

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。丁肝与乙肝合并发生,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入侵,可补种乙肝疫苗。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”。不少肝癌是由于乙肝、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,将肝炎防治上升为新层次,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;中华医学会肝病学会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,希望大家都能爱护肝脏,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,咳嗽时滥用抗生素非但改善不了症状,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)

