警惕肝病年轻化!这5个习惯最伤肝

肝脏堪称身体日夜不休的“化工厂”,承担着代谢、解毒、营养合成等一系列关键功能。它“沉默隐忍”,受损之初很少发出疼痛信号,等到出现明显不适时,往往已经错过了最佳干预时机。

近年来,我国肝病患者数量持续走高,年轻化趋势值得警惕。许多不经意的日常习惯,都在悄悄损伤肝细胞。护肝不分年龄,下面这5件肝脏最怕的事,年轻人千万别不当回事。

●最怕爱喝酒

每天大量饮酒的人,患上酒精性脂肪肝的概率比普通人高出5~25倍。进入体内的酒精主要依靠肝脏进行代谢,长期大量饮酒会加剧肝脏的负担,乙醇影响肝细胞的代谢功能损伤肝细胞膜,造成酒精性脂肪肝。长此以往,受损的肝细胞进一步纤维化,形成酒精性肝硬化,最终发展为肝癌。

因每个人对酒精的耐受度不同,相关的饮酒量危险阈值也有很大差异。通常而言,女性每日摄入折合酒精量不应超过15g(啤酒450ml、高度白酒30ml),男性不应超过25g(啤酒750ml、高度白酒50ml)。

●最怕暴饮暴食和摄入发霉变质的食物

我国至少有3亿人患有不同程度的非酒精性脂肪肝。暴饮暴食会造成身体中自由基水平快速提高,肝脏压力过大、负担较重,就会进一步造成肝损伤,形成脂肪肝。另外,日常喜好高蛋白饮食,也会导致肝功能异常、代谢能力下降。部分有毒物质(如血氨)在人体内堆积过多,进入血液循环到达神经系统,影响脑神经功能,还可能诱发肝性脑病。

黄曲霉素也是肝癌的致病因素之一,因此要注意以下几点:避免黄曲霉素的摄入,包括不要进食发霉的谷物或坚果,动植物油不要存放太久;进食腌渍类食物也会增加黄曲霉素摄入的风险;日常生活中科学搭配饮食,不吃或少吃油炸、加工、腌制类食品;脂肪肝患者应加强运动,锻炼方式可以选择散步、游泳、瑜伽、太极拳等。

●最怕通宵熬夜过度劳累

熬夜伤害肝脏的主要原因是影响肝脏排毒。每天晚上11点到第二天凌晨2点是肝脏的“解毒修复”时间,通宵熬夜会让肝脏的排毒工作无法正常进行,时间久了便会加重肝脏负担,造成肝细胞损伤。而一旦造成肝损伤,想要逆转就非常困难。因此,需要上夜班的人群,可以采取一些措施尽量减少熬夜对肝脏的损伤,如冬季做好防寒保暖,减少机体热量消耗,同时食用养肝护肝、药食同源的食物。

“劳则气耗”,过度劳累也容易对肝脏造成伤害,破坏机体的免疫状况,导致机体对病毒的抵抗力下降。比如,同样感染一定剂量的肝炎病毒,健壮的人可能没事,但是过度劳累的人就会因为自身抵抗力低而发病。因此,要学会劳逸结合,避免“压力山大”,每天保证6~8小时的充足睡眠。

●最怕乱吃药不遵医嘱

药物性肝损伤一般是由患者自身用药不当导致的,其中,不乏一些老年患者存在“多吃几片好得快”的错误偏见。药物进入人体以后,最主要的代谢场所就是肝脏。当药量过大或者用药时间过长,药品会持续刺激、损伤肝脏,甚至造成肝细胞大面积坏死或肝脏衰竭。因此,一定要在医生的指导下规范用药,切不可胡乱服药。

●最怕得了肝炎不在意

在我国的肝癌患者群体中,大概80%的人都患有乙肝,而乙肝-肝硬化-肝癌是经典的“肝癌三部曲”。很多肝炎患者害怕社会歧视,病了也不敢去看病,一拖再拖,结果肝炎被“拖成了”肝癌。

实际上,最有效的阻断办法就是让乙肝患者接受长期规范化的抗病毒治疗。初期进行抗病毒治疗的乙肝患者,要在专业医生的指导下选择强效、高耐药性的药物,以有效降低肝硬化及肝癌发生率。此外,乙肝患者一定要提高自身用药依从性,定时定量服药,坚持随访、长期治疗。

(据《光明日报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

寻亲公告

姓名:张敏敏,性别,女性,自述户籍地为甘肃地区,于2003年7月来到内蒙古呼和浩特市和林格尔县舍必崖乡西厂坨洞村流浪,该女性存在智力障碍,有精神病史、痴呆,根据其自述推断为1971年出生。



张敏敏随后与呼和浩特市和林格尔县舍必崖乡西厂坨洞村村民郝月清(身份证号:152622197002112514)同居至今,且生育一男孩,在该村居住期间,因其本人信息全无,其生存面临诸多困难,郝月清与张敏敏共同生活至今无法正常落户,村委会证明此事属实,拟申请为其办理户口,若您有相关线索或 认识此人的亲属,请及时与呼和浩特市和林格尔县舍必崖乡西厂坨洞村郝月清取得联系,联系电话:13654815477,特此公告。

公告人:郝月清 2026年9月12日

东北松辽清洁能源基地送电华北工程生态环境影响评价征求意见稿公示

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权、监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。**一、生态环境影响报告书征求意见稿查询方式:**(一)生态环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:国网吉林省电力有限公司网站:http://www.jl.sgcc.com.cn/;国网内蒙古东部电力有限公司网站:http://www.md.sgcc.com.cn/;国网辽宁省电力有限公司网站:http://www.ln.sgcc.com.cn/;河青新闻网网站:https://www.hbynet.net/;国网天津市电力公司网站:http://www.tj.sgcc.com.cn/;国网北京市电力公司网站:http://www.bj.sgcc.com.cn/。(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:国网吉林省电力有限公司:(地址:长春市人民大街10388号;联系电话:0431-85797295)国网内蒙古东部电力有限公司:(地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街11号;联系电话:0471-6216293)国网辽宁省电力有限公司:(地址:沈阳市和平区宁波路18号;联系电话:024-23145408)国网冀北电力有限公司:(地址:北京市西城区菜市口南大街56号;联系电话:18712817056)国网天津市电力公司:(地址:天津市河北区五经路39号;联系电话:022-84401512)国网北京市电力公司:(地址:北京市西城区前门西大街41号;联系电话:010-63121623)**二、征求意见的公众范围:**征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织关于本工程环境影响评价和环境保护方面的意见和建议。涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。**三、公众意见表的网络链接:**同生态环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。**四、公众提出意见的方式和途径:**公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或发送邮件至建设单位。建设单位:国家电网有限公司(特高压建设部),收件人:陈先生,电话:010-66597747,地址:北京市西城区宣武门内大街8号西单银座,邮编:100033,邮箱:68615464@qq.com。**五、公众提出意见的起止时间:**2026年9月9日起至2026年9月21日(10个工作日)。**六、关于建设项目名称的变更说明:**本工程项目名称由“东北松辽清洁能源基地送电华北直流工程”变更为“东北松辽清洁能源基地送电华北工程”。特此公告。附件1:东北松辽清洁能源基地送电华北工程生态环境影响报告书征求意见稿,附件2:建设项目环境影响评价公众意见表

国家电网有限公司 2026年9月14日

债权转让公告

鄂尔多斯市万恒元房地产开发有限责任公司:本人闫金兰将(2023)内0602民初9570号民事判决书项下全部债权及其从属权利转让给刘亚文,贵公司在接到本公告后应当向刘亚文履行判决书项下的义务,特此公告。债权转让人:闫金兰,2026年9月14日

债权转让公告

鄂尔多斯市万恒元房地产开发有限责任公司:本人张慧已将(2023)内0602民初9590号民事判决书项下全部债权及其从属权利转让给刘亚文,贵公司在接到本公告后应当向刘亚文履行判决书项下的义务,特此公告。债权转让人:张慧,2026年9月14日

内蒙古能源集团鄂托克前旗45万千瓦风电项目生态环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源集团鄂托克前旗45万千瓦风电项目环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:本项目位于内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克前旗境内,风电场总容量为450MW,拟采用72台单机容量6.25MW的风力发电机组,新建220kV升压站一座及相关配套附属设施。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1qK6e5IpTOTDjyfnGSAaoMg?pwd=qbkj 提取码:qbkj下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本项目评价范围内或项目影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古敖风新能源有限公司;地址:鄂尔多斯市鄂托克前旗;联系人:魏先生,电话:18847701336;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段;联系人:刘女士;电话:0471-5321123邮箱:ldanhui@nmdsy.com

五原县康林农民专业合作社生猪养殖扩建项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《五原县康林农民专业合作社生猪养殖扩建项目》环境影响评价相关事宜现公告如下:**一、项目概况:**五原县康林农民专业合作社位于内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇联丰村五社,项目地理坐标为N41°6′44.10",E108°12′45.38";本次扩建不新增占地,扩建猪舍3座及配套设施,新增存栏生猪3600头,年出栏7200头。扩建后全场生猪存栏6000头,年出栏12000头。**二、征求意见稿公示情况:**1、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1xVzWnURPl-4HBBjJS2YYWA,提取码:dyam。2、查阅纸质报告书方式及途径:五原县康林农民专业合作社,现场索取。**三、征求意见公众范围:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。**四、提交公众意见表的方式和途径:**通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。**五、建设单位联系方式:**单位名称:五原县康林农民专业合作社。通讯地址:内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇联丰村五社。联系人:赵总联系方式:13847808232。**六、公众提出意见的起止时间:**公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

五原县康林农民专业合作社

寻亲公告



高宝清于2023年8月4日在和林格尔县董家营卫生院旁边捡到一名女婴(用粉色小毯包裹),孩子现用名:樊佳欣,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与高宝清联系,并请广大居民予以监督,公告之日起60日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话155609665837

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:土默特右旗圣浩环境治理有限公司一般工业固体废弃物处理项目(一期项目),地址:内蒙古自治区包头市土默特右旗美岱召镇,征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见:“公众意见表”地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xgk01/201810/20181024_66532.html;报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1VG6lGc7rNwaJz9AhMSrqNQ?pwd=d37v,提取码:d37v,联系电话:13153782496,公示期:10个工作日。

包头盛泰汽车零部件制造有限公司2026年9月2日

通 知

内蒙古耀沈建筑工程有限公司定于2026年9月29日上午09:00在呼和浩特市赛罕区东影南路昭君花园写字楼5楼504室办公室召开股东大会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,如股东15日之内未联系且未按时到场,本公司将启动三分之二股东会决议,对公司进行注销,特此通知,电话15661288621

遗失声明

王金锁(身份证号152624194512080013)不慎遗失预交购房款收据一张,收据编号003143,开具单位:内蒙古呼和浩特市回民区佼佼板村委会,金额:人民币壹拾万元整(小写100000元),开具日期:2017年4月14日,现声明该收据作废,任何单位或个人持此收据办理业务均无效,由此产生的一切纠纷与本人无关。声明人:王金锁,2026年9月11日

债权转让公告

鄂尔多斯市万恒元房地产开发有限责任公司:本人赵桂瑶已将(2024)内0602民初3485号民事判决书项下全部债权及其从属权利转让给刘亚文,贵公司在接到本公告后应当向刘亚文履行判决书项下的义务,特此公告。债权转让人:赵桂瑶,2026年9月14日

注销公告

敖汉烟花爆竹经营行业协会(法定代表人:范和国,统一社会代码:51150430MJ0096160N)拟向敖汉旗民政局申请注销,请债权债务人自本公告见报之日起45日内向本组织申请债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

遗失声明

●包头市宝时达车业有限公司的公章遗失,公章编号1502000044186,声明作废●磴口个体段永东不慎遗失车辆:蒙L9S90挂(黄)道路运输证,证号150822051839,声明作废●白雅睿(女)的出生医学证明遗失,编号I150064339,声明作废●白伟峰(男)的出生医学证明遗失,编号I150061225,声明作废●内蒙古瑞盛矿业有限公司遗失法人(张彬)章一枚,声明作废●车主于金录不慎将车辆:蒙F82692(黄)道路运输证遗失,证号152223007116,声明作废

●内蒙古美好食品有限责任公司遗失食品生产许可证正本,许可证编号:SC12415012100601,声明作废●长沙玉诚环境景观工程有限公司康巴什分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150691MA0NDAFH07,声明作废●亿通工程检测有限责任公司工会委员会遗失开户许可证,账号150867432207,核准号J1910023843501,开户行:中国银行呼和浩特市金桥支行,声明作废●玉泉区塞外狼酱骨头餐厅遗失食品经营许可证副本,编号:JY12150104061496,声明作废●鄂尔多斯市聚源富强牧业服务有限公司遗失公章一枚,印章编号15062510025944,声明作废●内蒙古岚森物业管理有限公司,统一社会信用代码:91150105MA7F33TH1N,开户行:中国农业银行五塔寺支行,账号:05515501040006806,不慎遗失基本存款账户开户许可证及存款人密码,现声明作废●呼和浩特市回民区孔家营东区王二毛塞外狼酱骨头饭店(统一信用代码92150103MA7YP0UT5X)遗失公章及发票章各一枚,声明作废●母亲:申丽,父亲:陈蛟,女儿陈明子2002年11月30日出生于加格达奇地区医院,不慎将出生医学证明丢失,出生证明编号150189363,声明作废●新城区俞彤文体办公用品批发部(代码92150102MA0P8Y8T4P)遗失营业执照正副本、财务章及开户许可证(账号20701010010009255 3,开户行:呼和浩特市玉泉蒙银村镇银行股份有限公司)声明作废●吕敏歆(父:吕庆华,母:沈晓敏)遗失出生证明,出生证编号V350279793,声明作废

●土默特右旗工信和科技局工会委员会遗失基本存款账户开户许可证,核准号:J1921000914803,账号:10068012200000000433317,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司土默特右旗工业大街支行,声明作废●内蒙古万通铁路运维有限公司(统一社会信用代码91150103MA0MW4TG8B)遗失袁月钢印法人章一枚,声明作废●东胜区雅楠日用百货店(统一社会信用代码92150602MA7GWFF134)遗失公章,声明作废●内蒙古医科大学王永康(学号2024050220)遗失学生证,声明作废●科尔沁区木里图镇鑫大鹏生鲜店(个体工商户)遗失公章法定名称章(编号:15050210117536)、财务专用章(编号:15050210117537)及法人章(法人:张鹏,编号:15050210117538)各一枚,声明作废●武汉建工集团装饰工程有限公司乌审旗分公司遗失营业执照正副本,统一代码91150626MA0QYAGH4X,声明作废●内蒙古北派建筑有限公司(统一社会信用代码91150104MAEM95419B)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市畅虹汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150104MAKH2MQD1J)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市开心医药有限责任公司遗失药品经营许可证正副本,许可证号:蒙DB7100233,声明作废●内蒙古陆岩商砼有限责任公司遗失基本存款账户信息表,账户号码:18191014016001001994,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特乌兰支行,基本存款账户编号:J1910001930306,声明作废