

远离伤肝习惯, 守护肝脏健康

文 / 上海交通大学医学院附属仁济医院 刘明

肝脏是人体最大的实质性器官, 素有“人体化工厂”之称。它承担着代谢、解毒、合成凝血因子等关键生理功能, 是维持生命运转的基石。然而, 现代生活中的诸多不良习惯, 正悄然威胁着这一重要器官的健康。

一、熬夜对肝脏的危害

1. 打破代谢节律

人体器官活动遵循内在生物钟。夜间, 尤其是凌晨1点至3点, 是肝脏进行自我修复与解毒的关键时段。此时身体处于休息状态, 流经肝脏的血流量显著增加, 为肝细胞的修复与更新提供充足的氧气和营养。而熬夜会打破这一生理节律, 严重阻碍肝细胞的夜间修复进程。长期熬夜将导致肝细胞损伤累积, 进而影响肝脏的正常代谢。

2. 干扰代谢功能

熬夜会引发体内激素水平紊乱, 其中皮质醇水平会明显升高。皮质醇的大量分泌会干扰肝脏对葡萄糖的摄取与利用, 打乱其正常的血糖调节机制, 不仅会增加血糖波动与糖尿病的发生风险, 还会间接影响肝脏对其他物质的代谢。

此外, 熬夜还会改变肝脏内多种关键代谢酶的活性。这些酶在脂肪分解、药物代谢等过程中发挥催化作用, 其活性异常会直接导致肝脏代谢脂肪、药物的效率下降, 造成有害物质在肝脏内堆积, 进一步加重肝脏负担。

3. 降低免疫能力

肝脏不仅是代谢中枢, 也是重要的免疫器官, 在

抵御病原体入侵、维持机体免疫平衡中发挥重要作用。长期熬夜会导致机体整体免疫力下降, 肝脏的免疫防御能力也随之减弱。研究显示, 长期熬夜人群血液中免疫细胞的活性明显下降, 导致肝脏在应对病毒、细菌等病原体侵袭时防御能力大幅降低, 从而显著增加患脂肪肝、肝炎等肝脏疾病的风险。

二、喝酒对肝脏的伤害

1. 酒精的代谢毒性

人体摄入的酒精中, 超过90%需经由肝脏代谢。酒精(乙醇)进入肝脏后, 首先在乙醇脱氢酶作用下转化为乙醛。乙醛的毒性约为乙醇的数十倍, 会直接损伤肝细胞, 破坏肝细胞的细胞膜结构, 并干扰细胞内蛋白质、核酸等生物大分子的合成与功能, 从而导致肝细胞发生变性甚至坏死。

2. 引发系列病变

酒精会干扰肝脏的正常脂肪代谢, 导致脂肪在肝脏内堆积, 形成脂肪肝。长期摄入会持续刺激肝细胞, 诱发炎症, 进而发展为肝炎。在此基础上, 肝脏纤维组织会不断增生, 最终可能发展为肝硬化, 甚至肝癌。

3. 少量饮酒也有风险

所谓“适量饮酒”同样存在健康隐患。如果每天饮用约100毫升白酒并持续5年以上, 超过40%的饮酒者会出现肝脏损伤。即使是每日少量饮用红酒, 长期累积仍可能引发肝脏的氧化应激反应, 对肝细胞造成损害。



三、其他损害肝脏的生活习惯

1. 不合理饮食

(1) 高糖高脂饮食

长期过量摄入糖分和脂肪,容易导致脂肪在肝脏内堆积,从而诱发脂肪肝。

(2) 暴饮暴食

短时间内摄入大量食物会急剧加重肝脏的代谢负担,影响其正常功能。每顿大餐后,肝脏都需“加班”处理过量的脂肪与糖分,长期如此易导致肝脏功能失调。

(3) 长期节食

持续节食可能导致营养不良,损害肝脏健康。部分为减肥而过度节食的女性,可能出现肝功能异常,影响正常代谢。

2. 滥用药物

肝脏作为人体主要的解毒器官,负责代谢大多数进入体内的药物。然而,许多常用药物,如部分抗菌药物、解热镇痛药、降糖药、降脂药,甚至某些中药和保健食品,都可能引起药物性肝损伤。

药物性肝损伤已成为全球范围内常见的肝脏问题。其发病机制较为复杂:一方面,某些药物(如对乙酰氨基酚)及其代谢产物对肝脏具有直接毒性作用,过量服用时会与肝细胞内的生物大分子结合,破坏肝细胞结构与功能;另一方面,机体对特定药物可能产生异常免疫反应,进而导致肝细胞损伤。

3. 缺乏运动

运动不足会导致新陈代谢减缓及脂肪消耗减少,增加脂肪在肝脏中堆积的风险。不爱运动者的脂肪肝

患病率比经常运动者高出2至3倍。

4. 负面情绪

中医理论中有“怒伤肝”“思伤脾”的说法。现代医学也证实,长期焦虑、抑郁等负面情绪会影响肝脏气血运行,干扰其正常生理功能。当人处于负面情绪状态时,体内神经内分泌系统失衡,会释放如肾上腺素、去甲肾上腺素等应激激素。这些激素会影响肝脏血管收缩,减少肝脏血液灌注,导致肝细胞得不到充足的营养供应。同时,负面情绪还会影响免疫系统功能,使肝脏更容易受到病原体侵袭。

四、科学护肝方法

1. 规律作息

保证每天7至8小时的睡眠时间,让肝脏在夜间充分修复。建议执行固定的作息时间表,以帮助身体形成稳定的生物钟。例如,晚上11点前入睡,早上7点左右起床。

2. 健康饮食

多吃新鲜蔬菜、水果、鱼类、豆类等富含营养的食物。例如:菠菜富含维生素和矿物质,有助于肝脏排毒;鱼类富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸,对肝脏健康有益。同时,减少高糖、高脂、高盐的加工食品摄入,如薯片、腌制食品等。需要注意:避免暴饮暴食或过度节食,每餐以七八分饱为宜,并尽量遵循少食多餐的原则。

3. 适度运动

选择散步、练瑜伽、打太极拳等运动方式,每周坚持3至5次,每次30分钟以上,以促进肝脏血液循环和新陈代谢。即使工作繁忙,也可以利用碎片时间进行简单的伸展运动。

4. 合理用药

在医生指导下用药,不自行服用成分不明的保健品或药物。如果需要同时服用多种药物,务必告知医生,避免因药物间的相互作用而损伤肝脏。

5. 调节情绪

通过冥想、听音乐、与朋友交流等方式缓解压力,保持肝脏气血通畅。每天用15至20分钟进行冥想练习,有助于放松身心,减轻负面情绪对肝脏的影响。

肝脏是健康的基石,需要我们悉心呵护。从今天起,改掉不良习惯,养成健康的生活方式,并定期体检,让肝脏更好地守护我们的健康。**药物与人**