

基于现代医疗和生活条件下浅谈肝硬化患者的饮食疗法

严 静

安康职业技术学院医学院, 陕西 安康

收稿日期: 2023年3月30日; 录用日期: 2023年6月8日; 发布日期: 2023年6月15日

摘 要

肝硬化是一种慢性、进行性、弥漫性的肝病, 由病毒性肝炎、酒精性肝病、自身免疫性肝病、脂肪肝等多种因素所导致。其发病过程异常复杂, 也是临床上最常见的难治性疾病。病理学上表现为肝脏弥漫性纤维化和结构改变的慢性肝病, 主要由肝细胞损伤引起的炎症反应和纤维化反应共同作用导致。本文简述了就目前的现代医疗和生活条件下饮食疗法对肝硬化患者的影响。

关键词

现代医疗, 肝硬化, 饮食疗法

Discussion on Dietary Therapy for Patients with Liver Cirrhosis Based on Modern Medical and Living Conditions

Jing Yan

Medical College of Ankang Vocational and Technical College, Ankang Shaanxi

Received: Mar. 30th, 2023; accepted: Jun. 8th, 2023; published: Jun. 15th, 2023

Abstract

Cirrhosis is a chronic, progressive and diffuse liver disease caused by viral hepatitis, alcoholic liver disease, autoimmune liver disease, fatty liver and other factors. The pathogenesis is extremely complex, and it is also the most common refractory disease in clinic. Chronic liver disease, pathologically characterized by diffuse fibrosis and structural changes in the liver, is mainly caused by

inflammation and fibrosis caused by hepatocyte injury. In this paper, the influence of diet therapy on patients with liver cirrhosis under the current modern medical and living conditions was briefly described.

Keywords

Modern Medical Treatment, Liver Cirrhosis, Diet Therapy

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

肝硬化是影响全球健康负担和公共卫生问题的重要因素，营养不良和营养不当被认为是导致肝硬化严重并发症的风险因素之一。因此，对于肝硬化患者，饮食疗法在改善营养状况、减轻症状、延缓疾病进程、预防并发症和提高生存率方面的作用非常重要。

在肝硬化过程中，肝脏的所有功能都会受到影响，包括合成代谢、解毒、排泄等等[1]。除了肝细胞减少和纤维化反应外，还可以出现肝内血管重建、肝血流动力学改变等病理改变。肝硬化早期症状可能很轻微，但随着病情的进展，患者会出现明显的临床表现和体征，常见的有：腹水、黄疸、消瘦、肌肉萎缩、门脉高压综合征、肝掌和皮肤瘙痒等，还会引起多种并发症如食道胃底静脉曲张、肝性脑病、感染、肝癌、高血压、代谢障碍等情况。由此可见，肝硬化的危害是多么重大，所以为了家人的健康、自己的健康要更加了解肝硬化的治疗这也是必不可少的。肝硬化在处于代偿期时，以保养为主，降低工作难度减轻压力及负担，防止病情进一步加重；失代偿期主张卧床休息，保肝、恢复肝功能基础上积极防治并发症[2]。对肝硬化的治疗有很多种方法，其中包括：饮食营养治疗、药物治疗、对症治疗、中医治疗、手术治疗、并发症的治疗。经临床研究证明饮食疗法能有效地降低肝硬化患者的病残率和死亡率，本文就肝硬化饮食治疗进行以下阐述。

2. 控制饮食总量，保持适当的体重，避免过度饮食和肥胖

饮食和肥胖与肝硬化密切相关，因为它们会增加肝脏的负担，使得肝脏在处理大量脂肪和糖分时更加困难。这可能导致肥胖、高胆固醇、高血压和糖尿病等疾病的发生，从而进一步损害了肝脏功能。所以，肝硬化患者需要避免过度饮食和肥胖，保持一个健康的饮食和身体状态。这包括减少油炸、高热量和高脂肪食物的摄入，同时增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入。此外，定期运动可以帮助控制体重，并有助于改善肝脏功能。

3. 合理饮食和营养是肝硬化患者治疗的基础

(一) 减少蛋白质的摄入量，但要保证足够的营养供应。

建议选择低脂肪、高纤维素、易消化的蛋白质类食物，如鸡蛋、鱼豆制品、牛奶、低脂乳制品等[3]，维持蛋白质代谢平衡。

1) 肝功能减退或出现肝性脑病先兆时，需严格控制蛋白质食物。

肝脏是人体内重要的代谢器官，蛋白质是身体建造组织和维持生命必需的营养素之一，肝脏可以合

成、储存和分解蛋白质。然而，当肝功能减退时，肝脏对蛋白质的合成、储存和分解能力下降，可能导致氮平衡失调、尿毒症等并发症。因此，控制蛋白质摄入量可以减轻肝脏负担，减少肝脏的解毒负担，降低氨基酸代谢产生的氮负荷，从而减缓肝脏的损伤和衰竭，延长肝功能减退患者的生存时间。同时，适量的控制蛋白质摄入也有助于预防肝性脑病和其他肝功能减退相关的并发症。

2) 肝功能减退时需要低脂饮食。

脂肪的代谢需要依赖肝脏，肝功能减退会影响脂肪的代谢，增加脂肪在肝脏内堆积的风险，而低脂饮食可以减少体内脂肪生成，减轻肝脏的负担；肝脏对胆固醇的合成和排泄有重要的调节作用，肝功能减退会影响胆固醇的代谢和排泄，导致血液中胆固醇含量升高，而低脂饮食可以减少胆固醇的摄入，帮助降低血脂水平；另外低脂饮食可以减少蛋白质的摄入，缓解肝脏负担。

(二) 限制盐的摄入。

建议使用低钠盐或无钠盐代替普通食盐，避免食用高盐食品，如腌制、腌渍、罐头等。

1) 肝硬化会引起肝脏的血流减缓和门静脉高压，这会导致水分在体内滞留，进而造成水肿、腹水等症状。盐分的过多摄入会加剧水钠潴留，使得水肿、腹水等症状更加严重。

2) 肝硬化患者由于肝功能受损，无法正常代谢体内多余的盐分，盐分过多的摄入会导致肝脏的负担加重，加速疾病的恶化。

建议肝硬化患者每天摄入的盐分量应该<5克。

(三) 控制糖的摄入。

1) 肝硬化患者需要控制糖的摄入，是因为肝脏对血糖的调节能力受到了影响。在肝硬化的情况下，肝脏的功能受到很大程度的损害，肝脏无法有效地处理和储存葡萄糖，从而导致人体内葡萄糖水平的增加[4]。

2) 当肝脏不能有效处理葡萄糖时，高血糖的风险增加。高血糖会导致身体内脂肪的积累，而这会对肝脏功能造成更大的压力和负担。此外，高血糖还会导致胰岛素抵抗，使得胰岛素无法有效地转运葡萄糖到细胞中去，从而加重了肝脏的负担。

(四) 多给予维生素类、易消化且微量元素丰富的饮食。

肝硬化患者由于肝脏受损，肝脏对营养物质的消化、吸收和代谢能力均会下降，因此需要多吃易消化且含有足够维生素和微量元素的食物来减轻肝脏负担，并帮助肝脏修复。

1) 维生素类包括维生素 A、维生素 C、维生素 E、维生素 K 等。维生素 A 可促进机体免疫功能，增加肝细胞再生能力；维生素 C 具有抗氧化作用，可保护肝细胞免受自由基损伤；维生素 E 可防止脂质过氧化，保护肝细胞健康；维生素 K 则有助于血液凝块形成，促进伤口愈合。

2) 易消化的食物有利于肠胃消化吸收，减轻肝脏负担，如稀饭、面条、煮软蔬菜等。同时，微量元素如锌、硒、铁等，也是肝脏正常代谢所必需的重要微量元素，有助于维持肝细胞的正常生理功能。

(五) 营养补给多少及类别应因病而定，因为肝硬化的不同阶段和原因会影响肝脏对营养的需求量和吸收能力。

1) 在早期肝硬化阶段，营养对于维持肝脏功能和延缓疾病进展非常重要。此时，患者可能需要增加足够的蛋白质、维生素或者微量元素。然而在晚期肝硬化阶段，肝脏的代谢和消化能力减弱，身体吸收营养的能力也下降，此时需要减少蛋白质和钠的摄入量，以减轻肝脏的负担，避免引起并发症如腹水和肝性脑病等。

2) 对于肝肾功能衰竭者，应限制蛋白质用量；而出现低蛋白血症时则应补充蛋白质以及维生素；足够的热卡对于肝性腹水患者有很大帮助，每日保证热量在 2000 Kcal 以上，蛋白质每天 1~1.2 g/k [5]，并

补充碳水化合物，比如蜂蜜、果酱等。

(六) 避免饮用酒精和含酒精饮料。

肝硬化导致肝功能严重受损从而无法有效地代谢和排毒，而饮酒会对肝脏造成进一步的伤害，另外酒精本身也具有毒性，会导致其他健康问题。

1) 当一个人喝酒时，酒精被摄入到身体中，其中大部分需要通过肝脏进行代谢和排泄。然而，肝硬化会导致肝细胞受损或死亡，肝脏无法快速或有效地处理酒精，导致血液中的酒精浓度升高。如果这种情况持续下去，就会增加肝脏负担，引起肝衰竭、肝癌和糖尿病等严重的并发症。

2) 除了对肝脏的直接损害外，酒精还会导致其他身体系统的损害，例如神经系统和心血管系统。肝硬化患者已经有了很多健康问题，他们必须通过保持健康的生活方式来减少身体负荷，包括戒酒、控制饮食、保持适度运动等，以便最大限度地保护他们的健康。

(七) 避免过硬、油腻食物以及辛辣、刺激性强的食物。

这些食物会增加肝脏负担，加重疾病的进展和症状。

1) 肝硬化患者在用餐时应避免过硬的食物，例如烤肉、烤鱼、烤串等，这些食物很难消化和吸收，会给肝脏和胃肠道带来很大的负担。此外，肝硬化后的消化道管壁变薄，如果食用粗糙过硬的食物，在没有充分咀嚼的情况下，就可能刺破食道引起上消化道出血，甚至造成病人死亡。

2) 忌吃油腻难消化食物，会加速肝细胞的坏死、恶化，而新生的肝细胞功能又远不如正常，所以使肝组织受到严重的破坏，导致肝功能减退。

3) 对于辛辣食物，它们可能刺激肝脏和胃肠道，导致消化不良、疼痛、恶心和呕吐等不适症状，尤其是在肝功能受损的情况下，更容易出现不适反应。此外，辛辣食物还可能对消化系统造成直接的刺激，引起腹泻等问题。

4. 坚持定时定量，避免暴饮暴食和熬夜等不良的生活方式

这些不良生活习惯会给肝脏带来负担，加重疾病的进程，导致并发症的发生。

肝硬化患者的肝脏已经受到了一定程度的损害，无法像健康人的肝脏一样有效地处理和代谢大量的食物和饮料。如果暴饮暴食，过度消耗和侵害肝脏资源，会增加肝脏负担，同时还可能导致血糖过高，因暴饮暴食导致胰岛素抵抗从而使得血糖水平升高，暴饮暴食后的血糖水平一般都会高于 140 mg/dl，甚至高于 200 mg/dl，进而加剧疾病的进展。另外熬夜和不规律的生活方式会对生物钟和内分泌系统造成干扰，导致身体内部节律紊乱，影响肝脏的代谢和排毒功能，加重身体负担，损伤身体健康。此外，熬夜还可能妨碍睡眠，使疾病的症状更加严重。通过这种方式，可以减轻肝脏的负担，保持身体健康并减少并发症的发生。

5. 保持心情愉悦，避免情绪波动和过度劳累

心理因素会影响身体的健康状况，对肝脏功能造成不良影响。

情绪波动和过度劳累会导致自律神经系统的紊乱，引起血压和心率的变化，增加心血管疾病和肝硬化并发症的风险。此外，情绪波动和过度劳累还可能导致免疫系统的异常反应，促进炎症和组织损伤的发生，加重肝脏受损程度。情绪问题和过度劳累也可能影响睡眠质量和饮食习惯，导致身体健康状况的恶化。失眠、嗜睡或饮食不规律等问题会导致肝脏负担增加，甚至加速病情的恶化。

因此，肝硬化患者需要保持心情愉悦，避免情绪波动和过度劳累，以帮助身体保持良好的状态。可以尝试通过健康的生活方式和心理疏导方式来缓解情绪问题。例如保持社交活动、听音乐、看电影或读书等放松身心的方式。此外，肝硬化患者可以通过适量的锻炼和足够的睡眠来保持身体的健康和平衡。

需要注意的是，重度情绪障碍或过度劳累都可能需要专业的心理治疗和医学干预，应该在医生的指导下进行治疗。

6. 结束语

综上所述，通过饮食疗法，肝硬化患者可以改善饮食不足、缺乏能量、低蛋白质状态和其他营养不良的问题，减轻疾病的症状和并发症，提高生活质量和预后。一些研究表明，适宜的营养干预和营养支持对于肝硬化患者，特别是肝移植前后的患者，具有显著的临床价值，能够有效降低病残率和死亡率。因此，对于肝硬化患者，饮食疗法是治疗和管理方案中的重要组成部分，应根据个体差异制定个性化的饮食计划，并在医生或营养师的指导下实施。

参考文献

- [1] 刘晓东, 郭晓会, 任海霞, 刘利叶, 王建华, 常晓, 韩莉萍. 参麦注射液联合三七粉治疗肝硬化食管胃静脉曲张出血疗效及对凝血和免疫功能的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2021, 30(33): 3688-3691+3730.
- [2] 史培卓. 渐进性肌肉放松训练对乙肝肝硬化患者情绪、睡眠及生活质量影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古医科大学, 2020. <https://doi.org/10.27231/d.cnki.gnmyc.2020.000392>
- [3] 杨忠红. 肝硬化的饮食护理体会[J]. 中国医药指南, 2014, 12(19): 338-339. <https://doi.org/10.15912/j.cnki.gocm.2014.19.048>
- [4] 谢平伯, 吴祖毅. 肝硬化患者糖脂代谢异常临床分析及对预后影响研究[J]. 哈尔滨医药, 2016, 36(4): 406-407.
- [5] 马俊芳. 肝硬化顽固性腹腔积液患者的评估及治疗[J]. 求医问药(下半月), 2012, 10(6): 334.