

TOP 养生 | 改版特刊

① 食物不同,肝脏“解毒周期”也不同

机器转动需要的能源,经常有石油、煤、天然气和太阳能等。而人体需要的能源,则是我们吃进去的食物。“我们吃进去的食物近95%都需要由肝脏参与转化、代谢。”郑州大学附属郑州中心医院肝胆胰科主任李学民说,一旦肝脏受到损伤,血液中的血糖浓度就会失衡,体内的有毒物质也无法及时排出。

“肝脏对来自体内和体外的许多非营养性物质如各种药物、毒物及体内某

些代谢产物,具有生物转化作用。”李学民说,肝脏需要通过新陈代谢将它们彻底分解,实在分解不了的,就会让其以原形排出体外。

但肝脏没有所谓的“解毒周期”,它分解的快慢和排出的速度都是由所摄入的物质决定的。也就是说,有的物质排出得很快,比如几个小时;有的物质排出得比较慢,但一般不会超过48小时。

② 吃一包方便面肝脏需32天解毒没道理

传言中说,吃一包方便面,肝脏需要32天才能完全将方便面里的添加剂等物质分解掉。

“这种说法完全没有科学依据。”李学民说,肝脏本身就是一个代谢器官,其功能就是将人体摄入的异物代谢到体外,吃任何东西,肝脏都会履行这个功能。我们吃进去的食物,包括一些添加剂及防腐剂,快则几个小时就能代谢完成,最长也不会超过48小时,除非长期大量不间断地食用该种食物。因此,偶尔吃一包方便面肝脏需排毒32天的

说法没有依据。

“如果吃一包方便面肝脏真的需要32天才能解毒,那方便面就不是食品,而是毒品了。”河南工业大学食品营养与安全学科带头人谢岩黎说,方便面经过油炸,油中添加的BHT,是一种食品添加剂,在食品加工中用作抗氧化剂,主要用来防止方便面中的油脂氧化变质。“方便面不管是油炸的还是非油炸的,都要用到油,如果不加这种添加剂,方便面很快就会坏掉。所以,虽算不上是健康的食品,但不健康并不代表它对身体有害。”

③ 仍属“垃圾食品”,只可应急食用

联合国粮农组织和世界卫生组织的食品添加剂联合专家委员会(JECFA)把BHT的每日容许摄入量定在每公斤体重0.3毫克。对于成年人,大致相当于每天20毫克左右。而按照现行的中国食品添加剂国家标准,BHT在不同食品中(包括油炸面)的用量一般为每公斤油脂0.2克。

按照每包方便面100克、通常含

油量20%来计算,每天吃5包泡面,长年累月地吃,其中的BHT也不会危害健康。

“方便面就像麦当劳、肯德基等,也属于垃圾食品,它只能作为一种应急食品,不能长期食用,为了自己身体健康,远离这些垃圾食品非常有必要。”郑州大学公共卫生学院营养食品与安全学教授韩平说。

近日,网上疯传,吃包方便面,肝脏需要解毒32天,原因是方便面都是经过油炸的,而油中添加了BHT,这种成分会产生毒素,危害健康。果真如此吗?在专家看来,此说法并没有科学依据。方便面这种应急食品,虽不是什么健康食品,但也不是所有关于它的“有害”传言都靠谱。而方便面中添加适量的抗氧化剂BHT、食品添加剂都是在国家规定范围内,不会对人体造成实质危害。郑州晚报记者 李鹏云

吃一包泡面解毒要32天
专家称:此说法虽有些夸张,但方便面郑州市第六人民医院“肝病专家、博士硕士·中原行”
首站走进商丘市传染病医院

河南是农业大省,也是人口大省,肝病患者比较多,郑州市第六人民医院作为河南省传染病医院,主动挑起肝病防治的大旗,组织“肝病专家、博士硕士·中原行”活动,旨在为民、惠民、便民。专家们计划利用周末时间走遍全省18个地市,通过定期举办活动把肝病健康知识、医疗技术、惠民政策带给全省患者,为他们解惑答疑、送医送药,并在减少患者奔波之苦的同时,提升当地医院的肝病医疗救治水平。近日,郑州市第六人民医院院长助理王昕博士带领的医疗服务队走进商丘市传染病医院,这标志着该院组织的“肝病专家、博士硕士·中原行”医疗惠民活动正式拉开帷幕。郑州晚报记者 李鹏云 通讯员 秦川 黄增 王璞

专家阵容强大
服务人数众多

7月28日上午9时,由肝病主任医师、博士、硕士和导医组成的郑州市第六人民医院“肝病专家、博士硕士·中原行”服务队准时来到此次义诊的现场——商丘市华商文化广场,闻讯赶来参加咨询的患者早已排起了长队。

义诊现场,得知一位叫王芳的患者目前服用保肝药物达六七种,已经严重增加了肝脏的负担。结合她的病情描述,王昕博士建议她近期复查乙肝病毒载量和肝功能,立即停用目前服用的药物减轻肝脏的负担,并告知经过规范的治疗,病情会尽快

好转,请她不要过于担心。

与当地医院开展合作
患者就地转诊可直接报销

当天下午,郑州市第六人民医院的专家们走进商丘市传染病医院的病房,与该院大夫一起开展联合查房,针对疑难杂症进行详细的讲解并帮助制订治疗方案。

查房中,一位近60岁的乙肝患者张先生还合并有糖尿病。经过诊断,张先生当天即转诊到郑州市第六人民医院接受治疗。据了解,市六院专家对张先生应用干扰素治疗,在减轻肝细胞炎症和肝细胞损伤的同时,更好地控制血糖,让张先生的治疗由矛盾的相互

制约困境步入良性循环航道。

据悉,郑州市第六人民医院是省级新农合定点医疗机构,河南省参合农民住院治疗可直接报销。

患者看病优惠多
三项公益活动惠及全省

统计资料显示,家庭贫困的肝病患者占60%左右,如今,郑州市第六人民医院正在积极实施三大“阳光计划”,为全省患者提供救助。

一是开展“彩票公益金支持贫困肝病患者治疗费用减免补助”活动。河南省各地、市新农合肝病患者来该院住院均可享受该项医疗费用减免。符合条件的救助对象在享受新型农村合作医疗后,个人承担的费用按50%的比例给予救助。

二是省医保治疗丙肝“阳光计划”。对

患慢性丙肝的省直医保参保人员经责任医师确认,最高报销比例可达90%,参加公务员补助的人员其个人负担部分由公务员医疗补助资金补助50%。

三是结核病耐多药患者免费治疗项目。郑州市常住居民、流动人口及特殊人群发现的结核病耐多药患者,能配合全程治疗管理的给予免费检查和治疗。

据了解,郑州市第六人民医院一直在全省的公共卫生医疗服务领域践行着作为河南省传染病医院的职责,在医院高速发展的同时始终坚持服务民生、服务患者。正如该院院长许金生所说:“十八大给医疗卫生行业提出了新的要求,我们自己也一直把为中原经济区建设和郑州都市区建设提供积极的医疗服务作为首要目标,通过开展全省范围内的医疗惠民活动,希望把我们的健康知识、医疗技术和服务理念带给全省每一个家庭,温暖每一位患者。”

■相关链接

郑州市第六人民医院在省会郑州最早成立专业肝病诊治研究中心。从1953年,该院主要收治各种肝炎患者;1995年确立为郑州市肝病重点专科——郑州肝病诊治中心;2000年,被卫生部定为肝炎防治健康教育基地;2006年河南省传染病医院挂牌,并成为全省唯一一家三级肝病传染病专科医院;2008年,成为国家中医药管理局传染病重点研究室建设单位。肝病中心包含多个单病专业,11个肝病学组,设有6个病区,年门诊量4万余人次。目前,该中心开展的特色治疗项目包括乙肝、丙肝的规范抗病毒治疗;人工肝脏替代系统治疗重型肝炎、肝性脑病;腹水浓缩回输技术治疗顽固性腹水;肝占位的介入治疗技术;中药灌肠治疗重型肝炎技术;乙肝丙肝病毒PCR定量检测技术;乙肝丙肝病毒变异耐药检测技术;乙肝血清学电化学发光法定量检测技术;肝癌、肝占位微创治疗技术等。乙肝、丙肝的临床治愈率达90%以上,重型肝炎抢救成功率达50%以上。