

# 谨防喝酒把肝喝成——“酒精性肝病”

吴静

近日,一中年男性由于出现恶心、吐,没有食欲,全身无力,到北京友谊医院就诊。询问患者得知有15年的饮酒史。经检查确诊为:酒精性肝病。有关医学专家提醒人们:长期过量饮酒,可导致酒精性肝病的发生。

据统计,世界上有1500万~2000万人酗酒,其中约10%~20%有不同程度的酒精性肝病。在我国,随着人民生活水平的不断提高,经济条件的改善,近年来酒精性肝病的患病率呈上升趋势。有许多人都沉溺在一种所谓“交际性”或“偶尔”饮酒的恶习中,众所周知,适量饮酒有宜健康,但是有许多人不知不覺地从适量延伸为过量,长期过量饮酒可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,最终导致肝硬化。

酒精性肝病可分为轻度酒精性肝病、酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝纤维化、酒精性肝硬化五大类型。

酒精性脂肪肝:一般没有症状,有人可出现:乏力、倦怠、食欲不振、腹胀、恶心、呕吐,体征可有肥胖、肝脏肿大等。

酒精性肝炎:发病前往往有短期大量饮酒的病史,表现除有酒精性脂肪肝的症状外,还有发热、腹痛、腹泻等,且有明显的体重减轻,常有贫血和中性白细胞增多,且转氨酶升高,血清胆红素增高。

酒精性肝硬化:早期无症状,以后可出现体重减轻,食欲不振、腹痛、乏力、发热、尿色深、齿龈出血等,肝硬化失代偿期可出现黄疸、腹水、浮肿、上消化道出血等,实验室检查可有贫血、白细胞和血小板下降,血清白蛋白降低,球蛋白增高。

那么喝多少酒容易发展成酒精性肝硬化呢?

据北京友谊医院消化内科的专家介绍,酒精性肝病的发生与饮酒方式、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。1克酒精相当于25~40毫升的啤酒;8~10毫升的黄酒;5~12毫升的葡萄酒;3~7毫升的保健酒;2~3毫升的白酒。

长期过量饮酒(折合乙醇量男性≥40g/d,女性≥20g/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,常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,饮酒量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。

国外有研究表明:每天饮酒量160克,连续20年,便可引起酒精性肝硬化。

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、维生素A、C、K及叶酸等。(4)合理膳食。营养不良、高脂饮食和内脏脂肪均可促进酒精性肝损害。(5)戒烟。吸烟可增加酒精性肝硬化的发生。(6)对有大量饮酒或长期饮酒者,应定期检查肝功能。

## 热点关注

### 饮食清淡也惹祸

今年56岁的陈大妈前些天查出高血压,医生嘱咐她“饮食要清淡,控制盐的摄入量”,她想:“反正盐对高血压不好,那就干脆不吃盐”,从此炒菜少放盐甚至不放盐。

前一阵子天气很热,陈大妈就感觉浑身没有力气,这天中午过后,突然晕倒。陈大妈的子女们既紧张万分又迷惑不解:平时身体不错的老人怎么一下子就昏倒了呢?医生了解病史后很快找到了原因。医生的诊断为低钠导致的昏迷,立即采取救治措施,并补充了适量的盐。

一般认为,高盐饮食可能导致高血压,引发心脑血管疾病。医学实践告诉我们,低盐饮食对高血压病患者是非常有益的,食盐的摄入量对老年人的血压有明显的影 响,食盐摄入量较多的人,其血压比较高,科学的摄盐量为每人每日6克左右。

如果是高血压患者,则不能超过这个界限,略微低一点关系不大,但也不能太低。不是所有的人都需要低盐饮食。

一个人是否需要低盐饮食,应视自己的健康状况而定。有肾脏疾病和慢性胃病患者,也应限制食盐的摄入量,少吃盐为宜。

除此之外,对于一般血压不高的人,不必刻意限制食盐的摄入量。如果过分限制食盐的摄入,盐量过低的饮食会导致低钠,容易引起中暑乏力及虚脱及神经精神症状,严重者甚至会出现昏迷、脑水肿等。而一些服用利尿剂的患者,或者夏季大量出汗、腹泻、呕吐的人,还需要适当补充钠盐才能满足机体的需要。(刘志华)

### 2009年虚假中医药机构网站名单发布

近日,国家中医药管理局公布了虚假中医药机构网站名单,这些网站的主要特征是虚构中医药机构名称,冒用世界卫生组织(WHO)、国家中医药管理局和中国中医科学院等机构名义,宣传销售虚假中药制剂,编造虚假治愈病例,以及设置虚假不良信息举报中心、卫生部、国家中医药管理局网站链接等。国家中医药管理局提醒广大群众提高警惕,加强识别能力,避免上当受骗。(魏文)

单位	网址
1 中国中医药科学院糖尿病康复中心	http://www.tnbyask.com
2 中国中医药科学院皮肤病研究中心	http://www.keminhqs.com
3 中国中医药科学院痛病研究中心	http://www.533tf.com
4 中国中医药疑难病研究中心北京鱼鳞病治疗中心	http://www.ylpfb.com
5 中国中医药研究院北京红十字高血压研治中心	http://www.gxy5566.net
6 中国中医药基因医学研究院高血压研治中心	http://www.gxykf120.com
7 中国中医药研究院皮肤病治疗中心	http://www.99pfw.com
8 中国中医药研究总院白癜风研究中心	http://www.zyfp120.com
9 中国中医药疑难病研究院白癜风治疗中心	http://www.bdfk1999.com
10 中国中医药痛病学研中心	http://www.ztgongfeng.net
11 中国中医研究院皮肤病康复中心	http://www.bftfw.net
12 中国中医皮肤病研究总院银屑病康复中心	http://www.6120npx.com
13 中国中医科学院痛病研治中心	http://www.zggjtf.com
14 中国中医科学院痛病研治中心	http://www.zgtkfzfx.com
15 中国中医科学院风湿类风湿病研究中心	http://www.120zyw.com
16 中国中医疑难病研究院风湿病治疗中心	http://www.120gbw.com
17 中国中医科学院药物研究中心	http://www.zyk120.com
18 中国中医药研究院	http://www.gbkcbj.com
19 中国高血压中医研究院涉外合作中心	http://www.gaoxueya666.com
20 中国首都中医学院白癜风研中心	http://www.jkbf1999.com
21 中国首都中医学院高血压研中心	http://www.gxy2009.com
22 中医皮肤病研究总院北京康美康复中心	http://www.120pfbkw.com
23 中医药风湿类风湿康复中心	http://www.51688w.cn
24 中医药科大学临床总院皮肤科治疗中心	http://www.01pfb.com
25 航空医学总院中医皮肤科治疗中心	http://www.gzmpx.com
26 北京中医药大学国医堂高血压临床治疗中心	http://www.gxy12315.net
27 北京中医药大学研究院皮肤科治疗中心	http://www.120pfcw.cn
28 北京首都中医研究院类风湿骨病研中心	http://www.2009fs.com
29 北京中医科学院前列腺研中心	http://www.qjxzmz.com
30 北京国际中医医学研究院	http://www.bjzfw.com
31 山西省中医牛皮癣研究院	http://www.sxpfbyy.cn
32 河南省呼吸病中医药研究院	http://www.hnqgy.com

## 肝癌诊疗将“有章可循”

我国推出首部《原发性肝癌规范化诊治专家共识》

本报讯 我国的肝癌发病人数占全球的55%,严重威胁人民生命健康,但长期以来缺乏一种规范化诊治方案,随着临床上面临的问题和肝癌诊断治疗不断取得新的进展,中国抗癌协会肝癌专业委员会(CSLC)、中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会(CSCCO)和中华医学会肝病学分会肝癌学组的共同努力下,新制定出了我国第一部具有坚实循证医学基础的《原发性肝癌规范化诊治专家共识》(以下简称《共识》),这将使得肝癌在中国的诊断治疗将“有章可循”。

“对于早期肝癌,手术依然是《共识》所推荐的首选治疗手段;但是早期发现很困难,多数患者就诊时已是中晚期,所以《共识》对非手术的治疗方案也都提出了操作性很强的建议,同时《共识》也充分参考了各个国家和地区得到广泛认可的指南,像被2009版美国国立癌症综合网络(NCCN)指南及亚太肝癌学会肝癌治疗指南列入晚期肝癌标准治疗药物的多吉美在本《共识》中也被列为标准治疗药物。这些都反映了在制定共识时对循证医学证据的尊重、结合国情和与时俱进的指导原则。”复旦大学肝癌研究所副所长、上海中山医院肝胆瘤内科主任叶胜龙教授如是说。

对于肝癌的治疗,专家强调患者一定要在正规的医疗机构进行规范化综合治疗,才能取得最好的效果,同时对肝癌这样一个恶性程度很高的疾病治疗既要有信心,还要有一个合理的预期。(钟雯)

## 老人及慢性病患者易发生房颤

本报讯 长期大量饮酒的人、老人、患有高血压等慢性病患者,都是最常见的心律失常——房颤的高危人群。专家提醒上述人群,一旦出现心悸、胸痛、黑蒙等症状要尽快就医。

在全国心血管专家高峰论坛上,北大人民医院心血管病研究所所长张宏一介绍,房颤是最常见的心律失常之一,发作时患者心率达每分钟300到600次左右。老人、

高血压、糖尿病、心脏衰竭、心肌梗塞、甲状腺疾病、肥胖等人群,都是房颤的高危人群。长期大量饮酒的人群,即每天饮酒超过36克或每天饮酒多于3次的人,发生房颤的风险也比其他人增加34%左右。

据胡大一介绍,房颤是指慢性心律失常,即心房丧失有序节律导致的心房血栓。这一疾病随着年龄的增长而明显升高,中国60岁以下人口中该病的发病率为1%,60岁以上

人口发病率为3%~4%,80岁以上人口发病率为9%。目前,中国约有800万人罹患这一疾病,超过欧洲和美国患者的总人数。

据悉,房颤可令卒中发生的危险增加5倍、死亡危险提高2倍。而早期发现和治疗能降低出现严重心血管并发症的危险。因此专家介绍,一旦出现上述症状要尽快就医。目前对房颤患者用决奈达隆进行治疗心律失常治疗,可以使心血管事件住院或死亡风险联合降低24%。(吴阳)

## 健康提示

### 维C饮料不能代替水果

大量饮用会导致糖分过多、能量过剩的问题,维C饮料多含有防腐剂,不如蔬菜水果天然。

孕妇饮用后,色素会在体内沉淀,会增加胎儿长色斑的可能性;同时,由于有些饮料中防腐剂等成分,会刺激胎儿的神经系统,增加孩子患多动症的几率。除了孕妇以外,糖尿病患者和血压高的人,也不宜喝维C饮料,因为饮料中的糖分都比较高,这对糖尿病患者来说,是非常不利于健康的。另外,很多维C饮料中添加了钠、镁、钾等元素,人体过量摄入钠元素会增加肌体负担,引起心脏负荷加大、血压升高,因此,血压高的人群应当注意。成年人每天维生素C的摄入量推荐量为100毫克,过量摄入维生素C会导致胃肠紊乱、

肾结石和过量铁吸收,如果摄入过多维C还易造成维C依赖,一旦扩充了身体对维C的需要量,以后减少补充反而有可能导致人体维C缺乏。针对一些特殊人群,如运动量大出汗多、压力大的人群,才需要补充较多的维C,可以适当饮用维C饮料。维生素C存在于许多新鲜的蔬菜和水果中,只要每天多吃蔬菜,就能满足人体的需要。维生素C饮料偶尔喝喝无妨,但不要妄想用饮料代替水果和蔬菜。 薛肖男

## 职业健康

卫生部新闻办公室协办

## 吴焕先



黄安檀树岗重建红25军,任军长,他表现出非凡的组织才能,几天之内就把军部、2个师和2个特务营组建起来,共7000余人。在国民党军重兵划区“清剿”、苏区大部丧失的严峻形势下,指挥部队集中兵力打击弱点,采取迂回、突袭等战术,连续取得鄂东、潘家河、杨泗寨等战斗的胜利。1934年4月,红25、红28军会编为红25军后,任政治委员。与军长徐海东指挥部队转战于鄂东北、皖西北地区,取得长岭岗、太湖等战斗的胜利,恢复和开辟了朱堂店、陶家河根据地。

11月11日,奉中共中央指示,与新任军长程子华、副军长徐海东率部进行长征,战胜优势敌人的围追堵截,进入陕西南部秦岭山区。他先后任中共鄂豫陕省委书记、代理书记,正确制定各项方针、政策,为粉碎国民党军两次重兵“围剿”,创建鄂豫陕革命根据地,扩大红25军做出了重大贡献。1935年7月,吴焕先等率部北出秦岭,威逼西安。在获知中央红军和红四方面军已在川西会师并准备北上的消息后,毅然作出西进甘肃、迎接中共中央,北上会合红25军的决定。指挥红25军挥师猛进,占两当、攻天水,连克秦安、隆德县城,翻越六盘山,直逼平凉、截断西(安)兰(州)公路,有力地配合了中共中央和中央红军北上主力。

8月21日,红25军在甘肃涇川四堆村附近南渡渭河遭国民党军突然袭击。吴焕先在指挥部队冲破制高点的同时,不幸中弹,壮烈牺牲,年仅28岁。吴焕先牺牲后,全军将士万分悲痛,发誓要为政委报仇,经过四五个小时的血战,终于消灭了敌人,并击毙敌团长。随后,红25军在军长徐海东、政委程子华的率领下,于9月和陕北红军会师。1985年,在吴焕先牺牲50周年前夕,徐向前为他题词:“赤胆忠心,英勇善战。”



新华社北京8月1日电 红25军是中国工农红军的一支主力部队。中共中央和中央红军主力长征到达陕北后不久,毛泽东曾表彰红25军为中国革命立下大功。吴焕先就是这支英雄部队的杰出领导人。

吴焕先,1907年生于湖北黄安(今红安)紫云区四角曹门村(今属河南新县)。1923年考入麻城乙种蚕业学校,开始接受革命思想。1925年加入中国共产党,后回家乡组织农民协会,建立农民武装。为了革命,他一家六口惨遭国民党地方团亲杀害。1927年10月任中共黄安县委组织部部长,11月率紫云区农民武装参加黄麻起义。后带领部分武装在黄麻地区和光山南部坚持武装斗争,为开辟以柴山堡为中心的鄂豫边苏区创造了条件。1929年12月任鄂豫边革命委员会土地委员会主席。1930年任中共鄂豫皖特委委员、黄安县委书记,1931年5月任中国工农红军第4军第12师政治部主任,11月任红四方面军第25军第73师政治委员。参加了鄂豫皖苏区历次反“围剿”。

1932年10月红四方面军主力离开鄂豫皖苏区后,吴焕先任鄂东北游击总司令部总司令。11月30日,中共鄂豫皖省委在湖北

### 节能之光照亮世界屋脊

## 10万只节能灯进入西藏农牧民家

本报讯 近日,由国家发展改革委资助、飞利浦公司向西藏自治区捐赠10万只节能灯在西藏拉萨纳金乡举行了活动仪式。据悉,此次捐赠的重点是面向西藏气候恶劣和环境艰苦地区的农牧民群众。捐赠节能灯不仅是对国家推行节能减排、建立绿色环保社会号召的响应和支持,更是帮助改善当地农牧民群众的照明环境和生活质量的重要举措。

近日,由国家发展改革委组织的,面向全国“节能产品惠民工程”开始启动。该工程

通过财政补贴方式在全民中间推广高效节能产品,特别对农村予以倾斜,将为农村居民带来更大的实惠。此次捐赠将节能灯送进了地域偏远的西藏各地区,正是体现了政府在高效照明产品推广上对贫困及偏远地区的政策倾斜和支持力度。

飞利浦照明对外联络部总监叶明表示:“可持续发展是飞利浦长期坚持的信念,绿色照明没有地域界限,飞利浦为能照亮世界屋脊感到自豪。”(孙燕青)

## 重伤的中学生发明获国家专利

本报讯 (通讯员王海红)曾因车祸昏迷一个多月,苏醒后留下严重后遗症的忻州一中学生胡家玮,在康复锻炼中搞出的发明近日获得国家专利。

2007年2月,一场突如其来的车祸,几乎夺去了胡家玮年仅16岁的生命。在遭遇车祸最初的一个多月里,胡家玮一直处于昏迷之中,医生曾向他的家长交待,即使苏醒过来恐怕也是“植物人”了。

然而,顽强的生存欲望还是让小家玮苏

醒了,尽管留下了左侧身体震颤、语言轻微障碍等后遗症。2008年7月,因巨额的费用等因素小家玮结束治疗回到家中,开始了漫长的小家玮康复治疗训练。

没有充裕的资金购买设备,小家玮的锻炼器材是一辆旧自行车,父母花了30元钱焊了一个小架子把后车轮架起来,家玮骑上去不停地蹬着,不停地憧憬彻底康复的那一天。

就在锻炼中,胡家玮突发奇想,自己蹬车也产生能量,应用物理学中能量守恒原理,这

(上接第1版)

他还主持编写了铁矿石、钼矿、锰矿、石灰石矿、白云石矿等外购矿石中20多个检验项目试验方法,为全面提高矿石化学分析技术水平,确保每年一千多万吨外购矿石质量检验的准确性打下了坚实的技术基础。

搞技术就得“从鸡蛋里挑骨头”

朱有发有个特点,任何先进设备在他眼里没有最好,只有更好。他认为,改造设备才能更快地提高生产率。

因此,朱有发并不盲目崇拜那些进口的先进设备。他说,搞技术就得“在鸡蛋里挑骨头”,再好的设备也有可以改造的空间,只有不断地改进,才能让先进设备发挥最大效益。

通过朱有发的琢磨研制出来的首台国产电热式熔炉,就是他不断“改进”的结果。电热式熔炉是制备X荧光分析矿石试

(上接第1版)

当年10月,田桂英她们又开始学习机械原理、技术规程等理论知识。9个姐妹,只有一个具有小学文化,田桂英的书也不到3年,学习理论之困难可想而知。她们就采取有文化的带没文化的,课后多研究,互相提问,田桂英则在每天熄灯后,打着手电在被窝里看书。

1950年2月,前苏联专家和中国工程师组织她们进行了考试,结果,田桂英考了第一名。按照考试成绩分配工种,田桂英是司机。田桂英永远也忘不了1950年3月8日那一天。大连市举行了一个有2000多人参加的大会,党政工主要领导都全来了。

这天,以9名女职工组成的包车组被正式命名为“三八包车组”,机车则被命名为“三八号”,献给她们的彩旗上写着:妇女的火车头。

第二天,几乎全国所有的报纸、广播电台都在宣传“三八号”包车组的辉煌,后来,这些“铁姑娘”的故事被收入当时的中小学生学习课本,又被拍成电影。很快,全国人民都知道,中国有了自己的女火车司机。

在田桂英担任司机的整整3年时间里,“三八号”机车行程20多万公里,未发生一起事故。

## “用心才能把事做好”

样的专用设备,过去一直依赖进口,每台价格数万美元,而且在使用过程中还出现过许多问题。

朱有发根据长期中还出现过许多问题。朱有发根据使用过程中积累了的经验,构思和设计了许多具有创新价值和实用价值的方案,使首台国产熔炉在武钢顺利研制成功。

实践证明,朱有发自己研制的设备在自动化控制水平和功能上都超过了进口设备,目前已全部替代了进口,仅此就创造效益260多万元。

目前,该设备已在国内多家钢厂得到应用。该成果先后获得武钢工人首届技术创新成果金奖、全国第十六届发明博览会银奖,并获国家专利。

### 代表劳模向毛主席献旗

1950年9月,田桂英当选全国劳动模范,进京参加全国工农兵劳动模范代表大会。9月25日,来自全国各地的劳模代表聚集在中南海怀仁堂,田桂英被安排向毛主席献旗。听到这个消息,她又高兴,又紧张,她想,和毛主席握手时说什么呢?想来想去,想出一句话:祝毛主席身体健康。她就反复背这句话,背得滚瓜烂熟。

可当宣布她上台给毛主席献旗时,一看到毛主席在看她,她的眼泪就止不住了。事后她说,怎么上的台,怎么献的旗,毛主席跟她说,你上台献旗,你准备怎样支持抗美援朝?毛主席说:“你开的是客车,到朝鲜战场不起什么作用。你只要好好工作,多做贡献,就是支持抗美援朝了。”

田桂英说:“报告主席,我准备把火车开到朝鲜战场!”

主席笑了:“你开的是客车,到朝鲜战场不起什么作用。你只要好好工作,多做贡献,就是支持抗美援朝了。”

敬酒。毛主席问田桂英:你能开车吗?田桂英回答:我能开。主席又问:你会喝酒吗?田桂英说:不会。毛主席说:那你少喝一点。

1951年9、10月间,全国召开政治协商会议,田桂英作为列席代表参加了会议,又见到了主席。一年后,她又到沈阳关心下一代工作委员会,参加青少年情况调研,到学校作报告,一干就是三年。

1993年,沈阳市成立老年时装艺术团,他们选中了田桂英,她在这又干了4年。1997年,全国劳动模范、沈阳铸造厂退休副总工师张成哲创办沈阳劳模物业公司,负责对北运河及河两岸的保洁,邀请田桂英参加。这项工作的性质与环卫工一样,扫垃圾,搞保洁人丢弃物,工作很辛苦,对劳模每个月只给很少一点补贴。田桂英是离休干部,收入不算低,不差钱,但想到还能到大街做点事儿,她很高兴的参加了。

然而,当老伴儿得知她去扫大街时,嫌丢人,不让她去,田桂英没有听他的,照去不误。田桂英常说:“我从一名普通的渔家女成长为一名火车司机长,成长为一名工程师,全靠党的培养,我从内心感激党。”

一个永远闲不住的人

1985年,田桂英在沈阳铁路局沈阳工程处工会干部岗位上离休,这年她55岁。离开