

# 酒精肝的日常护理要注意什么？

程莉莎

(四川省都江堰市人民医院 四川 成都 611830)

酒精肝全称“酒精性肝病”，是由于长期大量饮酒所引发的慢性肝病，此外，肥胖、女性、既往肝病、遗传易感因素等均是诱发酒精肝的危险因素。根据疾病的进展过程，以症状和严重程度来划分，可以将其分成酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝纤维化、酒精性肝硬化四种。近几年随着我国饮酒群体的增多，导致酒精肝的发病率持续上升。早期阶段时，患者无明显的症状，部分有腹部疼痛、全身不适、食欲不振、腹泻以及疲乏等，而中后期，患者会出现严重的肝脏损伤，部分患者还可伴有黄疸、全身性水肿、高烧、寒战、脱发、全身瘙痒等情况，如果患病后未能得到及时的治疗，则会给身体带来巨大的危害，例如：肝硬化、肝腹水、肝性脑病、肝癌等，甚至是出现昏迷、死亡。

而对于酒精肝来讲，戒酒是控制病情的关键，其次需要医院结合患者的病情进行对症治疗，例如：营养支持、补液、糖皮质激素类药物干预等，部分患者因肝脏受损严重，还需要进行肝脏移植处理。最后还需要重视酒精肝的护理工作，以保证治疗的效果，提升患者预后。

本文以讲述酒精肝的日常护理注意事项为主，做如下论述。



## 1. 饮食护理

(1) 酒精肝患者在饮食上应该以素食、谷类为主，粗细搭配，严格控制肉食的摄入，并且保证食物的易消化性以及清淡性 (2) 避免摄入油腻、辛辣、生冷、生痰助湿等食物，并且食物要富含营养，以满足身体对于蛋白质、维生素、微量元素、能量等营养的需求 (3) 遵照少食多餐、细嚼慢咽原则，同时做到低盐、低糖饮食 (4) 严格限制脂肪的摄入量，脂肪摄入量应该占总热量的 15%~20%，膳食应该富含不饱和脂肪酸、必需氨基酸，特殊的富含支链氨基酸的辅助治疗并无必要 (5) 不能禁酒者需要减少深海鱼油等不饱和脂肪酸的过量摄入。

以下是利于改善酒精肝患者病情的食物清单：

燕麦：富含丰富的亚油酸、皂甙素，可以降低人体的血清胆固醇和甘油三酯。

玉米：富含丰富的维生素 E、卵磷脂、硒、钙等，可以降低人体的血清胆固醇。

海带：富含丰富的牛磺酸，可以降低人体血液和胆汁中的胆固醇。

大蒜：富含丰富的硫化物的混合物，可以降低人体血中胆固醇，预防血栓形成，并且可以提升高密度脂蛋白含量。

牛奶、豆浆：富含丰富的钙质、蛋白质，可以减少人体吸收的胆

固醇数量，可以首选去脂牛奶、酸奶、大豆类制品。

洋葱：属于辛辣食物，但是可以去辣后少量使用，其具有杀菌作用，并且可以降低血脂，防止动脉硬化。

甘薯：中和因过多食用肉类或蛋类而产生的酸，保持人体酸碱平衡，并且具有降脂作用。

喝茶：茶叶可以促进身体废物的排出，促进新陈代谢，保持身体平衡，但是切忌浓茶，可以多饮用绿茶、红茶、乌龙茶、花茶以及白茶等。

此外，酒精肝患者应该多食用新鲜的水果和蔬菜，蔬菜可以多食用胡萝卜等，这类食物属于护肝食物，多食用可以保护肝脏，水果需要多以苹果、梨、香蕉等水果为主，不仅可以促进维生素的吸收，还可以促进肠胃的蠕动，预防便秘，促进新陈代谢。

## 2. 节制饮酒

适量饮酒可以使人保持心情的愉悦，保持活力，同时适量饮酒还具有美容、活血的效果，有益健康，但是过度饮酒，则会损伤肝细胞，影响蛋白、脂肪的代谢功能，降低肝脏的解毒能力，诱发酒精肝，并且诱发出血，而长期吸烟也会影响肝脏的健康，促进病情的进一步发展，甚至是诱发肝癌，因此，一旦患病，不管处于哪个阶段，一定要禁酒，甚至禁烟。

## 3. 心理疏导

情绪不佳、精神抑郁、暴怒、激动均会影响肝脏的机能，促进病情的快速发展，因此，酒精肝患者应该树立坚强的意志，提升治疗的信心，保持开朗的心情，消除内心的鼓励，多与周边人群聊天，多听音乐，陶冶情操，以促进病情的改善，俗话说“怒伤肝”，因此，酒精肝患者切忌暴怒，以免诱发机体应激反应，造成人体内分泌系统紊乱。

## 4. 注意休息

肝是人体代谢和合成蛋白的主要枢纽，当肝细胞被增生纤维组织分隔，形成结节状假小叶，即酒精肝时，会使各类血管间失去正常的关系，肝细胞内营养障碍，导致肝功能代偿不全，从而出现一系列生理性的病变，例如：蛋白倒置、内分泌紊乱等，而超负荷的体力支出，则会加重肝脏的负担，促进病情的发展，因此，酒精肝患者应该建立科学的生活作息，保证睡眠质量、起居有节、劳逸适量，掌握动静结合的关系，急性期应采取“以静为主，静中有动”的原则，以休息为主，避免过多运动，则可以控制病情的进一步发展。

饮酒会诱发多种疾病，尤其以伤害肾脏最为明显，是酒精肝的主要发病原因。因此，不管是在预防酒精肝还是在治疗酒精肝的过程中，均要绝对禁酒，以免加重病情。在目前的临床上，有一大部分患者由于不能戒酒导致病情恶化，危害生命安全，因此，一定要引以为戒，如果能够彻底戒酒，消除病因，则可以促进病情的改善。随着诊疗技术的不断提升，目前我国酒精肝的治愈率还是非常高的，所以患病后千万不要焦虑，要保持积极乐观的心态，遵照医护人员的叮嘱，严格戒酒，做好日常的护理工作，积极配合治疗，以促进病情的改善。

如上就是本次向大家介绍的关于酒精肝日常护理的注意事项全部内容，谢谢大家的观看！