

- chronic hepatitis B infection[J]. Aliment Pharmacol Ther, 2001,15:1737-1744.
- [5] 郑可飞, 杨守平, 胡德昌, 等. 拉米夫定治疗慢性乙型肝炎过程中HBV YMDD变异与临床[J]. 中西医结合杂志, 2002, 12: 13-14.
- [6] 郭亚兵, 喻新民, 冯筱榕, 等. 拉米夫定停药后慢性乙型肝炎病情加重3例报道[J]. 中华肝脏病杂志, 2000, 8: 360.
- 收稿日期: 2009-05-07

• 健康园地 •

谨防“酒精性肝病”

近年来酒精性肝病的患病率呈上升趋势。在此, 有必要提醒人们: 长期过量饮酒可导致酒精性肝病的发生。

酒精性肝硬化的发生与饮酒方式、性别、遗传、个体差异、营养状况、吸烟及是否合并肝炎病毒感染等因素有关。1g酒精相当于25~40 ml啤酒、8~10 ml黄酒、5~12 ml葡萄酒、3~7ml保健酒、2~3 ml白酒。长期过量饮酒(折合乙醇量男性 ≥ 40 g/d、女性 ≥ 20 g/d, 连续5年以上)是酒精性肝病发病的前提条件, 乙醇及其代谢产物乙醛的直接肝毒性是导致嗜酒者肝损害的基本原因。长期嗜酒者中60%~90%有脂肪肝, 其中40%可能有酒精性肝炎; 嗜酒20年以上者中肝硬化的患病率为5%~15%。一次大量饮酒较分次小量饮酒的危害性大, 每日饮酒比间断饮酒危害性大。如在短期内饮用大量的乙醇, 可引起急性酒精性肝炎。女性对乙醇较男性敏感, 安全的饮酒阈值仅为男性的1/3~1/2, 饮酒较男性更易发生酒精性肝病; 营养不良, 蛋白质缺乏, 若合并慢性乙型或丙型肝炎病毒感染等因素则更增加了饮酒的危险性。

要预防酒精性肝病的发生, 需做到:

1. 加强健康教育宣传, 倡导文明的生活方式。
2. 戒酒。酒精可抑制肝细胞再生, 而戒酒后肝细胞再生可以得到恢复。
3. 若不能做到戒酒, 应控制饮酒量, 尽量饮用低度酒或不含酒精的饮料, 或在饮酒后及时补充高蛋白、高纤维素食, 尤其维生素B族和维生素A、C、K及叶酸等。
4. 合理膳食。营养不良、高脂饮食和内脏性肥胖均可促进酒精性肝损害。
5. 禁烟。吸烟可增加酒精性肝硬化的发生。
6. 大量饮酒或长期饮酒者, 应定期检查肝功能。

(摘自《北京青年报》)