

## 积极预防 早期筛查

## 提高全民肝健康水平

肝脏是人体重要的代谢和解毒器官，常被比喻为“人体化工厂”。除了参与糖、蛋白质、脂肪、维生素等营养物质的消化代谢之外，还具有解毒、免疫、凝血、血容量调节等功能。人们把最疼爱的人叫做“心肝宝贝”，足见对肝脏的重视。

肝脏工作负担很重，也容易受到各种疾病的威胁——感染病毒会发生病毒性肝炎，过度饮酒会导致酒精性肝病，不健康饮食或运动不足会导致脂肪性肝病，用药不当会造成药物性肝损伤，各种肝病得不到有效治疗可能发展为肝硬化甚至肝癌。

我国是肝病高发国家。2006年数据显示，乙肝感染者占全国总人口7.18%、丙肝感染者占0.43%，总人数近一个亿。另外，我国脂肪性肝病患病率为12.5%-35.4%，不少是中青年甚至儿童，脂肪性肝病、酒精性肝病、药物性肝损伤人数也在逐年攀升。后几种病虽不传染，但危害不容忽视，忽视治疗也可能发展成肝硬化甚至更严重的疾病。

病毒性肝炎是我国罹患人群最多的肝病，分为甲、乙、丙、丁、戊五种类型。它们症状类似，以疲乏、食欲差、肝肿大、肝功异常、部分出现黄疸为主要表现。甲肝、戊肝通过“粪-口”途径传播，由污染食物导致，一般情况下症状轻微，很容易自愈康复并获得持久免疫力。乙肝、丙肝主要通过血液、精液和其他体液传播，感染后容易慢性化，有很大几率发展为肝硬化和肝癌。丁肝与乙肝合并发，不会单独传染，预防乙肝也预防丁肝。

**提高全民肝健康水平的关键在于积极预防、早期筛查**

接种疫苗是防治乙肝的首要措施。我国政府从1992年开始对儿童接种乙肝疫苗，20多年来，预防了8000万名儿童免受乙肝病毒感染，减少了3000万乙肝病毒携带者，1-4岁儿童慢性乙肝感染率比1992年下降了97%，已低至0.32%。此外，我国还为18月龄以上儿童接种甲肝疫苗；对献血者做乙肝、丙肝筛查以避免血源性感染；推广一次性注射器和医疗器械消毒以避免医源性感染。

事实证明，接种乙肝疫苗能极大降低了感染乙肝风险，疫苗安全性也得到了充分验证。对于成年人来说，高危人群如医护人员、性活动频繁的大学生、血液透析病人等建议接种乙肝疫苗。此外，接种乙肝疫苗已超过



一定年限的人群，其中部分人群失去免疫力，不能可靠地抵御乙肝病毒的入侵，可接种乙肝疫苗。预防丙肝，虽然暂时没有疫苗可用，但幸运的是目前抗丙肝病毒的口服药物几乎100%能治愈丙肝。

**早期检查是防治肝病发生、发展的另一项关键措施**

人们谈癌色变，肝癌则被称为“癌中之王”。不少肝癌是由乙肝、丙肝得不到及时治疗，肝脏反复发生炎症，肝细胞变性、坏死，再生结节组织形成，导致肝纤维化、肝硬化，乙肝也可不经过肝硬化直接发展成肝癌。乙肝和丙肝的起病都比较隐匿，患者自己没有任何感觉，待症状出现时往往已慢性化，因此，定期体检、早期筛查非常重要。

对于已经罹患肝炎、肝硬化的患者，除了一般的血常规、肝功能等检查之外，还应定期通过超声、肝脏弹性检测仪、CT、磁共振、PET/CT等设备做影像学检查，观察肝脏形态变化，尽早发现病灶，采取对症措施。

近年来，肝病的治疗技术发展很快。乙肝临床治愈率已接近10%，丙肝患者口服高效抗病毒药治疗8至12周即可彻底清除体内所有丙肝病毒。慢性乙肝患者经过长期抗病毒治疗，可使肝纤维化逆转、减少肝硬化、肝脏失代偿和肝癌的发生。肝癌可通过病灶手术切除、血管介入治疗、肝移植、放射治疗等手段治疗。

临床数据提示我们——乙肝和丙肝患者如果在50岁以前开始正确治疗，可大大降低肝癌的发生；50岁以后施治，即便病情得到控制，仍有可能发展为肝癌。由此可见，早发现、早诊断、早治疗，意味着争取时间，赢得生命！

**提高全民肝健康水平，需要社会共同行动**

我国政府正在通过扶持新药自主研发、加快药品审批上市速度、启动政府药品价格谈判机制、推动重大传染病防治专项等措施，将肝炎防治上升到新层次，让肝病患者少花钱、用好药、早治愈。各类公益机构正在积极提高大众健康意识，帮扶患者人群。例如，中国肝炎防治基金会每年募集资金和药品，扶助肝病患者；中华医学学会肝病学分会培训基层肝病医生，提高诊疗水平，民政部立项“老区留守儿童肝病救助与身心康复示范项目”，在中小学开展健康教育，提高儿童肝病防治能力建设，等等。

肝病与生活方式密切相关，每个人将“早防早治”理念落实为自身行动至关重要。肝不太好的朋友尤其要注意膳食均衡、控制晚餐、避免饮酒、合理运动、充分睡眠，用药必须听从医生指导。知易行难，希望大家都爱护肝脏，真正把它当做宝贝，让它好好伴你一生。

(据新华网)



## ■一周120报告

数据来源：市卫计委120急救指挥中心  
采集时间：2016年1月8~14日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	64
交通事故外伤	46
其他类别外伤	22
心血管系统疾病	18
脑血管系统疾病	10
酒精中毒	8
其他	6
药物中毒	5
呼吸系统疾病	2
儿科	2
妇、产科	1

**一周提示：**本周120急救共接诊184人次。眼下，正值隆冬季节，每当气温骤降的时候，我们身边的咳嗽声就会响起，身体素质稍差一点的或者本身就有呼吸系统疾病的人，这个时候去医院就会很频繁。冬季感冒、咳嗽经常发生，那么，我们要怎么预防呢？

**医生建议：**首先，防咳嗽先防感冒。市民平时要注意锻炼身体，提高抗病能力。其次，在雾霾天气时，尽量减少外出，戴好口罩；外出回家后要清洗面部；经常开窗透气，保持室内空气清新；尽量少到公共场所，少与咳嗽患者接触。最后，不能滥用抗生素，咳嗽时滥用抗生素不但改善不了症状，反而会促使细菌产生耐药性。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## ■一周病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2016年1月8~14日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	708
儿科	533
皮肤科	504
脑病科	240
肺病科	185
肝病科	129

**温馨提示：**冬季是胃病的多发季节，人体受到寒冷刺激后，胃酸分泌增加，胃肠易发生痉挛性收缩，自身的抵抗力和对气候适应性均有所下降，因此，患有慢性胃炎、胃溃疡的朋友，更应格外小心，以防旧病复发，尽力打好冬季“护胃战”至关重要。

**医生提醒：**第一，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，如果防护不当，就会引发胃肠道疾病或使原有的胃病加重。患有慢性胃炎的人要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被子。第二，胃、十二指肠溃疡等胃部疾病与人的情绪密切相关，应注意调节，不要给自己太多的压力，保持心情愉快、情绪稳定，防止过度疲劳。第三，饮食方面要特别注意，胃病患者的饮食应该以温、软、淡、素、鲜为宜，最好能做到定时定量、少食多餐。

(晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文)

