

边熬夜边护肝的“90后”买走45%的护肝片

吃不对 | 肝受罪 你的“小心肝”护对了吗

近日,天猫健康发布了《2023 健康年度词》报告。数据显示,“90后”买走了45%的护肝片,其中有15%的护肝片订单是在凌晨时分完成。不少商家宣称,吃了护肝片,熬夜加班、喝酒应酬都不怕。

如何守护“小心肝”正成为时下年轻人关注的“保命”话题。护肝片究竟是什么?真能通过它来“护肝保命”吗?对此医生提醒,药用护肝片需对症服用,不恰当依赖药物或保健品会给肝脏增加负担,护肝不成反伤肝。

■融媒体记者 许奕梅

医线通

指导医生

泉州市第一医院消化
内科主治医师 陈培忠

提醒

●如何正确护肝

B释疑

●什么是护肝片

药用护肝片可疏肝理气 多是辅助用药不适合长期使用

泉州市第一医院消化内科主治医师陈培忠介绍,临床上的护肝片是一种中药复方制剂,包含有柴胡、板蓝根、五味子、猪胆粉等。它的治疗机理是能疏肝理气、健脾消食等。

“如出现肝损伤,转氨酶会升高,护肝片有降低转氨酶的作用。”陈培忠介绍,人体肝脏如有出现损伤,可能会出现肝纤维化,即早期肝硬化的表现,护肝片可以改善肝纤维

化。针对慢性肝炎、早期肝硬化等患者,治疗上有明确的治疗方案和用药指导,虽然护肝片对肝脏有一定疗效,但多属于辅助用药,而任何药物都不适合长期使用。

陈培忠提到,临床上有款保肝药,成分为水飞蓟素,作为药品有确切的疗效和用药禁忌。市面上很多护肝类保健品多宣称由草本植物提取,有不少宣称含有水飞蓟素,但能达到怎样的疗效并不明确。

●熬夜喝酒吃护肝片能否排毒

熬夜喝酒已加重肝负担 盲目吃“保肝药”雪上加霜

“乱吃护肝片,不仅不能保肝,可能还会耽误病情。”陈培忠介绍,肝脏是人体“解毒工厂”,是新陈代谢重要器官,摄入的食物、药物大多要通过它来代谢解毒。肝脏可以促进胆汁的生成和排泄,合成白蛋白、凝血因子等。

怎么看自己是否出现肝损伤?陈培忠表示,肝功能异常时,有的表现为食欲差,存在胆红素代谢异常,会出现眼睛、皮肤、尿液发黄,甚至皮肤瘙痒。凝血因子合成异常时,会突发呕血、瘀斑等。

出现肝损伤,有的因病毒感染引起,如乙肝病毒,有的

因肥胖、过度饮酒等出现脂肪肝诱发,还有的是药物性肝损伤,多是不当服用止痛药(非甾体抗炎药)、他汀类降脂药、中药等引起,像不少年轻人喜欢“哪里疼就吃个止痛药”,为减肥自行服用降脂药等。“年轻人经常熬夜、暴饮暴食,肝脏‘休息不好’也容易造成肝损伤。”

“没有明确肝功能异常时,不建议自行服用护肝类药品、产品。”陈培忠称,熬夜、抽烟喝酒本身就加重肝脏负担,有的患者自行服用所谓“保肝药”,出现药物性肝损伤,让肝脏雪上加霜。

A调查

熬夜的同时吃护肝产品 不少消费者就想买个“心安”

记者从各大电商平台看到,网上护肝片和护肝产品琳琅满目,价格从几十元到数百元不等,且销量可观。

“可以保护肝脏,增强肝脏解毒能力”“熬夜党、酒蒙子的肝脏必备”……商家纷纷推出诸如“熬夜加班不伤肝”“喝酒应酬不难受”等护肝片宣传语,吸引消费者目光。在社交平台,更是有“护肝片排行榜”“熬夜党必备”“护肝片测评分享”等短视频推介,让人挑花眼。

一边吃护肝片一边熬夜,27岁的小李就是如此。她从事电商工作两年多,熬夜加班吃夜宵是常事,时间久了就觉得“身体哪都不太好”,消化差、难入睡,脸色蜡黄要靠化妆掩盖。朋友说小李是肝不好要养一养,为了“保命”,她狠下心选择了一款300多元的护肝保健品,每天搭配褪黑素、维生素C吃。“吃了三个月,有感觉睡眠好一些,但食欲还是不好。”

“我老公经常要陪客户喝酒,体检查出中度脂肪肝,吓得赶紧给他买了护肝片。”市民刘女士说,他吃了一段时间,效果还看不出来,但至少有些心理安慰。

记者随机采访了解到,不少年轻人在无法戒掉熬夜、喝酒等习惯时,抱着“吃了总比不吃强”的心理接触各类护肝产品,但评价不一,有的“吃完觉得身体比较舒服”,有的称“吃了没感觉”“吃完长痘”,还有人觉得“与其花大几百买保健品,还不如食补”。

年轻人

控制体重预防脂肪肝 饮酒前进食减少酒精刺激

“科学养肝要戒烟限酒,不乱吃药,控制体重,多休息。”陈培忠称,肥胖易引发代谢相关性脂肪肝,过度饮酒会引发酒精性脂肪肝,越来越年轻化,可能引起肝炎,长期不重视会导致肝硬化,拖久最终诱发肝癌。

他建议年轻人要避免熬夜,如果熬夜要充分补觉、清淡饮食,通过健康生活习惯减少脂肪肝发生。

“有商家宣称吃护肝药可解酒,更多是噱头。”陈培忠提醒,长期大量饮酒会对肝脏健康造成影响。饮酒要控制摄入量,在饮酒前适当进食,可喝牛奶、酸奶,减少酒精和胃黏膜的接触;酒后多饮水,喝糖水、蜂蜜水等,加快酒精代谢;熬夜和饮酒后可服用复合维生素B,减少肝损伤。

老年人

不吃隔夜菜霉变食物 不盲目吃保健滋补品

老年人要作息规律、饮食清淡,少吃隔夜菜,尤其注意不吃霉变食物。因为发霉的食物中都有大量的黄曲霉素,且黄曲霉素是最强的肝脏致癌剂。

是药三分毒,任何药物、保健品吃多了对肝脏都有一定影响。相比年轻人,老年人肝脏代谢能力较差,更要注意“不要盲目吃”,谨慎服用补品、保健类产品,辨证服用中药。陈培忠举例,曾经有老年患者过量食用何首乌导致药物性肝损伤,乱吃土三七出现肝硬化等情况。

“肝功能正常人群不建议吃所谓的护肝片;体检中查出转氨酶升高,要找专业医生明确病因,尽早对症处理。”陈培忠指出,若已明确有乙肝携带、肝脏疾病等情况,要做好疾病监测。