

关注肝炎防治 守护肝脏健康

健康科普

在公众认知中,肝癌是令人恐惧的疾病,但作为肝癌主要诱因的肝炎却常常被忽视。临床医学研究表明,慢性肝炎是肝癌发生的最主要危险因素,80%至90%的肝癌患者都有慢性肝炎病史。“无肝炎,无肝癌”的说法并非夸张。关注肝炎防治,理应成为守护肝脏健康的核心。

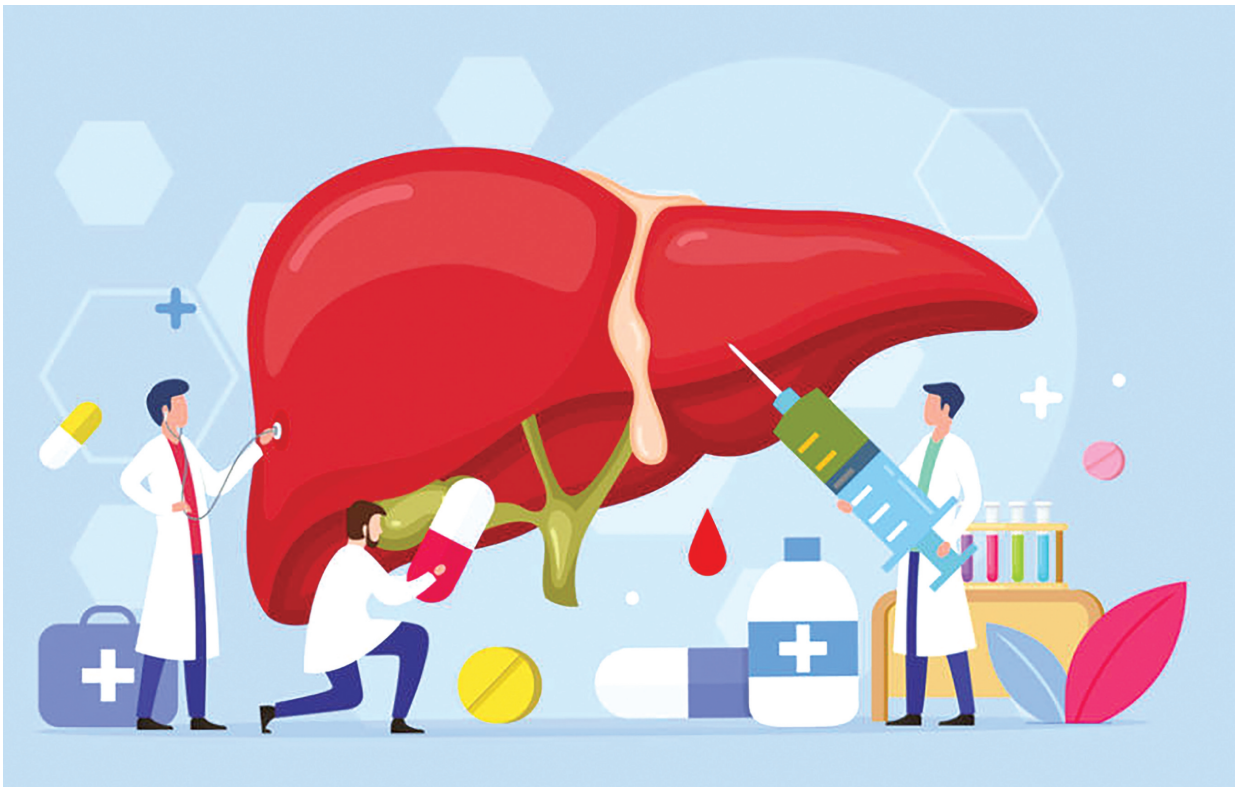
多数人对肝炎的认知停留在“会传染”的表层,实则肝炎是由多种病因引起的肝脏炎症的统称。不同类型肝炎的致病机制、传播途径和危害程度存在显著差异,但共同的病理特征是肝细胞损伤和肝功能异常。

甲乙丙丁戊 病毒性肝炎五兄弟

甲型肝炎病毒(HAV)和戊型肝炎病毒(HEV)主要通过粪口途径传播,属于消化道传染病范畴。这类病毒对外界环境抵抗力较强,在污水、食物中可存活数天至数月。被病毒污染的蔬菜、海鲜,未彻底煮熟的肉类,以及未经消毒的饮用水,都是典型的传播载体。

病毒进入人体后,会在消化道黏膜增殖,随后侵入肝脏引发炎症反应。感染早期常出现乏力、食欲减退、恶心、呕吐等非特异性症状,部分患者伴有低热。病情进展后会出现胆红素代谢异常,表现为尿色加深、皮肤和巩膜黄染(黄疸)。虽然多数患者可通过免疫系统清除病毒实现自愈,但老年人、孕妇等免疫力低下人群可能发展为暴发性肝炎,导致肝功能衰竭,死亡率可达20%至40%。

乙型肝炎病毒(HBV)和丙型肝炎病毒(HCV)通过血液、母婴和性接触传播,其传播依赖“体液交换”机制。HBV的母婴传播曾是我国乙肝高发的主要原因,但随着新生儿乙肝免疫球蛋白联合疫苗接种的普及,母婴传播率已降至1%以下。



值得警惕的是,HBV在体外可存活7天以上,共用未消毒的注射器、牙刷、剃须刀,或在非正规机构进行文眉、拔牙等有创操作时,接触含病毒的血液就可能感染。HCV的传染性虽低于HBV,但更易慢性化,75%至85%的感染者会发展为慢性肝炎。这两种病毒感染后多呈隐匿性进展,患者早期无明显症状,当出现肝区疼痛、腹水等症状时,往往已进展至肝硬化甚至肝癌阶段。

丁型肝炎病毒(HDV)是一种缺陷病毒,必须依赖HBV的辅助才能完成复制,因此仅感染乙肝患者。HDV会加速肝细胞损伤进程,使肝硬化发生风险增加3至5倍,是肝炎中较为凶险的类型之一。

非病毒性肝炎危害不容小觑

除病毒性肝炎外,非病毒性肝炎同样会威胁肝脏健康。酒精性肝炎由长期过量饮酒导致,酒精在肝脏代谢产生的乙醛具有直接肝细胞毒性,可引发肝细胞脂肪变性、炎症坏死;非酒精性脂肪性肝炎则与代谢综合征密切相关,长期高脂高糖饮食、缺乏运动导致的肝脏脂肪堆积,会逐渐发展为炎症反应,进而进展

为肝纤维化。这类肝炎虽无传染性,但发病率已呈逐年上升趋势,成为肝硬化的重要诱因。

多维度守护肝脏健康

肝炎防治需遵循“病因防控”原则,针对不同类型肝炎的传播特点采取精准措施,构建多维度防护体系。

针对甲肝和戊肝的防控,核心是切断粪口传播链。日常生活中需严把“入口关”:生食与熟食的加工工具必须彻底分开,避免交叉污染;食用蔬菜前需用流动水彻底清洗,海鲜等食材应彻底煮熟;饮用水需保证消毒合格,避免饮用来源不明的水。集体用餐单位的后勤人员应强化卫生操作规范,定期对餐具进行高温消毒。

乙肝和丙肝的防控关键在于避免不必要的血液暴露。医疗行为必须选择正规机构,确保医疗器械一人一用一消毒;个人生活用品如牙刷、剃须刀等严禁共用;文身、穿孔等美容操作需确认机构具备合格消毒设备。乙肝疫苗是预防HBV感染的有效手段,全程接种3剂后保护率可达95%以上,建议未接种人群及时补种。

非病毒性肝炎的防控应聚焦生活方式干预。肝脏每日酒精代谢能力约为15克乙醇(相当于50度白酒30毫升),过量饮酒会突破代谢极限导致肝细胞损伤,因此需严格限制饮酒量,最好是滴酒不沾。非酒精性脂肪肝的防控需践行“管住嘴、迈开腿”原则,减少高脂高糖食物摄入,增加膳食纤维比例,每周保持150分钟中等强度有氧运动,可有效改善肝脏脂肪沉积。

肝炎的“隐匿性”特点凸显定期筛查的重要性。建议普通人群每年体检时增加肝功能检测(ALT、AST等指标)和乙肝五项筛查。乙肝、丙肝患者家属属于高危人群,需每6至12个月进行乙肝表面抗原、丙肝抗体检测。

早期发现的肝炎通过规范治疗可显著改善预后:甲肝、戊肝通过对症支持治疗多数可痊愈;乙肝患者经抗病毒治疗可长期抑制病毒复制,延缓肝硬化进展;酒精性肝炎患者戒酒6至12个月,肝细胞损伤可明显修复;非酒精性脂肪肝通过减重5%至10%,肝脏脂肪含量可显著下降。

肝炎的有效防控依赖于科学行动的累积。守护肝脏健康的力量,就藏在每个人的健康生活实践中。(吴桐)

健康教育

世界卫生组织(WHO)提出:健康不仅仅是指身体没有疾病、不虚弱,而是指身体、心理和社会适应三个方面都处于良好状态。

身体健康:表现为体格健壮、各器官功能良好。

心理健康:是指一种良好的心理状态,表现为能够恰当地认识、评价自己及周围的人和事,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

社会适应:是指通过自我调节,保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化,积极适应不断变化的自然环境和社会环境,构建和谐的人际关系。

“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念,是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前,我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的三重威胁。新发传染病和再发传染病防控形势依然严峻。慢性病患病率居高不下,慢性病导致的死亡占全部死因的88.5%,成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。无论是传染病还是慢性病,主要与个人卫生习惯和生活方式有关。

国内外大量实践证明:坚持预防为主,养成文明健康生活方式,是预防传染病和慢性病的首选策略和措施,是促进健康最有效、最经济的手段。(晓卫)

下期刊登预告:
《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第2条解读——“公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任”,敬请关注。

健康不仅仅是没有疾病

吸烟对人体器官的危害

吸烟对肺部的危害。吸烟会引致肺癌。一个人每天吸食10支烟,其患病率是非吸烟人士的10倍,被破坏的细胞不能恢复正常,初期不会被察觉,直至癌细胞蔓延至血管及其他器官。吸烟亦会引致肺气肿,肺部支气管内积聚的有毒物质,会阻碍人体吸入空气,令肺部细胞膨胀或爆裂,导致患者呼吸困难。

吸烟对胃部的危害。患有肠胃性疾病者,吸烟足以使肠胃病恶化。患有胃溃疡或十二指肠溃疡者,溃疡处的愈合会减慢,甚至演变为慢性病。吸烟能刺激神经系统,加速唾液及胃液的分泌,使胃肠时常出现紧张状态,导致吸烟者食欲不振。另外,尼古丁会使胃肠黏膜的血管收缩,亦令食欲减退。

吸烟对支气管的危害。吸烟是导致慢性阻塞性气管疾病的主要发病因素。因为吸烟能引致支气管上皮细胞的纤毛变短等,降低抵抗力,容易使支气管受到感染。

吸烟对肝脏的危害。吸烟会加重肝脏负担。经常抽烟会影响肝脏的脂质代谢作用,令血中脂肪增加,使良性胆固醇减少,恶性胆固醇增加。

吸烟对生殖系统的危害。吸烟对脊髓的神经中枢抑制作用,使吸烟男人性欲变弱。由于吸烟能使血管收缩、痉挛,引起末梢血液循环障碍,因此吸烟是导致阳痿的最主要原因。另外,吸烟可影响精子的活力,使畸形精子增多,停止吸烟三至六个月后,方可恢复正常。为了下一代的健康,婴儿专家提倡一定要停止吸烟三到六个月。(晓建)



禁烟控烟 健康你我

红细胞增多莫大意

近日,70多岁的市民张先生总觉得头晕、耳鸣等不适,脸颊和手掌还异常发红,像喝了酒。

起初,他以为是天气热导致的,并没在意。但随着时间的推移,其不适症状越来越严重,甚至出现了视物模糊和手指麻木等。家人感觉情况不妙,带其至赣南医科大学第一附属医院就诊。接诊的该院血液内科副主任、博士黄走方诊查后,其红细胞明显超标。经进一步骨髓和基因检查,其被诊断患真性红细胞增多症,需要长期用药治疗,控制病情。

据黄走方介绍,很多人都会误以为,血液中红细胞越多越好,人就越有劲,其实不然。红细胞是血液里的“氧气快递员”,它们像一辆辆小卡车,把氧气运送到全身各个部位。在缺氧环境,比如高原地区,身体为了多运点氧气,会制造更多红细胞。长期剧烈运动的人,或者孕妇、新生儿,为了携带更多的氧气,也可能出现增多的红细胞。但是,如果骨髓出了问题,或者得了某些肿瘤,导致这些“快递员”“超量上岗”,血液变得黏稠,流动不畅,就像堵车一样,可能引发头晕甚至心肌梗死、脑梗死。

医生提醒:如果是红细胞轻度增多,通常不用太担心;但如果红细胞明显增多,不可掉以轻心,需找专业医生查清病因,以免延误治疗时机。(特约记者罗祥贵 通讯员柯志锋)

别再误解阿尔茨海默病

漫说健康

当人们谈论起阿尔茨海默病时,很多人首先想到的是老年人容易得这种病。然而现代医学研究显示,这个疾病的认知需要更新——它并非老年人的专利。

让我们以科学的态度,一起了解阿尔茨海默病的相关知识,用积极有效的方式守护自己和身边人珍贵的记忆功能。

只有老年人才会得阿尔茨海默病吗?

这个观点是一个很常见的误区。很多人都觉得阿尔茨海默病只有老年人会发病,但其实并不准确。虽然大多数阿尔茨海默病患者都是在65岁以上发病,但也有一部分患者在五六十岁甚至更年

轻的时候就发病,这类情况被称为早发型阿尔茨海默病。

但中青年人如果偶尔忘事也不必过度紧张,这种情况大多数都是压力大、睡眠不足等原因造成的。只有当忘事现象发生得比较频繁,且明显影响到工作和生活的时候,才需要及时到医院就诊。

有什么好的预防阿尔茨海默病的方法呢?

- 1.养成良好的生活习惯,包括坚持运动、规律睡眠、均衡饮食、控制体重、戒烟限酒等。
- 2.保持活跃的社交,培养长期的兴趣爱好,比如阅读、绘画等。
- 3.保护好听力和视力。

这些方法看似日常,但只要长期坚持,就能有效延缓大脑衰老,切实降低阿尔茨海默病的发病风险。

区分正常老年健忘和阿尔茨海默病

一般认为,老年人的良性健忘主要表现为“忘细节、记大事”。比如会忘记要买的菜名,但能记得“要去买菜”这件事,家里人提醒后也能回想起来。而且这种情况发生频率不高,通常每周一到两次,不会对日常生活造成影响。

而阿尔茨海默病的早期遗忘往往更加严重。比如刚说过的话转眼就忘、一天反复问同一个问题,即使家人提醒也无法回想起来,出现这类情况时就要提高警惕。

此外,阿尔茨海默病早期还有很多其他表现,比如性格变得淡漠或者躁狂、原本熟悉的家务突然不会做,部分老年人还可能出现学习新事物能力下降、说话词不达意等问题。如果出现这些情况,需要高度怀疑是阿尔茨海默病的早期表现,应尽

早到医院就诊。

阿尔茨海默病主要治疗方法

目前,阿尔茨海默病的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗,治疗的核心目标是改善患者症状、延缓疾病进展。

药物治疗:

主要包括两大类。第一类是通过调控脑内神经递质(如乙酰胆碱)来改善患者认知、行为等相关症状;第二类是通过清除脑内的致病蛋白(如淀粉样蛋白)来延缓疾病的进展。

非药物治疗:

- 1.科学的认知训练与规律锻炼(如散步、打太极拳等),已被证实能有效延缓疾病进展、改善认知功能。
- 2.保持均衡饮食,同时积极控制高血压、糖尿病、高脂血症等心脑血管疾病的危险因素,也可有效延缓阿尔茨海默病的进展。

需要注意的是,上述治疗方法均需“尽早使用”,且需长期坚持,才能更好地发挥作用。(健中)

“讲文明 树新风”公益广告

树立爱粮节粮意识
拒绝“舌尖上的浪费”

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

谁知盘中餐
粒粒皆辛苦

