

过量饮酒、熬夜、暴饮暴食等严重影响肝脏功能 全国爱肝日:守护生命的“化工厂”

热点关注
2382258

肝脏是人体最大的消化腺,承担着代谢、解毒、免疫防御等重要任务,好比一座人体的“化工厂”,对维持生命运转至关重要。

如何守护肝脏健康,有哪些爱肝、护肝的小妙招,3月18日全国爱肝日前夕,记者采访了国家传染病医学中心(北京)、首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心。

一个成年人的肝脏重约1200克至1500克,有超过500种化学反应在肝脏中进行。国家传染病医学中心(北京)、首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师王琦表示,肝脏可将血液中的葡萄糖转化为肝糖原储存起来,在身体需要能量时,又能将肝糖原分解为葡萄糖释放入血液当中,维持血糖稳定;同时肝脏也是合成血浆蛋白的主要场所,还承担着脂肪代谢、维生素代谢和激素代谢等多种功能。

另外,肝脏也是人体主要的解毒器官,外来的或体内代谢产生的有毒物质,如药物、酒精、毒素等,经血液循环进入肝脏后,在肝细胞内多种酶的作用下,使其变成无毒或毒性较小的物质,最终排出体外。肝脏还被称为人体的“血库”,储存着人体血液总量14%的血液。紧急情况下,如发生大出血时肝脏会释放出储存的血液,保证心、脑等重要器官的血液供应。

而当肝脏功能受损时,就会导致血糖异常、蛋白质合成不足、解毒能力下降、免疫功能低下、凝血机制异常等一系列问题,进而引发

多种疾病,如肝炎、肝硬化、肝衰竭、黄疸、贫血、感染等,影响身体健康。

如此重要的器官早期发病症状却不明显,通过相应的检查才能判断。专家表示,肝功能检查是了解肝脏状态最方便、快捷的检查项目,能够初步判断有无明显的肝细胞损伤、胆汁淤积,是否出现低蛋白血症等慢性肝病的情况。另外,肝炎病毒标志物检测包括甲肝抗体、乙肝五项、丙肝抗体、戊肝抗体等检查,可用于判断是否感染相应的肝炎病毒。

专家表示,过量饮酒、熬夜、暴饮暴食、药物滥用等行为都会严重影响肝脏功能。因此,要控制饮酒量,规律作息,保证每天7至8小时的睡眠时间,均衡膳食,多吃蔬菜水果、全谷物、优质蛋白质等,少吃油腻、高糖等食物,控制体重,避免肥胖。

值得注意的是,无论是处方药还是非处方药,都应严格按照医生的建议使用,不自行增减剂量或更换药物。使用药物前,仔细阅读说明书,了解其是否有肝毒性,如同时服用多种药物,要注意药物间的相互作用。

□新华社记者 侠克

民生热线帮你问

2382258

□见习记者 罗丁山

学生营养餐为何没有去年好?

大竹县居民王先生咨询:有学生反映大竹县第十一小学的学生营养餐没有去年丰富美味。我想问一下,该校学生营养餐为何没有去年好?是不是换了承包商所致?

大竹县教育局回复:经查,今年开学以来,因牛肉、排骨不能下单,所以大竹县第十一小学菜谱没有去年丰富。3月13日接到通知,3月17日起可采购牛肉、排骨等食材,学校将第一时间采购并丰富菜品。该校与去年一样,保持每天两荤一素一汤,菜谱每周制定,菜品每日不同;学校厨师团队大力研制新菜品,现炸酥肉、鱼香肉丝、宫爆肉丁、辣子鸡等深受学生喜爱。同时也希望家长和膳食委员会委员通过建言献策、实地监督指导等方式促进学校食堂工作更上一个台阶。

经核实,大竹县第十一小学食堂一直是自主经营,大宗食材由政府招标定点采购,不存在更换承包商的问题。

双龙镇张家沟河水被污染 该谁管?

通川区居民张先生咨询:前不久,我看见双龙镇张家沟河水黑黢黢的,我想问一下,该镇张家沟河水被污染该谁管?

通川区生态环境局回复:经实地调查,双龙镇双丰村10组一塑料加工点无营业执照,无任何手续,属“散乱污”。检查中发现该加工点污水收集池因开裂导致部分污水外溢进入河沟。外溢发生后,该加工点已第一时间用罐车将污水收集池内剩余污水抽走。我局现场要求该加工点停止生产,完善相关手续;双龙镇政府要求双丰村社区加强监管,严禁该加工点违规生产,如手续无法办理,将督促加工点拆除水洗设施设备。

渠江天誉城不动产权证 何时能办理?

渠县居民汤先生咨询:我是渠县渠江天誉城三期10栋的业主,所购商品房于2023年10月接房,到目前为止都没有通知领证,我想问一下,渠江天誉城不动产权证何时能办理?从天誉城通往北大街的断头路何时完工?

渠县不动产登记中心回复:经调查,天誉城项目由达州市宇城房产开发有限公司开发。目前天誉城三期项目还未取得《不动产登记暂行条例实施细则》第三十五条所规定的相关资料,不具备办理首次登记的条件。根据该条例第二十四条之规定,未办理不动产首次登记的,不得办理不动产其他类型登记。我中心已告知开发企业完善相关资料后及时申请办理首次登记,并联合业主申请办理转移登记。

渠县住房和城乡建设局回复:天誉城门口的市政道路全长882米,宽36米,该道路建成后连接龙骧大道与老营渠路,目前,已完成路面工程及地下附属设施约820米,剩余约60米因施工范围内的拆迁未完成,暂无法实施,待拆迁完成后,将立即实施剩余约60米的道路建设。

“法治+心理”护航成长

宣汉县社区学院为留守儿童送上定制礼包

本报讯(通讯员石红川)近日,宣汉县社区学院联合达州枫桥学院宣汉分院在宣汉大成初级中学开展法治教育与心理辅导主题活动,为200余名留守儿童送上“法治成长礼包”,通过“法治教育+心理辅导”为青少年健康成长构筑双重防护网。

活动中,县“五老”法治宣讲团副团长程德沛开展专题讲座,以“心理动因—行为轨迹—法律后果”分析模型为切入点,通过剖析真实案例,让学生直观感受“自由有价”的法治真谛。铁窗内外的人生对比、涉案少年的愧疚忏悔,使法治观念如春雨般浸润孩子们心田,为留守儿童筑起“心理—法律”双重防护网。

在活动现场的法治图书角,工作人员向学生赠送了200余册《青少年法治教育手册》等普法资料。“法治加油站”互动环节中,情景模拟、案例竞答等趣味活动更是吸引学生踊跃参与。此次活动通过“法治认知—行为规范—权益保障”知识体系构建,帮助青少年系好人生“法治纽扣”。

据悉,此次活动是宣汉县深化“家校社”协同育人的创新实践。该学院将联合县关工委等部门持续开展“法治教育进校园”系列活动,通过建立法治教育基地、开设线上咨询平台、实施“法治副校长”驻点服务等举措,搭建起全方位、立体化的青少年法治保护网络,为未成年人健康成长撑起法治晴空。

了解更多达州本土资讯,请扫描
二维码,关注达州融媒APP。

