

长期应酬喝酒 企业高管喝出脂肪肝

闽南地区酒精性肝病高发,近年来有年轻化趋势;医生提醒,早期戒酒可逆转肝损伤

N海都记者 刘薇

闽南自古酒风盛行,平日的交际生活更是“无酒不成席”。然而,喝酒伤身。泉州一男子喝了十年酒,喝出酒精性脂肪肝;还有一男子酒精成瘾,白酒喝了20余年,最终引发肝衰竭,遗憾离世!

2025年3月18日是第25个“全国爱肝日”。泉州医生指出,闽南地区酒精性肝病高发,且近年来有年轻化趋势。戒酒是酒精肝最有效的治疗方法,早期戒酒可以逆转肝脏损伤。



杰清/漫画

提醒

闽南地区酒精肝高发 戒酒是最有效治疗方法

据了解,酒精性肝病又叫酒精肝,是指因长期过量饮酒而引起的肝脏损害,最初表现为肝细胞脂肪变,后可进展为脂肪性肝炎、酒精性肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝衰竭,甚至肝癌。长期过量饮酒不仅损害肝脏,还会引发全身多系统疾病,如诱发胰腺炎,增加糖尿病、高血压、心肌病风险等,这些损害与酒精性肝病常伴随发生,形成恶性循环。

“闽南地区酒精肝高发。”刘江福副主任医师介绍,由于闽南地区酒文化浓厚,婚宴、祭祀、商务应酬中,高度白酒饮用普遍。许多患者日均酒精量超80g,却自认为“酒量好,不碍事”,直到肝硬化、出现腹水、呕血才就医,此时已错过最佳治疗时机。

“从医院接诊情况看,酒精性肝病占肝病门诊的20%~30%。尤其是节假日前后,因饮酒诱发急性肝炎、消化道出血的患者明显增加。”刘医生指出,酒精肝患者中,40~60岁男性占比超80%。但值得注意的是,近年来发病率有年轻化趋势,多与“熬夜饮酒”“网红饮酒

挑战”等不良生活方式相关。此外,女性患者近年来也有所增多,她们更容易在较低饮酒量下发病(日均20g酒精即可致病)。另外,我国酒精性肝病患者中15%~20%合并乙型肝炎病毒感染,研究显示,此类患者肝硬化进展速度可达单纯酒精性肝病的2倍以上。

刘医生介绍,大部分酒精性肝病患者在早期时候没有明显症状或仅有乏力、肝区隐痛。如果此时戒酒,3~6个月后肝脂肪变和肝损伤可完全恢复正常。但是,随着肝损伤程度的进一步加重,会发展为酒精性肝炎、肝纤维化,甚至酒精性肝硬化。若发展至肝硬化,肝脏损伤已不可逆。

“戒酒是酒精肝最有效的治疗方法。”刘医生强调,应拒绝“适量饮酒有益健康”这个认识误区,酒精是1类致癌物,安全饮酒量为“零”。除此之外,长期饮酒者应定期筛查,以便及时发现肝功能异常以及脂肪肝和肝纤维化。“长期饮酒者如果出现食欲不振、黄疸、水肿、腹部肿胀等症状,应及时就医。”

案例1 因工作应酬长期喝酒 企业高管患上脂肪肝

这周一,泉州38岁的张先生再一次前往泉州市第一医院感染病科复查。他已经戒酒半年,同时调整了不健康的饮食习惯,并每天坚持运动。检查结果令人欣喜,他的脂肪肝完全消退,肝功能恢复正常!

张先生是一名企业高

管,在半年前的一次体检中发现肝功能异常,超声提示中度脂肪肝。这个结果是喝酒喝出来的。作为高管,张先生因为工作关系,常需应酬喝酒,以高度白酒居多。一年到头,他没下过几次酒桌,这样的酒桌生活已经持续了十年。

“人体摄入的酒精约90%在肝脏分解,这会扰乱脂肪代谢,既减少脂肪分解,又加速脂肪合成,同时产生的毒素还会阻碍脂肪运输。多重作用下脂肪堆积在肝脏,逐渐形成酒精性脂肪肝。”泉州市第一医院感染病科刘江福副主任医

师解释,酒精对肝脏的伤害就像“温水煮青蛙”,长期过量饮酒可导致肝脏损伤。

好在,张先生开始严格戒酒。同时在医生的指导下,调整饮食并坚持运动。坚持了半年,他终于完成了从“脂肪肝”到“完全康复”的逆转。

案例2 酒精成瘾一喝20余年 男子肝衰竭遗憾离世

刘医生收治的肝病患者中,不乏因长期酗酒引发悲剧的患者。泉州50岁出头的周宁(化名)就因长期酗酒引发肝衰竭,遗憾离世。

两年前,周宁在一次饮酒后突发大呕血(约1000ml),由救护车紧急送往泉州一院急诊科。入院时,他已经出现黄疸、腹

水、休克、四肢冰冷、重度失血性贫血等,CT显示肝脏萎缩、结节状改变,确诊酒精性肝硬化晚期,病情危重!医院立即组织多学科会诊,制定治疗方案——先将他转手术室进行止血治疗,接着送入ICU治疗直到出血止住,再转至感染病科进一步治疗……医生们拼尽全力,医治了28

天,终于将他从鬼门关拉了回来。而整个医治过程,周宁出血量达2500ml!

刘医生了解到,周宁是一名生意人,因为生意应酬,经常饮酒。没想到,后来竟发展成酒精依赖,每天至少要喝半斤高度白酒才会舒服,否则就会出现失眠、多梦、手抖等不适。其间,他到专科医院住院戒酒

过,但出院后经不住好友相劝,又继续喝起来。如此一喝就是20余年。就在大呕血前,他已经出现腹胀、食欲下降、皮肤黄染等症状一个多月,却仍无法戒酒。

令人唏嘘的是,出院后,周宁依然没有吸取教训,3个月后继续偷摸喝酒。接下来的两年内,他三次入院,最终因肝衰竭离世。

赤字! 赤字! 天天睡眠赤字!

3月21日是世界睡眠日,专家教你科学归还欠下的睡眠债

钱江晚报

深夜,很多人进入了梦乡,可城市的灯光依旧明亮——有人在写字楼里埋头加班,有人在被窝里刷手机,有人在饭局上推杯换盏,还有人在虚拟世界里冲锋陷阵……这些场景,早已成为现代生活的“标配”。

这种看似常态的背后,让我们背负越来越多的“睡眠债”。睡眠债,顾名思义,就像财务上的债务一样,是指长期睡眠不足导致的睡眠赤字。

《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短,28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时,64%的人睡眠质量欠佳。

这对健康有哪些影响?如何科学“还债”?3月21日是世界睡眠日,浙江省立同德睡眠医学中心负责人、主任医师马永春来给大家讲讲应对之策。

睡眠时间短、质量差都是“欠债”

睡眠债是指个体实际睡眠时间与身体所需睡眠时间之间的差距。成年人通常需要每晚7~9小时的睡眠,但许多人由于工作压力、娱乐活动或不良生活习惯,长期睡眠不足。

“打个比方,你每天需要8小时睡眠,但只睡6小时,那么一周下来你就积累

了14小时的睡眠债。”马永春说。

除了睡眠时间是否足够,睡眠质量也是衡量是否欠债的重要指标。

“睡得时间长不代表睡得好,我们需要关注的不只是睡了多久,而是睡得是否深沉、舒适,是否能让我们在醒来后感到精力充沛。”

马永春补充说,如果一个人在白天总是忍不住频繁打哈欠,经常依赖咖啡或提神饮料,或是睡眠浅,容易醒,早上醒来感觉没有睡够……这些表现,也都是睡眠不足的信号,应该引起重视。

“每一次熬夜,每一次失眠,每一次早醒,都是在

睡眠账户里透支,久而久之,欠的睡眠债越来越多,身体耐受力变差,那就还不动了。”马永春说,睡眠债的累积会导致注意力下降、记忆力减退等一系列健康问题,增加心血管疾病、糖尿病和肥胖的风险,甚至长期睡眠不足还可能引发焦虑和抑郁等心理问题。

科学“还债”请这么做

睡眠债已成为现代人的健康隐患,马永春指出,通过科学管理和专业干预,完全能有效偿还这笔“健康欠费”。

对于尚未出现严重症状的人群,建议从三方面着手改善:首先要严守生物钟规律,每日固定作息时间,周末拒绝“报复性补觉”。

“别指望周末补觉能填平欠账,这只会打乱生理节奏,反而增加肥胖和心血管风险。”

其次是营造睡前仪式感,上床后不碰手机,入睡

前最好提前1小时远离电

子屏幕。再者,日常搭配均衡饮食和适度运动,保持好情绪。

最后,注意晚餐后戒断咖啡因和酒精,可饮用温牛奶或食用香蕉等助眠食物。

已出现睡眠障碍的人群如果自我调节无效,应及时寻求睡眠专科或心理咨询。医生会根据情况制定个性化方案,必要时结合药物干预。

从今天开始,减少熬夜,关掉手机,早点上床,给自己一个充足的睡眠吧!