

若不愛護我，就別再叫我心「肝」寶貝

作為一顆平凡的肝臟，每當聽主人說到「心肝寶貝」時，我就開心的不得了，謝謝你視我與心臟同等重要。

但我發現主人根本沒把我當寶貝疼愛，加班熬夜、暴飲暴食、油炸燒烤、過度喝酒……主人瀟灑快活，我卻傷痕累累，肝炎、脂肪肝、肝硬化都找上門來了！這還不是最惱人的，更令人心痛的是，糖尿病居然也纏上了我！我該怎麼辦？

——肝臟的自白！



慢性肝病定期監測餐後血糖

7月28日是世界肝炎日。你造嗎？約7%~15%的慢性肝炎患者合併糖尿病。為什麼肝炎患者容易惹上糖尿病？

除了胰腺外，肝臟也是一個重要的調節血糖的器官。當各種原因導致肝臟病變時，都會影響正常的糖代謝，導致糖耐量異常，甚至糖尿病。

慢性肝病合併糖尿病的「三多一少」症狀不明顯，空腹血糖也不高，很容易被誤診。慢性肝病患者，特別是年齡>45歲、肥胖、脂肪肝、有糖尿病家族史的肝病者，是糖尿病高危人群，需定期進行血糖檢測，尤其是餐後血糖。

糖友護肝 3 步走

糖尿病患者機體免疫力相對低，容易被肝炎纏上，該怎樣護肝呢？

1、知己知彼，百戰不殆



A. 腰圍：這是一個重要的指標，當男性腰圍超過 85cm，女性超過 80cm 或腰圍持續增大時，就要小心脂肪肝找上門了。建議您在家中備一個軟尺，定期測量腰圍，關注其變化。

B. 血糖：定期檢查血糖，包括空腹和餐後 2 小時血糖，還可每 2~3 個月監測糖化血紅蛋白。如果頻繁發生低血糖，或者出現噁心嘔吐、食欲不振、皮膚發黃、尿液顏色很黃、眼白變黃，或突然尿量減少，身體浮腫，這些症狀可能是肝臟發出的警報，要儘快就醫。

C. 其他指標：如肝酶譜、腹部 B 超、血脂（特別是甘油三酯）等相關檢查，可進一步明確肝臟情況。

2、減肥！減肥！還是減肥！



一旦查出有脂肪肝，減肥是您首要做的事，要注意，這個「肥」主要是指脂肪。對於超重的脂肪肝患者，體重下降 5%~10%，就有助於擊退脂肪肝。大家可以從飲食和運動入手：

A. 控制飲食：控制每天的總能量，適當增加新鮮蔬菜和水果。避免高糖、高油的食物，尤其注意「隱形」的糖和油，如雪餅、蝦條等膨化食品和核桃粉、芝麻糊等速溶糊，這些加工食品是最大的「隱形糖」藏匿者。當然還要戒酒。

B. 適當運動：堅持每天至少進行 30 分鐘以上中等強度的有氧運動。

3、藥物調整要聽醫生的



有很多糖友擔心用藥傷肝，拒絕吃藥。其實一般情況下，降糖藥物不會造成肝腎損害，早期進行降脂、降糖、降壓等綜合性治療，還可以減少患脂肪肝的幾率，二甲雙胍等降糖藥對非酒精性脂肪性肝病還有一定改善作用。

已經有肝臟疾病的糖友，可在醫生指導下選擇經腎臟代謝的降糖藥或使用胰島素治療，必要時可適當加用保肝藥，當然，這也要聽醫生的安排。

文章來自於：掌控糖尿病微信公眾號