心脏病医院等进修学习。



### 单位职称及荣誉称号:

天津市胸科医院心血管外科主任医师、医学博士、天津市劳动模范、天津医科大学及天津大学研究生导师、中华医学会胸心血管外科分会青年委员、中国医师协会心血管外科医师分会委员、国家心血管病专家委员会微创心血管外科专业委员会委员。

主要擅长心血管疾病的微创外科及介入治疗,包括全腔镜瓣膜手术、介入瓣膜手术(TAVI、TEER等)等。主持天津市科技计划面上项目2项、天津市卫生健康科技重点项目1项,获天津市科技进步二等奖1项,发表SCI论文20余篇。

健康杂“获”铺

## 春和肝畅 寿自绵长

天地有四季,人体有五脏,季节变,脏腑气就变。春季万物生发、阳气上升,在五行属木,在五脏正好对应肝。所以春季养肝正当时。下面天津中医药大学第一附属医院刘学政主任教您几个简单易行的春季养肝方法:

### 一、养肝动作

1. 十指为梳,疏解郁结。操作:十指指腹,从前额向后梳到后颈,重点梳头部两侧胆经。频次:晨起、睡前各100下。功效:疏通头部经络,平肝潜阳,缓解春困头晕。

2. 握固养肝法。动作:大拇指扣在手心,四指握紧,如婴儿握拳,早晚各握36次。要点:安静站立或坐着,专注握力。功效:固摄肝肾,安定心神,防止阳气外泄,适合血压不稳、易心慌人群。

### 二、代茶饮

1. 降压饮(头晕、血压高):白菊花、决明子、钩藤、天麻。功效:平肝潜阳、清头目、辅助稳血压。

2. 解郁茶(心情闷、胸肋胀):玫瑰花5朵、合欢花3克、佛手片3克。功效:疏肝理气、解郁安神。

### 三、食疗方

1. 天麻鱼头汤(平肝熄风):天麻15克、川芎10克、鲜鱼头。功效:缓解头晕、肝风内动,适合得过脑梗、有高血压病史人群。

2. 枸杞猪肝汤(补血养肝):枸杞15克、猪肝100克、菠菜适量。功效:补肝血,缓解眼干、乏力。

3. 荠菜豆腐羹:荠菜、嫩豆腐适量。功效:平肝清热、利湿。

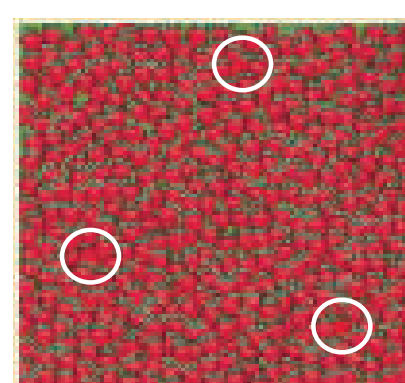
崔露

休闲版IQ乐园答案

### 找不同

答案:A

### 找辣椒



### 找错字

黄梁美梦 出其不意  
蛛丝马迹 声名鹊起  
萎靡不振 奋不顾身  
平白无故 有恃无恐

### 选择题

《红楼梦》的原名是:《石头记》  
我国第一本兵书:《孙子兵法》

### 脑筋急转弯

1. 答案:四十三 (“四十三”去掉“四”是“十三”,去掉“三”是“四十”)。  
2. 答案:冰淇淋

### 数独

3	6	8	2	9	7	5	4
1	4	9	0	5	7	6	3
2	0	7	4	3	6	5	8
4	8	1	5	2	6	9	7
9	3	0	6	7	4	2	5
5	7	2	5	1	3	4	6
7	0	3	1	4	2	8	5
8	1	5	7	6	0	3	4
6	2	4	3	8	0	1	7

### 诗词填空

问君何能尔?  
心远地自偏。  
(陶渊明《饮酒》)

日月之行,若出其中;  
星汉灿烂,若出其里。  
(曹操《观沧海》)

海内存知己,  
天涯若比邻。  
(王勃《送杜少府之任蜀州》)

忽如一夜春风来,  
千树万树梨花开。  
(岑参《白雪歌送武判官归京》)

(休闲版IQ乐园题目见今日8版)

## 春分养生 呵护童安

春分是自然界万物生发的关键时期,儿童处于生长发育旺盛阶段,更要顺应春分的节气特点,做好科学养护与健康调理。为此,天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍,梳理了春分时节儿童养生要点,助力家长朋友顺应天时守护儿童身心健康。

### 节气特点 挑战儿童健康

春分的气候特点为阳气升发、气温乍暖还寒、气候多变,风邪为此时最主要的外感邪气。风邪既可单独致病,亦可夹寒邪或者夹热邪,或从皮毛,或从口鼻,侵袭肺卫,引发儿童感冒、咳嗽等肺系病症。加上春季花粉(早春主要是树木类花粉)增多,尘螨开始活跃繁殖,霉菌孢子增多,变应性鼻炎和结膜炎等过敏性疾病也进入高发期。同时,春季在五行中属木,内应于肝,春分时节肝气更旺,情志易于失调,肝气郁而化火,易引动肝风,诱发各类情志相关问题,如抽动障碍的患儿易于出现症状的反复加重等。春分时节,儿童步入生长发育黄金期,新陈代谢加快,若出现盲目进补等不合理调护,易出现热量摄入超标、消耗失衡的情况,引发脂肪堆积、体重超标;再加上春分肝气偏旺,小儿脾常不足,脾胃运化失常,痰湿内蕴,更会加重肥胖隐患。

### 春分民俗 暗藏儿童养生智慧

春分的传统民俗,恰与儿童养生

### 过敏性鼻炎高发 科学调护是关键

春分时节,变应性鼻炎(过敏性



戎萍 天津中医药大学第一附属医院副院长、青年岐黄学者、第六批全国老中医药专家学术经验继承人、天津市青年名中医。

理念不谋而合,简单的民俗活动,就能帮孩子顺应时节,调理身心。春分立蛋,孩子需静心凝神、手眼协调,有助于宁心安神、疏理肝气,锻炼专注力与精细动作;放风筝,是绝佳的户外活动,孩子跑跳舒展肢体,畅达气机,可促进气血运行、消除春困,还能释放情绪,调畅情志;食春菜,如适量食用荠菜、香椿等时令蔬菜,能清热利湿、健脾和胃,还可与鱼片同煮,制成“春汤”,缓解肝旺克脾的问题,契合春分脾胃调理需求。

鼻炎)是儿童最常见的健康问题。建议有过敏风险的孩子,下载花粉监测的小程序,尽量在花粉浓度低的时候进行户外活动,大风天气尽量不去户外,外出时酌情佩戴专用口罩。回家进门时拍打外套,进门后及时洗脸洗手(清水洗脸),用生理盐水喷雾清洁鼻腔。若过敏症状明显,可在医生指导下提前服用药物,尽量不要自行用药。

### 防儿童肥胖 科学控重正当时

儿童肥胖症的防控要做到以下几点:①饮食总体原则是保证儿童正常生长发育的营养需求,选择相对低脂、低糖、低盐、高蛋白、适量纤维素的食物;尽量减少零食、加餐及快餐食品;纠正错误的饮食习惯,鼓励不要过食,细嚼慢咽。②身体活动方面,建议儿童每天保证足够时间和强度的活动以消耗能量,如6岁以上儿童每天至少进行30至60分钟中等强度、以有氧运动为主的活动。③养成良好的生活习惯,限制久坐行为和视屏时间,养成健康良好睡眠习惯。

此外,需关注肥胖症儿童的心理问题,如因肥胖影响自尊、身体形象和社交,引发焦虑、抑郁症状的发生;避免出现神经性厌食症。

天津电视台都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

## 春季别让疾病“钻空子”

3月万物复苏,人员流动与聚集显著增加,此时气温波动仍较大,是多种传染病的高发季节,需重点关注呼吸道传染病与肠道传染病的传播风险。

春季是流感、水痘等呼吸道传染病的高发季节。病原体主要通过飞沫、气溶胶或接触传播,在人群密集的室内场所,乘坐公共交通工具时,建议佩戴口罩;勤洗手;每日开窗通风2次至3次,每次不少于30分钟。

3月是诺如病毒感染高发季,其主要通过“粪-口”途径传播。务必注意饮食、饮水安全,食用海鲜需彻底煮熟;饭前便后、加工食物前,务必使用肥皂和流动水按“七步洗手法”洗手;尽量避免与感染者密切接触。让我们共筑健康防线,安度春日时光。

崔露