

乙肝患者的营养与膳食分析

德吉卓玛

果洛藏族自治州人民医院,青海 果洛 814000

【摘要】 乙型肝炎属我国常见的传染病之一,病症的产生往往和乙型肝炎病毒感染有密切关系。常规情况下,乙型肝炎病毒可通过母乳、血液、性接触等多方面的途径进行传播,病症情况相对明显且不同个体可能产生差异性,主要会由急性向慢性发展或逐渐恶化。进而促使产生肝硬化以及肝癌现象,进一步损害患者的身体健康。目前乙肝在我国多种传染病调查中,发病率仅次于感染性腹泻和流行性感胃,另外有数据调查显示国内人群乙肝表面抗原携带率约为 10% 左右,提示我国国内乙肝病毒携带者较多^[1]。了解乙肝以及相关营养指标的关系作用,可对乙肝病症的预防起到一定的效果,现针对其营养和膳食进行分析,为乙肝病症的预防提供基础理论。

【关键词】 乙肝;营养;膳食

慢性乙型肝炎简称乙肝,由乙型肝炎病毒感染导致,临床患者表现为恶心、无力、肝区疼痛等症状,给患者造成极大的痛苦。俗话说“三分药治、七分调理”,可见,在对乙肝患者采取药物积极治疗的同时,还要对患者进行有效的调理,从而加快患者病情的改善,促使患者早日康复。目前,乙肝病毒携带者约占我国总人口的 10% (1.24 亿),其中 20% 的携带者会出现不同的临床症状,在发病者中又有约 20% 的人会出现不同程度的肝硬化、腹水,甚至继发肝癌。合理的营养和膳食是保证人体肝脏相关组织以及基本功能的物质条件,而肝脏作为人体进行各项代谢工程的主要脏器,其对营养的需求量更高。目前市面上普遍无有效的治疗肝病类药物,由此,保证肝脏的稳定性,提高对肝脏的营养供给是预防肝脏病症的重要前提,合理的营养治疗可为受损肝细胞提供恢复作用,以促进患者病症的康复。肝炎患者如何进行饮食调养?合理的营养、适宜的饮食是病毒性肝炎患者的重要治疗措施之一,饮食治疗可以改善患者的营养状况,促进肝细胞再生,有利于患者的康复。

1 肝炎的发病机制和表现

在相关调查中发现,肝炎病毒的产生通常属于常见的消化道急性传染病,在病毒影响下,患者可存在乏力、食欲下降、恶心、腹胀、黄疸、肝区不适、右上腹疼痛等不良反应,而相对严重的患

者,其发病急,全身可见明显乏力,消化道症状严重,肝细胞损坏程度明显,肝功能下降,可见明显的神经功能失调和代谢紊乱现象,严重情况下具有昏迷、出血甚至死亡等风险^[2]。

2 营养和膳食治疗

2.1 膳食调理 病毒性肝炎通常具有较为复杂的发病机制,其病变范围通常涉及身体多个器官组织,同时根据病症程度的差异,患者的病症表现可能体现出一定的差异性。由此,市面上针对肝炎的特效药物或针对性治疗方式均无法起到有效的病症治疗效果。依照中医学分析指出,肝炎病症“三分治七分养”,并予以营养支持作为主要治疗方式,将保肝、护肝作为病症治疗的主要目的^[3]。无论是乙肝病毒携带者还是乙肝患者,合理平衡膳食始终是贯穿于日常生活中的重要环节,若能重视饮食调养,将有助于提高自身免疫力、改善肝脏功能。

2.2 营养治疗原则 临床乙肝病症患者的营养治疗中,主要可以高蛋白、低脂肪、适量的碳水化合物、能量以及高维生素作为营养治疗的主要原则。乙肝患者在日常生活中应该多吃新鲜的蔬菜和水果,比如芹菜、黄瓜、西红柿、菠菜、苹果、香蕉、葡萄、柑橘等,因为这些食物有利于促进肝脏的再生和修复,有利于提高身体的免疫力和抵抗力。大部分乙肝患者身体里面会缺乏锌、锰、硒等微量元素,所以在日常生活中

多注意补充,多吃牡蛎、香菇、大枣、枸杞子、芝麻等。乙肝患者在饮食方面一定要注意营养的搭配,千万不能挑食和偏食,这样才能够有利于修复肝脏,饮食应该以豆制品、蛋白质、瘦肉为主,平时也可以多吃些蘑菇和香菇,有利于补充微量元素。

2.2.1 高质量蛋白 优质的蛋白质可为患者提供充足的必需和非必需氨基酸,该物质可有效促进患者机体对肝脏细胞的修复功能,并为其恢复血浆蛋白水平,改善患者蛋白热能营养不良现象,另外高热能饮食同时可减少机体组织蛋白的分解和代谢,加快合成代谢以维持正常的血糖指标。由于患者可能存在不同程度消化系统障碍,蛋白质摄入量降低,干细胞发炎、坏死,蛋白质分解能力增强,产生腹水等现象也将进一步促进了蛋白质的丢失^[4]。由此膳食中需注重对蛋白质的摄取。通过给予患者生物价值较高的蛋白质进行补充。在日常膳食选择中可选用牛奶或其制品、蛋、鱼、瘦肉、豆腐等,满足患者机体对蛋白质的需求,促进肝功能以及细胞的恢复,提高免疫能力。乙肝患者还可以多食用海鲜类食物,例如白带鱼、黄鱼、银鱼及甲壳类如牡蛎、蟹等,能增强免疫功能,修复破坏的组织细胞、不受病毒侵犯。但选择以及烹调方法要得当否则会食物中毒。若患者对海鲜过敏则忌食,可多食香菇、银耳、海带、紫菜等。

2.2.2 低脂肪 严格控制饮食过程中的脂肪摄入量,乙肝患者通常需要保证低脂肪摄入。脂肪中所存在的脂肪酸通常情况下可作用于患者肝脏细胞的修复,同时也是保证肝脏基本功能的重要指标,另外脂肪的存在也会起到一定的口味改善作用,以促进食欲的提升,提高饮食水平,对于厌食患者具有一定的促进作用。但如果脂肪的摄入量超过肝脏的代谢水平,多余的脂肪则会沉积于肝脏内部促进肝糖原合成,影响肝功能。在有关调查中发现,乙肝患者的膳食脂肪摄入量普遍需 <50g,同时尽量少食用脂类食物,多以易消化脂肪食物为主,例如奶油、人造奶油或脂肪酸较高的植物性脂肪,少食动物油、鱼肝油等动物性脂肪类食物^[5]。

2.2.3 维生素和微量元素 丰富的维生素和微量元素是保证细胞再生和正常机体水平的重要条件,乙肝患者通常伴有多种维生素,尤其针对

脂溶性维生素和微量元素存在明确缺失表现。其营养状态直接影响肝脏的代谢功能,同时包含解毒、再生以及修复作用,同时可影响其免疫能力。微量元素一般情况下储存于肝脏,病症患者由于肝脏受损,肝功能下降,各类微量元素的丢失导致自身肝脏功能的下降。例如维生素 C 可作用于糖原的合成,提高肝脏抗感染能力,改善肝功能水平,减少胆固醇含量,对缩短患者病程,加快铁和叶酸的吸收、促进血液再生具有一定的使用价值。而微量元素中的锌元素能够提升患者的食欲,对提高免疫力,加强肝脏毒素排出功能具有重要价值,由此,维生素和微量元素的补充,对乙肝患者的病症改善具有重要作用。维生素可以提高人体的免疫力,活跃人体的代谢,帮助肝细胞再生和修复。含维生素丰富的食物一般为蔬菜水果等,如西红柿、胡萝卜、青椒、小白菜、香蕉、梨、西瓜、葡萄等。但是肝病者忌吃生冷食物,尤其是肝硬化、肝腹水患者,要特别注意。

维生素的摄入通常属于患者肝细胞维持新生以及正常机能保持的重要元素,通常情况下乙肝患者均存在不同程度的维生素缺乏状态,尤其对于脂溶性维生素以及多种微量元素的缺乏,导致患者病症情况不断加重。维生素的供应对提高患者机体营养状态以及肝功能的水平具有重要的意义,肝细胞在解毒、再生、修复以及提高肝脏的免疫能力方面均无法脱离维生素以及微量元素的控制。而人体在通常情况下各类微量元素均储存于肝脏位置,肝炎患者由于肝细胞功能受损以及肝功能水平的下降,最终会促使患者机体微量元素不足。例如在维生素 C 的作用下,患者可促进糖原的合成,进而提高患者的抗感染功能,确保患者肝脏的正常运作。用于减轻胆红素以及胆固醇的影响,缩短患者各项肝脏疾病的治疗时间^[6]。另外,其肝功能的提升同时可为患者机体铁元素和叶酸的吸收、利用产生一定的作用,提高患者的血液产出。而锌元素的补充同时能够提高患者的食欲,确保免疫水平的提升,加强患者机体的排毒效果。由此,确保患者机体丰富的维生素和微量元素补充是确保肝炎患者治疗的重要前提。

2.2.4 碳水化合物 碳水化合物不仅作为日常活动的指标,同时其针对肝脏解毒功能具有一定的效果,肝炎患者由于细胞损伤对肝糖原的

储存和分解产生了一定的影响,高糖的摄入会使舌苔厚腻,可能产生口臭腹胀、消化不良等情况,影响营养的吸收。另外由于病症患者多保持卧床休息状态,过多的糖分和热量摄入可能导致营养过剩,内脂含量也会逐渐增多,最终导致高血脂以及脂肪肝等病症产生,进一步加重患者病症负担,因此在日常膳食控制中,肝炎患者需减少对糖类的摄入,保证其占总热量 60%~65%,且需保证每日摄取的总热量在 2000~2500kcal^[7]。

2.2.5 其他饮食禁忌 乙肝患者多宜清淡饮食,忌油腻、刺激,少食多餐,待食欲恢复后也不可多食,避免过饱增加消化系统负担,延长肝细胞的恢复时长。治疗期间所有患者应保证良好的生活习惯,禁烟禁酒,同时保证 1500mL/d 的饮水量,促进代谢功能,加强胆红素降低和毒素排除。另外,在进行食物选择过程中,还需注重低盐饮食,部分乙肝患者可能存在血钾等病症,在血钾过高的情况下不宜选择低钠盐,同时还需要对含钾的豆类和果蔬进行控制,处于腹水或脚肿的失代偿期患者需选用无盐饮食,避免水肿现象加重;患者饮食过程中需避免食用含防腐剂、香精等添加剂的食物,避免饮食导致患者肝脏的解毒和代谢负担,尽量选用天然的食物进行营养补充,另外需加强烟酒的管理,减轻肝脏负担。

3 结 语

乙肝患者除积极治疗、注意休息外,还应配合饮食调养。合理的营养有利于肝细胞的修复与再生,增强免疫功能,促进肝脏功能的恢复。乙肝患者的饮食要注意:蛋白质的提供要充足、碳水化合物提供要适当提高、选用新鲜无污染的绿色食品、戒烟戒酒、饮食清淡。肝脏是体内能量代谢的主要器官,是碳水化合物、脂肪蛋白质以及各种矿物质、维生素合成代谢的主要器官。当肝功能受损时,营养物质在肝脏的合成和代谢会受到不同程度的影响。若及时发现及营养干预,将有可能进一步加重疾病的进展。乙肝患者的营养与膳食通常多注重对高蛋白、低脂肪、适量的碳水化合物、能量以及维生素的调整,在日常营养搭配过程中应注意保证肝细胞的恢复以及肝脏代谢功能的稳定,以促进肝脏的稳定恢复^[8-9]。

乙肝病毒会损伤肝细胞,乙肝患者一般都存

在着不同程度的肝损伤,因此乙肝患者除了积极治疗外,平时还要注意养肝保肝。除膳食调理外,乙肝患者平常还要保持好的情绪,因为肝失衡会影响情绪,使人烦躁;反之,情绪烦躁也会影响到肝。此外,乙肝患者要定期地去医院做检查,以发现异常并及时采取治疗措施。

参考文献

- [1] 栗书艳,王元庆,殷炳栋.在校大学生营养状况与膳食行为,营养知识,态度调查及相关影响因素分析[J].循证护理,2020,49(11):134-137.
- [2] 王振丽,李书华,闫泽华.大学生健康现状及饮食情况调查与分析[J].现代食品,2020,12(1):229-230.
- [3] 潘鸿梅.乙型肝炎后肝硬化失代偿期住院患者营养状况调查与分析[J].黑龙江中医药,2020,309(1):115.
- [4] 黄君丽,李先鹏,毛敏芬,等.个体化连续饮食护理在住院慢性乙型肝炎肝纤维化患者中的应用效果[J].中华全科医学,2019,17(6):1049-1051,1055.
- [5] 章晓云,邓俊黎,张霓,等.营养风险筛查联合个性化营养方案对失代偿期肝硬化患者的影响[J].上海护理,2019,19(4):20-23.
- [6] 吴彩霞,刘艳.睡前加餐营养干预在乙型肝炎肝硬化患者饮食护理中的效果评价[J].基层医学论坛,2020,21(33):60-62.
- [7] 林亚端,黄佩丽.个体化连续饮食护理在住院慢性乙型肝炎肝纤维化患者中的应用效果[J].国际感染杂志,2020,9(3):199.
- [8] BONKOVSKY H L, FIELLIN DA, SMITH G S, et al. A randomized, controlled trial of treatment of alcoholic hepatitis with parenteral nutrition and oxandrolone. I. Short-term effects on liver function [J]. American Journal of Gastroenterology, 1991, 86(9): 1200-1208.
- [9] BONKOVSKY H L, SINGH R H, JAFRI I H, et al. A randomized, controlled trial of treatment of alcoholic hepatitis with parenteral nutrition and oxandrolone. II. Short-term effects on nitrogen metabolism, metabolic balance, and nutrition [J]. American Journal of Gastroenterology, 1991, 86(9): 1209-1218.