新民健康 EYE 爱尔眼科杯 周周讲 Thursday

# 烂姜不烂味？吃了一样会致肝癌

◆ 吴瑞莲

**夏季往往是肝病高发的季节，其中不少肝病与“吃”密切相关。今年7月28日是第6个“世界肝炎日”，上周四，由新民晚报社等主办的2016第16期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，复旦大学附属华东医院副院长保志军主任医师表示，有人相信“烂姜不烂味”的说法，对腐烂的生姜照食不误，殊不知烂生姜会产生毒素，严重时可“惹”来肝癌和食道癌。对此，专家提醒，凡事都应适度，腐烂的生姜不能吃，以免增加肝癌易患风险。**

保志军医师在讲课中

## 过量吃姜、吃腐烂生姜可致肝癌

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”许多人便自进入夏季就开始主动多吃姜。炒菜放姜，喝茶放姜，甚至买来姜糖当零食。由于民间还有“烂姜不烂味”的说法，有的人甚至对腐烂的生姜也照食不误。保志军副院长对此指出，适量吃姜对人体有诸多好处，但是患有肝病的人吃生姜时应特别注意不能过量，尤其应避免吃腐烂的生姜。

据了解，生姜中含有很少量的黄樟素，这是一种低毒物质，还天然存在于茴香、八角、桂皮、花椒等香辛佐料中，但达到一定量级则可致癌。美国食品药品监督管理局的研究显示，在小鼠的饲料中添加0.04%~1%的黄樟素150天到2年，可诱导小鼠产生肝癌。因此，若过量食用生姜容易加大患肝癌的风险。

保志军提醒道：“腐烂生姜产生的毒素亦可致癌，所以‘烂姜不烂味’的提法是没有科学依据的。”据悉，烂生姜产生的黄樟素等有害物质将会迅速增加，长期食用将会增加患癌的风险。他建议，一旦发现姜心变黑、变糠或是姜上生嫩芽，就不要再食用了。

## “吃货”频繁光顾大排档 惹上肝炎

夏季一到，路边大排档逐渐火起来。赵先生隔三差五就喜欢光顾路边大排档，吃海鲜、烧烤、小龙虾……谁知，前两天赵先生出现了乏力、腹胀、发热、巩膜黄染、尿色发黄等症状。到医院一查，各项肝功能指标异常，被诊断为甲型急性肝炎，不得不住院治疗。

“现在许多年轻人会在外面的小饭店、小摊就餐。很多人还喜欢在夏季吃海鲜和烧烤，却往往忽略了饮食卫生问题，这也成为染上肝炎的原因之一。”保志军表示，甲型、戊型肝炎主要通过粪-口途径传播，即消化道传播，与“吃”密不可分。

当下正值三伏天，气温居高不下，冷饮、凉拌小吃、生蚝、生鲜、烧烤渐渐成为一些市民饮食中的主角，气候及饮食结构的改变也为甲肝、戊肝的传播提供了便利条件。保志军提醒，夏季食用海鲜等食物时，一定要保证食物新鲜无污染和烧熟煮透，千万不要因为贪图美味而损害身体健康。此外，还应谨慎选择路边大排档，不要吃不洁净的食物，一旦出现腹泻、腹部不适、恶心呕吐、腹痛，皮肤、巩膜黄染，小便色黄等症状，要立即就医。

## 肝功能正常不代表没有肝病

又到一年体检季，王先生拿到自己的报告单后却开始变得焦虑起来。原来，王先生的大多数检查结果都很正常，唯独验血报告单中谷丙转氨酶显示为58，比正常值偏高一些。他听说转氨酶高跟肝脏有关，怀疑自己可能得了肝病。

保志军指出，肝功能正常不代表没有肝病，而有肝病肝功能也可能正常，具体情况需要具体分析。“小三阳或大三阳说明体内存在乙肝病毒，如果肝功能正常，那么说明现在的病毒复制低或是不复制，但是还需接受另外一项检查HBV-DNA才能确诊。”他表示，这项检查可查病毒载量，如果病毒载量高，即使没有引起肝功能的异常也需要治疗。若一味拖延可进展为肝硬化，甚至转变为肝癌。

保志军建议，肝病患者应根据自己病情的轻重缓急，遵循个性化的饮食原则，每日要摄取足量的维生素、矿物质、脂肪、碳水化合物、蛋白质。一日三餐要合理搭配，荤素相间，尽可能少食辛辣等刺激性较强的食物，避免养成偏食的不良习惯，同时也要避免食用麻辣火锅、海鲜发物、油炸油煎、动物内脏等不易消化的食品。还要禁酒戒烟，不要过多地食用葡萄糖、果糖、蔗糖，需要适量摄入脂肪，多食富含维生素的食物，多饮水。

## 人老视物不清需警惕黄斑变性

夏季不少人出现视力模糊的情况。在中医看来，肝经与目经相通，夏季人们容易出现肝火过旺，眼睛容易发涩、视物不清，主要原因是肝火上炎影响了视力。不少人自50岁后出现视力下降、视物模糊，觉得物体扭曲变形，却认为是人老眼花。上海爱尔眼科医院眼底科董珺医师对此表示，这些也可能是老年性黄斑变性的早期征兆。

董珺指出，老年性黄斑变性是发生于中老年人眼底黄斑部的一种退行性病变，是一种无痛慢性视力下降的眼底病，临床上分为两型。其中萎缩型多发生于50岁以上，视力常为缓慢进行性下降，眼前出现黑点、视物变形。而渗出型多发生于60岁以上，常为一眼突然发生视力障碍。另一眼正常或处于病变早期，几年或几个月后也发生同样病变。董珺认为，及早诊断、对症治疗是应对老年黄斑变性的两大法宝。

由于黄斑变性早期症状不明显，当出现视力严重下降、看东西变形时，病情发展已经比较严重。董珺医生建议，眼底筛查也应该列为中老年人的日常体检项目。55岁以上人群应该每年接受一次眼底检查，对于三高人群和烟民等高危人群，50岁以后就应该定期检查。

**夏季天气炎热，大量出汗，不少人感到皮肤瘙痒。这都是过敏造成的吗？第17期“新民健康周周讲”将教你如何正确应对皮肤瘙痒。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！**

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

# 热浪来袭，解暑不当易“伤心”

## 汗后牛饮或警惕心衰找上门

◆ 吴瑞莲

**申城出梅后直接进入了高温烧烤模式。很多人喜欢大汗淋漓之后猛喝水来解渴，殊不知，出汗后猛喝水很容易导致心衰。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授提醒，夏天气温高、湿度大、气压低，本来就是心血管疾病的高发季节。对于心脏功能本来就不好的人来说，快速猛喝水会加大血液循环容量，导致血压升高，极易诱发心衰。专家建议，心衰患者夏季饮水要根据汗液和尿液的排出量来确定，并且应采用少量多次的方法进行补充。**

**专家简介**

**孙宝贵**

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项18项，共获省市级科研成果奖9项，国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

## 猛喝水易引起血管收缩 导致心衰

这天，年近六旬的吴先生在外出游玩景点觉得口渴，便在景区超市分两次买了5瓶矿泉水，并在半小时内全部喝完。然而，吴先生突然感到心慌、胸闷，浑身大汗淋漓，腿发软，一头栽倒在马路上。全家人一下子慌了手脚，连忙将老人送到当地医院，经检查，吴先生的心脏肌力已减弱，血液从心脏内已经泵不出来。

孙宝贵教授指出，夏天高温出汗，容易引起血容量减少，血液黏稠度增加，血压降低，导致心脑肾等重要脏器供血不足，容易诱发心衰。而且大量出汗后，人们极易大量喝水，对于同样心脏病患者来说，水分会快速进入血液，进一步加重心脏负担，增加心衰风险。同时，夏季天气炎热，人体血管处于扩张状态，突然大口饮水还可能引起血管迅速收缩，尤其是冰水更容易刺激神经，使得血管痉挛，导致心血管供血不足，引发心绞痛甚至心肌梗死等病症。同时，大汗淋漓后猛灌水，还容易使得胃肠道里的血管突然受冷刺激而马上收缩，可能引起胃肠功能紊乱、腹痛、腹泻等胃肠道疾病。

孙教授建议：“尤其是对于曾经被诊断为心力衰竭的患者来说，夏季水的摄入量要根据汗液和尿液的排出量来确定，并且应采用少量多次的方法进行补充。如果患者一次喝下太多水，水分会快速进入血液，使血容量增加，增加心脏的负担，使病人出现胸闷、气短等症状，加重患者病情。”

一般来说，轻度心衰患者不用过于限制饮水；中度患者每天饮水量一般限制在1500~2000毫升，相当于普通一次性纸杯的6~8杯；重度患者每天限制在1000~1200毫升，相当于普通一次性纸杯的4~5杯。

## 夜间突然闷醒需警惕心衰发作

孙宝贵教授表示，心衰是心血管疾病的终末阶段，是极其严重的心脏病。患有高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、心肌炎、扩张型心肌病、心瓣膜病、贫血的人群，都属于心衰的高危人群。

他指出，高危人群可通过日常生活中的一些现象，来了解自己的心脏状况，抓住早期心衰的蛛丝马迹，及早预防。比如，进行较剧烈运动时，感觉心跳明显加快、心慌、气短、胸闷、胸痛、呼吸急促，休息十多分钟才能缓解；运动耐力明显比之前差，更容易感觉疲劳，而且总是懒洋洋的；睡觉时，用原来的枕头会感觉呼吸困难，必须换高一些的枕头或是半卧，呼吸才能顺畅；晚上睡觉被突然的气闷、气急而惊醒，被迫坐起，有时可能还伴有咳嗽；吸烟、受凉、吃饭过饱以及情绪紧张的情况下感觉胸部憋闷、疼痛，需要十几分钟才能平静下来。

孙教授说，以上这些情况都提示心衰的发生，心脏功能会逐渐减退，需要患者引起高度重视。

## 心衰患者夏季护心分三步走

孙宝贵教授建议，夏季“安心”，心衰患者可按照防、控、治三步走。

“防”指的是防贪凉、感染。孙教授表示，夏季闷热，心衰患者不要贪凉，少吃凉菜、冷饮、不洁食物，容易引起胃肠道感染，产生腹泻等问题，是心衰的诱发因素。

“控”指的是控制体重、病情。孙教授说道，心衰患者应保持稳定的体重，体重的急剧增加或下降都会增加发病的风险。“举例来说，一周增加或减少两三公斤，会引起血容量的变化，加重心脏的负担。除非患者出现水肿，医生要求一周必须减掉一定量体重，才可减重。”另外，心衰患者还应定期体检，监测病情发展状况。生活中也要时时监控身体发出的预警信号。

“治”则是说对症下药。孙宝贵坦言：“临床上我们已经见到许多的心衰病人由于擅自停用西药或者减少药量，使病情得不到控制甚至恶化的现象。”他强调，治疗心衰时，患者应遵照医嘱，定时定量吃药，配合治疗。因冠心病、风心病、糖尿病、肾病引起的心衰患者，应通过控制病因来防心衰，尽量掐断原发因素。

此外，心衰患者还要保持心情愉悦，避免进行剧烈运动，注意休息。戒烟、少喝酒、适当控制体重、改善饮食习惯。对已确诊为心衰的病人，除应坚持药物的终身治疗外，病人的行为和生活方式需要做一系列的调整和改变，比如，饮食要低盐、控制水分的摄入、进食不可过饱，多食富含维生素、矿物质的食品，多吃蔬菜以及适当运动，并保证充足的睡眠。