

日常生活中,关于肝胆健康的各类说法屡见不鲜,不少人在似是而非的说法中陷入认知误区。从“喝酒不伤肝”的自我麻痹,到“保肝药能治病”的盲目依赖,从“吃动物肝脏能补肝”的片面认知,到“乙肝病毒会通过共餐传播”的过度恐慌,这些错误认知不仅干扰大众的健康判断,更可能让人们在不知不觉中忽视肝胆养护、延误疾病诊治。为澄清谬误、普及科学知识,本期《求证》特邀专家,为大家逐一答疑解惑,助力公众树立正确的肝胆健康观念。

肝胆健康别踩坑

本报记者 毕雪



吉林省科学技术协会协办

本期专家

陈慧 吉林省肝胆病医院党委副书记、院长,主任医师,医学硕士。兼任中国医院协会传染病医院分会委员、吉林省健康管理学会肝病防治专委会主任委员、吉林省医学会中西医结合委员会肝病专委会副主任委员、吉林省研究型医院学会肝病专委会副主任委员等职务。

说法1:“小酌怡情,喝酒不伤肝”

陈慧:医学上不承认任何剂量的酒精对肝脏有益。酒精(乙醇)进入人体后,主要在肝脏代谢为有毒的乙醛,会直接损伤肝细胞。即使是所谓的“小酌”,如果长期饮用,也会增加脂肪肝、酒精性肝炎甚至肝硬化的风险。肝脏没有安全饮酒的“最低阈值”,最安全的做法就是滴酒不沾。保护肝脏的关键在于健康的生活习惯,而非依赖酒精。

说法2:“保肝药能治病,日常吃可护肝”

陈慧:“保肝药”通常是指在医生指导下用于辅助治疗特定肝损伤(如病毒性肝炎、药物性肝损伤)的药物,主要作用是帮助稳定肝细胞膜、减轻炎症等,不能治愈肝病本身。

对于健康人群,“日常吃可护肝”是完全错误的观念。肝脏本身具有强大的自我修复能力,无需额外药物“养护”。“是药三分毒”,滥用保肝药反而可能增加肝脏代谢负担,甚至引发药物性肝损伤。

保护肝脏的核心是避免酒精、预防病毒感染、均衡饮食和谨慎用药,而非依赖药物,任何用药都应遵医嘱。

说法3:“吃动物肝脏能补肝,越吃越健康”

陈慧:这句话存在显著误区。“以肝补肝”无科学依据。吃动物肝脏无法直接修复或增强人体肝功能。相反,动物肝脏胆固醇与嘌呤含量高,过量食用会增加代谢负担,反而不利于健康。

健康人群每月可食用1—2次动物肝脏,每次约50克,可补充铁和维生素A。高血脂、痛风及孕妇应慎食或少食。真正护肝关键在于均衡营养、戒酒、控制体重、避免滥用药物,并定期



体检。养护肝脏靠的是科学的生活方式,而非单一食物。

说法4:“乙肝病毒会通过共餐传播,需刻意隔离”

陈慧:乙肝病毒的传播主要通过血液,不会通过共餐、握手、拥抱或交谈等日常接触传播。针对乙肝病毒携带者进行“刻意隔离”是缺乏科学依据的歧视行为。乙肝的传播途径有三种:血液传播(如不安全注射、共用剃须刀)、性接触传播和母婴传播。

日常生活中应正确认识、科学对待乙肝:最有效的预防是接种乙肝疫苗;消除歧视,与乙肝病毒携带者正常学习、工作和社交是完全安全的;如乙肝病毒携带者需要帮助,应给予关心和支持,鼓励其进行定期随访和规范治疗。科学认知与消除污名化,是正确对待乙肝的第一步。

说法5:“脂肪肝不用治,控制饮食就行”

陈慧:这句话严重低估了脂肪肝的危害。单纯的轻度脂肪肝可通过生活方式干预逆转,但若发展为脂肪性肝炎,则已成为明确的疾病,需积极治疗,否则会向肝纤维化、肝硬化甚至肝癌发展。

如果已经形成脂肪性肝炎,应该及时就医,根据病情必要时可能需要药物干预。日常生活中要严格进行生活方式管理:包括减重(特别是减腰围)、均衡饮食(限糖、限精制碳水、限饱和脂肪)、规律运动(每周不少于150分钟中等强度有氧运动)、戒酒等。加强定期复查,每6—12个月检查肝功能、血糖、血脂及肝脏影像学。

如何避免脂肪性肝损伤呢?关键在于保持健康体重,避免中心性肥胖,坚持均衡饮食与规律运动,限制含糖饮料和酒精摄入,并定期体检。

说法6:“常喝‘清肝茶’‘排肝毒茶’,能养护肝胆”

陈慧:这句话没有科学依据。肝脏是人体核心代谢器官,

本身具备强大的解毒和修复能力,无需外界帮助“排毒”。市场上“清肝茶”成分不明,部分可能含对乙酰氨基酚等西药或伤肝草药,滥用反而增加药物性肝损伤风险,或延误真正肝病的治疗。

如何辨别有益茶饮:

1. 明确成分:选择来源可靠、成分清晰(如菊花、枸杞)的传统草本茶,而非概念模糊的“排毒”产品。
2. 养护核心:肝胆健康的关键在于戒烟、均衡饮食、控制体重、接种疫苗(如乙肝)和慎用药物,而非依赖茶饮。

若有不适,务必咨询医生,切勿自行用药茶“治疗”。

说法7:“胆结石没有症状,就不用管它”

陈慧:这句话不完全对。无症状胆结石可暂时观察,但并非无需管理。结石可能长期刺激胆囊黏膜,或堵塞胆管引发急性胆囊炎、胆管炎甚至胰腺炎等急症。若结石较大(大于3厘米)、胆囊壁钙化或伴有糖尿病,癌变风险增加,通常建议手术。

胆结石形成的主因是胆汁成分失衡,如胆固醇过饱和(与高脂高糖饮食、肥胖相关)或胆红素过多。女性、40岁以上、多次妊娠者为高危人群。

如何避免胆结石的形成?

1. 规律三餐:避免长期不吃早餐。
2. 饮食均衡:限制高胆固醇(动物内脏)、高脂肪食物,多吃蔬菜与全谷物。
3. 健康习惯:保持适度运动,控制体重,避免快速减肥。

日常注意:即使无症状,应6—12个月复查超声。一旦出现右上腹痛、腹胀或消化不良,应及时就医。

核心总结:

1. 肝脏需要“减负”而非“进补”,戒烟、均衡饮食、慎用药物比任何保健品都重要。
2. 科学认识肝病传播,乙肝不通过日常接触传染,应消除歧视。
3. 重视脂肪肝和胆结石,即使无症状也需定期监测,避免恶化。
4. 勿信“排毒”营销,人体肝脏自带解毒功能,乱用产品反而伤肝。

保持健康的生活方式,定期体检,有疑虑时咨询专业医生,才是守护肝胆的真正之道。



扫描二维码,关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

拔牙后别大意 科学护理更关键

健康360°

本报讯(记者毕雪)很多人认为拔牙完成即度过最难阶段,殊不知术后护理同样至关重要。部分患者回家后面部肿胀明显、创口渗血不止,不仅影响正常生活,还可能延缓恢复进程。护理得当可让创口平稳愈合,护理不当则易引发出血、感染等问题,需再次就医。为此,记者采访了长春市口腔医院口腔颌面外科主治医师刘润喆,由其详解拔牙后各项护理注意事项,指导大家科学应对,顺利度过术后恢复期。

刘润喆介绍,拔牙后2小时内是止血关键“黄金期”。拔牙后,医生会在创口放置无菌棉卷,患者需咬紧30—40分钟,其间尽量不说话、不吐口水,为血凝块稳定止血留出时间,若出血较多可再次咬紧棉卷。吐棉卷时动作要轻,避免用力拉扯;之后口水里带少量血丝属正常现象,可能持续1—2天,切忌舔、吸创口或用手触碰,以免破坏血凝块引发再次出血。

术后24小时内需严格管住嘴,且要冷敷、忌热敷。饮食上,2小时后可进食温凉、软烂的食物,如凉牛奶、温粥、蒸蛋羹,严禁食用烫、硬、辣食物,且不用拔牙侧咀嚼。冷敷可缓解肿痛,可用冰袋裹毛巾敷脸颊,每次15—20分钟,切勿热敷,否则会增加出血和肿胀。同时,24小时内不刷牙、不漱口、不用牙线和冲牙器,避免水流冲掉血凝块;不剧烈运动、少说话、不吸烟饮酒、不吹乐器、不用力深呼吸,烟酒会影响愈合、增加感染风险。若吐掉棉卷后鲜血直流,需立即用干净纱布咬紧创口并冷敷,尽快联系医生。

术后1—7天,饮食可从流质过渡到软食,仍忌硬、烫、黏食;24小时后可轻柔刷牙,但需避开创口,4天后逐渐恢复正常。若医生开具消炎药或止痛药,需按时服用,服药期间严禁饮酒。术后2—3天肿胀疼痛最明显,之后会逐渐消退,若第4—5天后肿痛加重,或出现跳痛、发热,可能是感染,需及时复诊。

刘润喆提醒,拔牙后一般6—10天拆线,拆线后创口仍有浅坑,1周内仍需忌硬食、饭后认真漱口;拔牙窝长平需1—3个月,术后3个月左右可到院检查,评估镶牙或种牙时机。此外,若出现术后出血不止超过1小时、术后4天肿痛加剧、5天后创口有异味且伴随发烧等感染症状,或缝线过早脱落、唇舌麻木不缓解等情况,需立即联系医生。

长春都市圈健康知识普及行动协同发展启动

本报讯(记者毕雪)近日,“健康中国 科普惠民”长春都市圈健康知识普及行动协同发展启动仪式在长春举行。此举标志着长春都市圈健康科普资源正式实现长春、吉林、四平、辽源四市协同创新发展,区域卫健一体化步伐迈出坚实一步。

仪式在短片《让健康,走进生活》中拉开帷幕,四市协同的“一市开发、四市共用”高效协作机制启动。现场动画演示了长春市精心打造的健康科普“两库一中心”,该平台已汇聚500余名健康科普专家、4000余份权威科普资源,直观呈现数字赋能下健康科普“从线下到线上,从指尖到身边”的传播路径。随后,四市卫健部门共同开启“都市圈健康科普资源对接”新通道,实现优质科普资源联动共享。

活动现场,来自四市一线的首批新增健康科普专家代表获颁聘书,他们表示将把专业医学知识转化为群众易懂实用的生活智慧。同时,《长春市全民健康素养提升手册》编委会及科普专家代表,为机关、学校、企业、社区、家庭的健康教育“五进”代表赠书,将健康知识送到群众身边。此外,四市相关单位带来多种形式的健康科普展演,以群众喜闻乐见的方式传播健康知识。当日19时,首场直播“双城联动‘救’在身边”准时开启,1.2万余人次在线观看、近7万点赞,实现健康科普四城同步同质同效。

据悉,四城将以“两库一中心”为核心,在科普服务、内容供给、活动组织三个维度同向发力,通过“线上+线下”联动开展科普活动,全面提升都市圈健康科普服务效能,让健康科普成为触手可及的民生力量。

举办“爱鼻日”义诊活动

本报讯(记者张添怡)今年4月第二个星期六是第24个全国爱鼻日。吉林大学第二医院耳鼻喉头颈外科诊疗中心鼻颅底外科举办了大型义诊活动,副主任程金章教授带领团队,为市民提供免费问诊、鼻腔健康评估及专科查体服务。

活动现场,前来咨询的患者络绎不绝,既有被鼻炎困扰多年的老病号,也有为孩子腺样体肥大忧心忡忡的家长,还有不少因春季花粉过敏而喷嚏连连的年轻人。针对“春季打喷嚏、流鼻涕是感冒还是过敏性鼻炎”“孩子睡觉打呼噜、嘴巴闭不上是否与腺样体有关”等常见疑问,专家团队耐心解答,通过专科查体提供个性化治疗方案与用药指导。

此外,义诊还同步开展过敏原检测咨询、儿童鼻炎防治及老年鼻腔保健宣教。方宏艳、王文佳两位护士长带领护理团队设立咨询台,为患者测量血压,指导鼻腔冲洗与鼻内喷剂使用,并免费发放健康宣传手册,帮助市民掌握居家护理小妙招。

鼻腔虽小,却关乎呼吸质量与睡眠健康。程金章表示,春季是过敏性鼻炎高发期,建议过敏性鼻炎的患者出门佩戴口罩,回家后及时更换衣物,用生理盐水冲洗鼻腔。如果出现过敏性鼻炎症状,不要硬扛,及时治疗,规范治疗,以免发展成过敏性哮喘、慢性鼻窦炎及鼻息肉。鼻腔健康,重在科学防治与日常守护。



近日,全球领先的屈光手术设备蔡司新一代机器人全飞秒VISUMAX800及新微创手术SMILEpro在吉林大学第二医院完成装机,正式投入临床使用。该院成为全国首批应用该技术的医疗机构,标志着我省近视矫正技术迈入“超快、智能、更安全”的全新阶段。 本报记者 刘奥琪 摄



跨越山海 暖心合作

中国医生填补萨摩亚肿瘤血液诊疗空白

本报讯(记者张添怡)当晨光洒满南太平洋岛国萨摩亚国立医院,吉林大学第一医院的“中国(吉林)第10批援萨摩亚医疗队队员曲捷,早已奔波在临床一线。自2025年7月远赴重洋开展医疗援助以来,曲捷凭借精湛医术补齐当地肿瘤血液专科短板,完善诊疗体系,书写着中萨卫生合作的暖心故事。

长期以来,萨摩亚国立医院肿瘤血液疾病诊疗基础薄弱。该院无专职专科医师,相关诊疗工作由其他科室人员兼任,缺乏标准化诊疗流程。医院仅能开展基础病理检测,免疫组化、血液精准分型等核心技术均为空白,关键检查需送往新西兰、印度等地,漫长周期极易延误救治时机。加之当地缺乏常态化肿瘤筛查机制,民众健康意识不足,超八成

肿瘤患者确诊时已至晚期,叠加转诊流程混乱且无统一标准,疑难病患难以对接优质医疗资源,改善诊疗现状迫在眉睫。

曲捷带着使命奔赴萨摩亚后,迅速投入临床救治工作。面对当地疑难重症,她联合医疗队多学科专家精准研判、协同诊疗。一

名不明病因腹痛难进食的男性患者,经曲捷与放射科专家联合会诊,被确诊为罕见巨大腹膜后肿瘤,医疗团队因地制宜制订方案,完成当地首例此类肿瘤切除手术。针对一名长期误诊的重度贫血女性患者,团队明确其为妇科肿瘤合并溶血性贫血,对症施策逆转危

重病情,创下当地同类病症诊疗先例,彰显中国医疗的硬核实力与人文温度。

此外,曲捷开展常态化专题培训、实操带教,毫无保留地传授肿瘤筛查、病情研判等核心技能,提升当地医护专业水平。同时,协助医院规范转诊机制,搭建起快速转诊绿色通道,建立肿瘤病例登记制度,健全筛查、诊断、治疗、随访全流程管理模式,为当地筑牢医疗长远发展根基。

医者无疆,大爱相连。中国(吉林)第10批援萨摩亚医疗队队员以仁心仁术跨越山海阻隔,既挽救无数生命,更力争为萨摩亚留下一支带不走的医疗队伍。这份跨越国界的守望相助,持续加深中萨两国人民情谊,以实际行动为构建人类卫生健康共同体注入温暖力量。