

本报讯（记者狄慧）今天是第12个世界肝炎日，今年我国的宣传主题是“战胜肝炎，从我做起”。市中医药研究院附属医院消化二科主任王毓麟提醒，肝脏是人体消化系统中最大的消化腺、重要的代谢和解毒器官，养肝护肝要从日常做起。

肝炎是由细菌、病毒、寄生虫、酒精、药物、化学物、自身免疫等多种致病因素引起的肝脏炎症的统称，儿童及成人均可患病。其中，病毒性肝炎是危害我国人民健康的主要因素。在肝炎的种类中，被人提及最多的就是乙肝。生活中我们所说的肝炎，多为肝炎病毒引起的病毒性肝炎，可分为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝5种类型。此外，还有酒精性肝炎、脂肪性肝炎、自身免疫性肝炎以及药物性肝炎。

早期肝炎可无症状，或表现为非特异性消化系统症状，如腹胀、恶心、食欲减退等。随着疾病进展，可能出现肝区疼痛、肝掌、蜘蛛痣、皮肤或巩膜黄染等表现。有些患者的肝炎可发展成肝硬化，少数可发展为肝癌。

为养护肝脏，平时要养成良好的饮食习惯，多吃新鲜蔬菜、水果，在满足日常需求的基础上适当减少糖、脂肪等的摄入。适当运动，控制体重，成人每周至少应保持六天、每天半小时的中等强度运动。戒烟戒酒，烟酒对肝脏的损害非常大，需避免烟、酒所含有害物质对肝脏的损害。避免滥用对肝脏有损害的药物以及保健品。

来源：今晚报