

爱肝护肝始于日常 西藏医生支招高原科学养肝

3月18日是全国爱肝日,今年的主题聚焦“遏制肝硬化,远离肝癌”,核心倡导“全民参与,主动检测,规范治疗”。肝脏是人体“沉默的器官”,没有痛觉神经,却默默承担着代谢、解毒、合成等关键功能,尤其在高原地区,受饮食、气候、生活习惯等影响,肝病高发问题不容忽视。近日,记者专访了自治区第三人民医院肝病科主任边巴央珍,为大家拆解肝病的那些事。

文/图 记者 黄帆



边巴央珍为病人进行检查。

肝病高发类型早知道 这些情况要警惕

“目前西藏最常见的肝病主要有四类:代谢相关性脂肪肝、乙型病毒性肝炎、酒精性肝炎、肝癌,这几种肝病占了肝病患者的绝大多数。”边巴央珍介绍,不同肝病的成因和特点各不相同,要先分清类型,才能针对性预防。

代谢相关性脂肪肝是近年来西藏发病率上升最快的肝病类型。“随着生活条件改善,大家饮食越来越丰富,无节制进食油腻、高热量食物,是诱发这种肝病的主因。”边巴央珍说,很多人觉得脂肪肝不算病,殊不知它不仅会发展为肝硬化、肝癌,还常与高血压、高血脂、高尿酸血症并存,进而引发糖尿病、心脏病等多种并发症,对健康的威胁是全方位的。

乙型病毒性肝炎则是传统高发肝病,也是病毒性肝炎中危害最大的一种。“乙肝主要通过血液、母婴传播,还有拔牙、纹身、修脚等消毒不严的医疗器械传播,日常握手、共餐等接触不会传染。”边巴央珍特别强调,儿童乙肝的治愈率远高于成人,“很多家长误以为要等成年再治,这是完全错误的观念。我们医院已有不少儿童乙肝治愈案例,去年还参与了国家儿童乙肝治疗的“幸福一生”项目,技术上完全有底气。”

酒精性肝炎则与高原人群的饮酒习惯相关,长期酗酒、大量饮酒会直接损伤肝细胞,逐步引发酒精性肝炎,若不干预,会快速发展为肝硬化、肝癌。而肝癌则多由乙肝、丙肝、酒精肝、脂肪肝等肝病迁延不愈演变而来,

“肝癌很多是可以预防的,早筛查、早发现,早期手术切除后,生存率很高,可一旦拖到晚期,治疗难度大、费用高,还会给家庭带来沉重负担。”

除了这四种高发肝病,药物性肝损伤也需警惕。“不少患者因轻信网络直播卖的保健品、减肥药、偏方,导致肝脏受损,严重时甚至会引发肝衰竭,这种案例我们临床上经常遇到。”边巴央珍提醒,切勿盲目服用非正规保健品、减肥药,身体不适务必遵医嘱用药。

养肝误区大揭秘 这些误区需注意

作为高原地区,西藏的饮食和生活习惯有独特性,很多人在养肝上存在不少误区,边巴央珍结合本地实际,一一拆解并给出正确做法。

误区一:“没感觉到不舒服就没肝病,肝脏不用特意护”。这是最普遍的误区,“肝脏没有痛觉神经,只要四分之一的肝细胞正常,就能维持身体运转,所以肝病早期几乎没有明显症状,等出现不适时,往往已经到了中晚期。”边巴央珍强调,肝病防控的关键是“早筛查、早诊断、早治疗”,主动检测才是守护肝脏的第一步。

误区二:“酥油茶、甜茶是特色食品,多喝可以养肝”。酥油茶、甜茶是高原居民的传统食物,能提供能量、抵御寒冷,但过量饮用却不利于健康。“酥油热量极高,长期大量吃酥油、喝酥油茶、甜茶,会导致血脂代谢紊乱,诱发脂肪肝,还会影响心血管健康。”边巴央珍

给出了“适度吃”的建议,“酥油茶可以喝,早上喝一两杯没问题,但不能无节制,把握好量,就能兼顾饮食特色和肝脏健康。”

误区三:“熬夜、喝酒、油腻饮食,只占一个没事”。很多人觉得“偶尔熬夜、偶尔喝酒没关系”,但边巴央珍明确表示,长期熬夜、大量饮酒、油腻饮食,都是肝脏的“天敌”,三者叠加,对肝脏的损伤会呈指数级增长。“熬夜会影响肝脏的自我修复,酒精是一级致癌物,不存在安全饮酒量,油腻饮食则会引发脂肪肝,建议摒弃上述不良习惯。”

误区四:“喝酒脸红的人,少喝点没事”。很多人觉得喝酒脸红是“能喝”的表现,其实恰恰相反。“喝酒脸红是因为身体缺少乙醇脱氢酶,酒精代谢不掉的乙醇在体内堆积,导致血管扩张。这类人对酒精的代谢能力差,肝脏受损风险更高,最好是滴酒不沾。”

肝病诊疗新突破 家门口就能治重症肝病

过去,西藏肝病患者若遇到重症肝病,往往需要远赴区外治疗,耗时耗力还花费高昂。如今,随着西藏医疗技术的发展,这一局面彻底改变,自治区第三人民医院肝病科已成为全区肝病诊疗的核心,为藏地患者带来了“家门口的希望”。

“我们肝病科是2016年从感染科分设出来的独立专科,现有10名医生、16名护士,专注肝病诊疗多年。2019年,我们获批建设国家级重点专科,经过五年建设,在疑难肝病、常见肝病诊疗上实现了重大突破。”边巴央珍

介绍,科室的一大核心优势就是率先开展人工肝技术,“2017年我们就开始在西藏开展人工肝技术,这是血液净化技术的一种,能治疗重症肝炎、肝衰竭。以前得了这类重症,患者只能去区外治疗,现在我们医院就能医治,明显降低了重症肝病的死亡率。”

在病毒性肝炎治愈领域,科室更是走在全区前列。“丙肝现在已经能实现99%治愈。乙肝虽然不能完全治愈,但优势人群(表面抗原水平低的患者)通过打针联合口服药,也能实现功能性治愈,儿童乙肝的治愈率更是远高于成人。”边巴央珍介绍,“从2024年开始,我们把干扰素治疗用于儿童乙肝,效果很好。现在很多孩子不用去区外,周末就能来医院打针治疗,诊疗流程更便捷。”

自治区第三人民医院肝病科门诊量逐年攀升,2025年肝病门诊量已突破4万人次,这也体现了患者对科室技术和服务的认可。“我们还承担了‘幸福一生’项目,作为西藏基地医院,牵头全区儿童乙肝治愈技术推广,目前已有来自全区各地的患儿来院治疗,大家对我们的技术越来越认可。”

边巴央珍最后给出全民养肝倡议:爱肝护肝,始于日常,贵在坚持。日常要做到多喝水、多吃新鲜蔬果和优质蛋白、少吃油腻食物,吃饭八分饱;规律作息、早睡早起,少喝酒、不生气;坚持适度运动,避免久坐。同时,高危人群(乙肝丙肝感染者、长期饮酒者、乱吃药者、熬夜劳累者、腹型肥胖者)要定期筛查,慢性乙肝患者务必遵医嘱规律治疗,定期复查。

芒康县羿兆清洁能源开发投资有限公司 芒康县100TPD水泥窑协同处置垃圾示范项目 环境影响评价报告书(征求意见稿)公示信息

本项目环境影响评价征求意见稿已形成,现公开征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、环境影响评价征求意见稿网络链接:https://mangkang.changdu.gov.cn/mkx/cl01895/202603/013bfbbeddd8b4aa49abfea7b92eal99.shtml。纸质报告书查阅地址和联系方式见下文“四”中“通讯地址”。

二、征求意见的公众范围:以项目厂址为中心,边长10km的矩形区域以及芒康县公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

四、公众提出意见的方式和途径:公示期间可通过信函、传真或电子邮件,将与建设项目环境影响评价有关的意见提交到建设单位。提交意见时应采用实名方式并提供常住地址和有效联系方式。

建设单位:芒康县羿兆清洁能源开发投资有限公司

通讯地址:西藏芒康县格萨尔路3号旁边

联系人:张工 电话/传真:15887288265

电子邮箱:1875980499@qq.com

五、公众提出意见的起止时间:2026年3月16日—2025年3月27日。

声明

西藏自治区水利发展公司矿泉水销售部不慎,将营业执照正、副本(注册号:91966440),税务登记证正、副本,组织机构代码证正、副本及公章、财务专用章、法人章丢失,声明作废。

特此声明

西藏自治区水利发展公司矿泉水销售部

2026年3月20日

声明

西藏自治区水利发展公司副食经营部不慎,将营业执照正、副本(注册号:91966439),税务登记证正、副本,组织机构代码证正、副本及公章、财务专用章、法人章丢失,声明作废。

特此声明

西藏自治区水利发展公司副食经营部

2026年3月20日

声明

天目家具商行不慎,将营业执照正、副本(注册号:91966408),税务登记证正、副本,组织机构代码证正、副本及公章、财务专用章、法人章丢失,声明作废。

特此声明

天目家具商行

2026年3月20日

声明

西藏冷香商贸有限公司经研究决定,已将公司名称变更为“西藏冷香机电销售服务有限公司”,法定代表人由“唐雨晴”变更为“郎雨娟”,现声明原公司公章(编号:54010210023871)遗失,声明作废。

特此声明

西藏冷香机电销售服务有限公司

2026年3月20日

声明

由我公司承建的“拉萨南北山2022年度先造后补绿化工程施工二标段项目”已完工,所有农民工工资、机械、材料等费用已全部结清,如有异议,请于本声明见报之日起30日内与我公司联系处理。

联系人:周永生

联系电话:15708000888

特此声明

西藏云泰建设有限公司

2026年3月20日