

肝病

概述

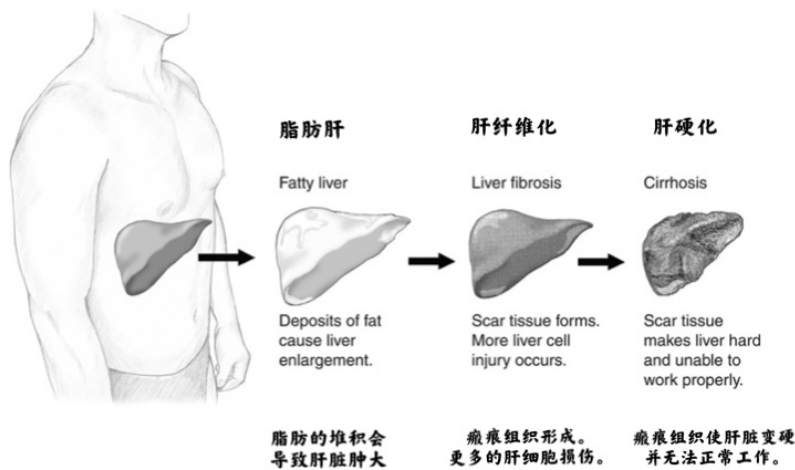
肝脏是人体最大的器官，并执行多种对维持生命至关重要的功能。它对于消化食物，在人体中加工和分配营养以及消除体内有毒物质至关重要。当产生肝脏疾病时，肝脏执行其代谢，排毒和储存功能的能力会受损，并可能导致肝功能衰竭。已知有100多种肝病，但是，最常见的两种是肝炎和酒精性肝病（ALD）。随着时间的流逝，对肝脏的损害会导致瘢痕形成，也称为肝硬化。肝硬化发生在肝脏受到不可逆转的损害时，并可能导致肝衰竭，这是一种严重且危及生命的疾病，需要进行肝移植才能生存。

肝炎

肝炎描述了由病毒，细菌，毒素，阻塞，寄生虫或化学物质引起的肝脏炎症。引起肝炎的最常见原因是病毒性甲型，乙型，丙型，丁型或戊型肝炎。甲型和戊型肝炎通常是通过接触被感染者粪便污染的食物或水而传播的。乙型，丙型和丁型肝炎是通过与感染者的血液或体液接触而传播的。肝炎可以使用皮质类固醇药物和均衡饮食来治疗，以帮助康复过程。

酒精性肝病(ALD)

ALD是由长期过量饮酒引起的。ALD是一种进行性肝病，可通过3个阶段进行评估：1) 脂肪肝，2) 酒精性肝炎和3) 肝硬化。戒酒可以逆转脂肪肝和酒精性肝炎，但肝硬化的特征是不可逆转的肝损害。酒精性肝病是中年美国人第四大死亡原因，并可能导致严重的并发症，例如门脉高压，



胃肠道出血，腹水，肝性脑病和营养不良。

成因

肝病

- 肝炎病毒
- 原发性胆汁性肝硬化
- 肝脏中的脂肪堆积
- 遗传
- 癌症
- 慢性酒精滥用

症状

- 黄疸（皮肤和眼睛发黄）
- 腹痛和肿胀
- 慢性疲劳
- 恶心呕吐
- 食欲不振
- 腿和脚踝肿胀
- 皮肤瘙痒
- 深色尿液
- 苍白或沥青色大便
- 容易瘀伤

营养与肝病

肝病的营养治疗主要围绕预防疾病进展和管理与肝硬化相关的并发症。由于我们进食的所有食物都必须经过肝脏，因此格外注意营养和饮食有利于健康的肝功能。早期饮食变化可以减轻肝脏的压力，并有助于加快恢复过程。

营养与生活方式指南

- 戒酒。
- 达到并保持一个健康的体重。
- 少食多餐
- 饮食中要富含新鲜，完整的水果和蔬菜，全谷物和豆类。
- 食用纤维含量高的食物。争取每天要达到25到30克纤维。
- 限制盐分摄入量，因为它可能会使身体保留过多水分。
- 避免吃高脂肪，油炸的食物，这些食物含有饱和或反式脂肪。要选择更健康的脂肪，例如：植物油，肥鱼，亚麻籽，鳄梨和坚果。
- 避免食用加工食品，因为它们会使肝脏承受更大的压力。
- 限制食物中添加糖的含量，因为它们可能会增加肝脏中的脂肪堆积。
- 争取每天喝八杯（每杯8oz）的水，以帮助排出毒素。
- 阅读药物标签，以了解某些药物对肝脏构成的风险。

肝病

- 在未咨询医生或注册营养师的情况下，请勿服用维生素，营养品或草药。
- 长期酗酒的话，您可能需要补充硫胺素和叶酸。请联系注册营养师，以便了解这是否适合您。
- 饭后散步，以改善肝脏的血液循环。

修订于2019年2月。