

【健康热点】

爱护肝脏，了解伤肝 10 大习惯

肝脏的重要性不言而喻，但我们在日常生活中一些看似平常的习惯，却在悄无声息地伤害肝脏，给身体健康带来隐患。今天，我们一起来梳理伤肝的十大“雷区”。

1. 摄入霉变食物

霉变的坚果和粮食含有强致癌物——黄曲霉毒素。黄曲霉毒素进入人体后，会严重破坏肝脏组织，长期摄入不仅会损害肝功能，还可能引发肝癌。而且，黄曲霉毒素耐高温，普通烹饪方式难以清除，就算把霉变食物加工成别的制品，黄曲霉毒素依然存在。

2. 喝太多酒

酒精即乙醇，进入人体后，90%经肝脏代谢分解，转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致癌物，也是造成酒精性肝病的主要原因。损伤较轻者，会造成肝脏转氨酶一过性升高，形成酒精性肝炎或脂肪肝；较重者可能形成酒精性肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

3. 滥用药物

肝脏作为人体最大的解毒器官，深度参与药物代谢。不少人觉得，只有长期服药的慢性病患者，才容易出现药物性肝损伤。实则不然。在日常生活中，自行服用感冒药、退烧药、止痛药，以及滥用抗生素或各类保健品，都可能引发药物性肝损伤。

4. 吸烟及被动吸烟

香烟燃烧后会产生尼古丁、焦油、多环芳烃等上千种有害物质，让肝脏氧化应激水平升高，引发炎症，破坏肝细胞，影响肝脏对脂肪、蛋白质等物质的代谢功能，诱发非酒精性脂肪肝，还会降低肝脏的解毒能力。

5. 慢性压力累积

生活节奏快，学业、职场、生活压力持续增加，慢性压力不断积累，就会悄悄伤害肝脏。长期压力大，身体应激反应过度，皮质醇等激素大量分泌，会让血糖升高，肝脏代谢压力增大。压力还会干扰神经对肝脏的调节，导致肝脏血液循环变差，胆汁分泌异常，加重肝脏负担。而压力带来的不良情绪，会让人暴饮暴食或食欲不振，也会额外增加肝脏负担。

6. 重口味

很多人爱吃高糖、高油、高脂的重口味食物，比如奶油蛋糕、炸鸡、奶茶等。长期大量进食此类食物，肝脏就会处于超负荷状态，摄取合成增加，转化利用减少，脂肪在肝脏内大量堆积。不少人认为，脂肪肝的脂肪都在肝脏表面，其实这些脂肪都在肝细胞内部，造成肝细胞脂肪变性。而且，

过量的脂肪堆积会导致肝细胞损伤，大大增加肝硬化、肝癌的发生风险。

7. 爱吃腌制食物

腌制食物多为深加工食品，其中含有的硝酸盐在肠道菌群的作用下，会变成亚硝酸盐，在胃里合成致癌物亚硝胺。这些物质会增加人罹患胃癌、肝癌的风险。烧烤类食物也属于深加工食品，在加工过程中产生的多环芳烃、杂环胺等致癌物，会加重肝脏的代谢负担。



8. 喜欢生食海鲜和贝类

很多人喜欢生食海鲜和贝类，像生鱼片、牡蛎、鲜虾等。这类生鲜如果不洁，摄入后隐患极大。甲肝、戊肝病毒容易通过生冷不洁食物感染人体，老年人、孕妇和有基础疾病的人感染后，可能出现严重的肝损伤甚至肝衰竭。不慎摄入有寄生虫虫卵的生鱼片等生鲜，可能增加罹患肝吸虫病的风险。吃海鲜一定要吃熟透的。

9. 运动锻炼不足

在现代快节奏的生活中，人们出行依赖交通工具，工作时长时间久坐，休闲时躺着刷手机，运动锻炼的时间被大幅压缩。当人缺乏运动时，身体的新陈代谢速度会显著减缓，脂肪分解代谢受阻，多余的脂肪便在体内堆积，尤其是在肝脏堆积，进而诱发非酒精性脂肪性肝病。

10. 熬夜

加班工作、刷剧、打游戏……人们的睡眠时间一再被压缩，很多人长期处于睡眠不足的状态。夜晚本是肝脏休养生息的黄金时段，当人进入深度睡眠后，肝脏的血流量会大幅增加，可以更高效地进行自我修复、解毒及代谢。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院