

2012年公卫执业医师：肝病患者春节吃喝要讲究 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656091.htm 春节是传统节日，很多人都做好了聚会娱乐的准备，但不是人人都有“资本”一醉方休的。肝病患者如果也沉迷这些娱乐活动，吃喝无度，再加上缺乏足够休息，往往会使肝脏负担加重，由此刺激转氨酶升高、肝病复发。大量饮酒易伤肝 酒精性肝病是由于长期大量饮酒所致的肝脏疾病。初期通常表现为脂肪肝，进而可发展成酒精性肝炎、酒精性肝纤维化和酒精性肝硬化，严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死甚或肝功能衰竭。酒精性肝病有长期、大量饮酒史，如连续饮酒超过5年，平均每天超过50克，或一次饮酒量较大，同时排除其他原因所致肝炎。饮用酒精克数=饮用酒的ml数×含酒精度×0.8，如500毫升酒精度为51%的酒，其酒精克数为： $500 \times 51\% \times 0.8 = 204$ 。保肝药物莫滥用 春节将至，肝炎患者应更加注意休息、合理饮食和正确用药为原则。但当前不少肝病患者往往过分依赖保肝药物，这样是有害无益的。因为肝脏好比人体内的一个巨大“化工厂”，是人体中最大的代谢器官，多种药物都必须在肝脏内分解、转化、解毒。滥用保肝药就必定增加已经有病的肝脏的负担，另外不能排除某些药物中存在有毒成分。并且药物之间也会存在拮抗或化学作用，药物相互作用的结果又往往导致肝细胞再受损、脂肪变或纤维化。除此之外，长期滥用保肝药还会增加患者对药物的依赖心理，干扰用药的科学性和针对性。饮食调理有讲究 肝病患者要多吃含有丰富的葡萄糖、果糖和维生素的新鲜蔬菜和水果。糖可提高肝脏的解毒能

力，维生素可增强肝脏修复、再生、解毒、止血能力。多食富含甲硫氨酸食物，如菜花、小米、菠菜、甜菜头、海米等，此类食物可在体内提供甲基制造胆碱，进而分解成磷脂，促进肝脏脂肪运转，消除肝脏脂肪。有些食物也要讲究用量，不宜吃得太频繁，如巧克力、水果糖及各种甜食一天内不宜多吃；松花蛋、方便面、香肠、罐头食品、烤炸牛羊肉等熏烤煎制品及臭豆腐等都不宜多吃。霉变食品，切忌食用，动、植物油有哈喇味后不宜食用。肝病患者不妨一试几款食疗药膳：山楂饮 生山楂30克，每天煎汤代茶饮。可活血、消食、化积、祛脂，适用于脂肪肝。芹菜大枣汤 芹菜连根30克，大枣10枚，煎汤代茶饮服。可健脾、利湿、祛脂，适用于脂肪肝。相关推荐：#0000ff>2012年公卫执业医师：超量补充维生素危害多 #0000ff>2012年公卫执业医师：维生素提高免疫力 #0000ff>2012年公卫执业医师：吸烟族应服用维生素E 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com