

聚焦

# 认识肝炎 科学防治

——专访市第二医院院长张定琳

●本报记者 张丽娜 王亚坤 赵腾

7月28日是第11个世界肝炎日，今年世卫组织的宣传主题是“消除肝炎，时不我待”，我国的宣传主题是“积极预防，主动检测，规范治疗，全面遏制肝炎危害”。近日，记者采访了运城市第二医院院长、主任医师张定琳，让专家为我们分享肝炎防治相关知识。

**问：什么是肝炎？**  
答：肝炎分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的，以肝脏损害为主的一组全身性传染病。目前按病原学明确分类的有甲型、乙型、丙型、丁型、戊型5型肝炎病毒。各型病毒性肝炎临床表现相似，以乏力、食欲减退、厌油、肝功能异常为主，部分病例出现黄疸。甲肝和戊肝主要表现为急性感染；乙肝、丙肝、丁肝多呈慢性感染，少数病例可发展为肝硬化或肝癌。随着国民生活水平不断提升，我国以酒精性肝病、脂肪性肝炎为代表的非病毒性肝炎发病率明显升高。

**问：病毒性肝炎是如何传播的？**  
答：甲肝和戊肝主要经粪—口传播，通过消化道传播。乙肝、丙肝、丁肝主要经血液传播（包括皮肤和黏膜微小创伤）、母婴传播、性接触传播。当前，经破损的皮肤黏膜传播已成为重要的传播途径，如纹身、文身、扎耳穿孔、注射等，所以要大力推广安全注射（包括取血针和针灸针等器具）。服务行业所用的理发、刮脸、修脚、穿刺和文身等器具应严格消毒。避免不洁性接触。

**问：肝炎离我们日常生活远吗？**  
答：我国在病毒性肝炎防控，特别是乙肝疫苗整体接种及新生儿接种、先进丙肝治疗新药引入等方面取得了一定进展，但肝炎仍然是威胁人们健康的重要“杀手”。

据国家卫健委疾控局发布的《2018年全国法定传染病疫情概况》显示，病毒性肝炎依然是我国法定报告传染病中报告病例数第一的乙类传染病。据中国肝炎防治基金会提供的数据，我国乙肝病毒感染者约8600万人，丙肝感染者约1000万人，肝炎防控形势依然严峻。



本报记者张丽娜采访运城市第二医院院长张定琳（资料图片）

我国肝癌死亡顺位由1990年的第11位上升到2017年的第7位，肝癌患者中，86%感染了乙肝病毒，6.7%为乙肝和丙肝合并感染。目前患有乙肝、丙肝的人群基数相对较大，尤其是丙肝，还处于知晓率低、诊断率低、治疗率低的“三低”状态，极其需要引起人们的重视。据估计，中国依然有乙肝和丙肝感染者近1亿人，肝癌的疾病负担占全球50%以上。我们上面说的是病毒性肝炎，除此之外，随着医学技术的进步，近年来，遗传性肝病、自身免疫性肝病都在呈上升趋势；另外滥用药物引起的药物性肝病和生活方式不健康引起的非酒精性肝病和酒精性肝病也呈增长态势。而众多肝病导致的肝硬化和肝癌的发生率也在提高。

**问：我国连续三年把世界肝炎日主题确定为“积极预防，主动检测，规范治疗，全面遏制肝炎危害”的背景是什么，用意在哪里？**

答：一是肝炎是严重影响我国经济和社会发展的重大传染病。二是目前通过健康的生活方式，积极主动接种肝炎疫苗，可以预防肝炎发生，预防尤其是预防接种，是最可靠、成本最低、又是最可以最大

程度减少或消除肝炎危害的方法。三是很多慢性肝炎病人早期没有特异或明显的表现，需要通过主动检测及早发现；慢性肝炎病人需要定期主动检测，监测病情变化。四是规范治疗是消除肝炎危害的有效手段，不规范治疗常常会使患者病情恶化，对个人健康和社会构成威胁。世界卫生组织提出在2030年消除肝炎危害，国家连续三年确定同样主题目的就是强化全社会对肝炎预防、检测、治疗的认识和意识，进而全面遏制肝炎危害，早日解决肝炎这个社会公共卫生问题。**问：运城市第二医院作为我市肝病救治的定点机构，现在的治疗体系是如何搭建的？**答：我院肝病学科作为市级重点学科，建立了预防、检查、治疗、康复一体化服务系统，形成内、外、微创三位一体完整服务链条，肝病患者在这里可以得到一站式服务、系统化治疗。病毒高精度检测、基因分型、耐药突变位点检测、靶向治疗药物选择，实现精准诊断；规范抗病毒、靶向治疗、微创治疗、TIPS让治疗同步实现精准；内、外、微创协同实现系统完美。一是建设了一支高水平的专业医师队伍。我院有学贯南北、中外的人才梯队，拥有高级职

称的人员有20余人。  
二是搭建前沿的肝病专业检验检测检查平台。医院配置有全面、精准的检验、检测、检查、治疗专业设备设施，奠定坚实的诊断、鉴别和治疗基础。如病毒的精准定量检测、特殊造影剂增强的MR检查、射频和微波治疗仪器等。  
三是应用全方位的肝病诊疗新技术，如超声造影、MR检查、射频消融微波治疗技术、TIPS技术等。  
四是与首都医科大学附属北京地坛医院等国内一流医院建立对接医疗联盟，并加强技术协作。  
**问：今年的世界肝炎日，运城市第二医院有哪些活动可以帮助市民去认识和了解这种疾病呢？**  
答：《健康中国行动（2019—2030年）》已开始实施，我院正由以病人为中心向以健康促进为中心转变。我们将在以往通过主流的视、听、读、纸媒、新媒体等普及肝病健康科普知识的基础上，走进学校、开赴社区、下沉工厂农村，宣传义诊，并开展乙肝、丙肝的筛查，践行国家“积极预防，主动检测，规范治疗，全面遏制肝炎危害”主题。  
**问：对于肝炎的防治，请您从专业角度给市民一些建议？**  
答：病毒性肝炎突出积极预防；非病毒性肝炎突出健康生活。简单地讲，对于病毒性肝炎患者，要重视健康的生活方式，采取积极预防、主动检测、规范治疗三项举措，也是我国连续三年确定的主题。  
非病毒性肝炎患者，要以积极的心态、健康的生活方式、良好的健康素养，关注、呵护肝脏，保持身体的健康。



## 接种疫苗 主动防疫

## 慢性病人 接种建议

慢性病人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。健康状况稳定，药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群，建议接种。

## 防疫指南

## 常态化防疫 不松懈

夏季高温，佩戴口罩的群众越来越少，但是疫情还未结束，仍然需要做好以下几个常态化防疫措施：  
○戴好口罩，及时更换  
○保持社交距离  
○重视手卫生，勤洗手  
○分餐制，用公筷公勺

## 健康讲堂 夏养心 午睡一小时

“心主血脉，与夏相应”，中医认为，夏季属火，火气通心，容易出现烦躁不安、失眠、心慌、胸闷等症。因此，夏季要注重养心，可从两方面入手。  
梳五经。“梳五经”即“拿五经”，头为“诸阳之首”，经常刺激头部穴位能缓解疲劳，调动一身之阳，促进全身新陈代谢。具体操作方法是：五指张开，分别置于前发际督脉、膀胱经、胆经的循行线上（中指位于头部正中的督脉线上，食指和无名指位于头部正中与额角之间内1/3处的膀胱经线上，拇指与小指位于头部正中与额角之间外1/3处的胆经线上），五指指尖立起，用力点按5秒—10秒，使点按处出现明显酸胀感，再原地揉20秒。然后指尖放松，五指垂直向上移动约半厘米的距离，再次用力点按。如此反复，自前发际一直点按至后头顶部，一次需要20次—30次。  
添午睡。夏季昼长夜短，人们起得早睡得晚，容易睡眠不足，所以要适当增加午休时间，以一个小时为宜。切忌不要睡太长时间，否则会影响下午的工作效率。没有条件午休的人，中午可以闭目养神30分钟左右。



7月27日，多名在职党员在中心城区腾飞盛园社区巷道内清理墙面。  
近日，我市开展“社区吹哨、党员报到”活动，盐湖区腾飞盛园社区和石化社区联合组织70余名在本辖区内居住的在职党员，开展“盐湖区创建文明城市‘垃圾不落地、运城更美丽’”活动，党员们与社区工作人员拿着扫把、铁铲、簸箕一同清理环境卫生。

## 资讯

### 绛县开展乡村医生岗位服务能力提升培训活动

本报讯（记者 乔植）为进一步加强乡村医生规范化培训，稳步提升乡村医生业务能力和服务水平，近日，绛县卫生健康和体育局在该县人民医院开展了2021年度乡村医生岗位服务能力提升培训活动。  
此次培训共分两期，每期集中培训7天，共培训乡村医生241人。培训邀请市中心医院、绛县疾控中心的专家针对基层常见病、多发病的诊疗进行授课。培训结束后还对所有参训学员进行了考核。  
近年来，该县卫生健康和体育局重视基层人才培养，不断改善基层医疗环境。开展培训是振兴乡村医疗、切实提高乡村医生医疗救治水平、保障群众健康的具体行动，通过此次培训，将进一步提升乡村医生业务能力，守卫乡村群众健康防线，打造基层医疗服务新面貌。

### 闻喜县人民医院举办“世界肝炎日”义诊活动

本报讯（记者 魏 濛）7月28日是“世界肝炎日”，今年我国的宣传主题是：积极预防，主动检测，规范治疗，全面遏制肝炎危害。闻喜县人民医院感染科、预防科医护人员走上街头为群众进行病毒性肝炎的宣传，倡议大家关注自身健康，通过接种疫苗、早期筛查和规范治疗等措施，战胜病毒性肝炎。  
此次活动发放宣传资料200余份，为50余名过往群众免费进行丙肝抗体快速检测，并就肝炎的相关知识对群众开展宣传教育，提高了公众对防治病毒性肝炎的认知。

### 健康义诊进社区

本报讯（记者 郑菲）7月28日，盐湖区北城街道莲花苑社区联合运城同德医院开展健康义诊活动。  
义诊现场，居民在社区工作人员引导下，有序地排队进行各项检查。医院的医护人员认真地为前来就诊的居民检查身体，并耐心解答相关问题。随后，医护人员还为体检后的居民就检查结果作了详细说明和具体建议。  
据了解，此次义诊检查项目包括量血压、测血糖、甲状腺彩超、骨密度检查、心电图五个项目。“居民对健康体检的需求较大，这次义诊活动是推进‘我为群众办实事’的一项举措，主要是针对辖区居民进行健康体检初步体检，通过基础检查早发现一些潜在疾病，让居民身体更健康。今天参与体检的居民近百人，以老年人居多，希望年轻人也能积极参与，提高健康意识。”该社区主任张慧琴说。

## 健康过好三伏天

■本报记者 郑菲

### 高发疾病需注意

稍弱的人就容易引发肚子痛、腹泻等肠胃问题，尤其是老人和小孩，要尽量少吃冰镇食品。  
此外，高温天容易繁殖细菌，食物或者剩饭在冰箱放置时间过长，容易被细菌感染。同时夏季冰箱需要定期清理，以免造成食物的污染、腐败。  
对于已经出现腹泻的患者，王娜平建议，首先要对症治疗，必要时可注射止吐药、解痉药、止泻药。对于一般的腹泻要尽量卧床休息，口服葡萄糖电解质液以补充体液。如果持续呕吐或明显脱水，则需静脉补充5%—10%葡萄糖盐水及其他相关电解质。多摄入清淡流质或半流质食物，以防止脱水或治疗轻微的脱水。对于感染性腹泻，可适当选用有针对性的抗生素，但是最好查出致病细菌再治疗，另外，中药治疗可选择肉桂之类的温通补中药。

血管病，往往容易诱发，而且由于天气炎热，人体出汗多，如不及时补充水分可能造成血液黏稠度高，也会诱发心脑血管病。另外，夏天室内外温差大，同时人们为了解暑而贪凉，忽冷忽热的情况增加了对人体调节的要求，一旦调节不当，容易诱发心脑血管病。值得注意的是，有些高血压患者，白天血压会略有下降，就自行停药而导致血压波动，诱发心脑血管病。  
“严重威胁人类的心脑血管病，在炎热的夏季一定要警惕。”魏青梅强调，要格外注意情绪不稳、心急气躁等不良情绪，出汗多补水少，长时间吹空调，贪凉进食冰冷食物等。

“心脑血管疾病发作高发期，魏青梅建议，首先要保持情绪稳定，天气炎热，人们很容易心烦气躁，这些不良情绪会影响心脏，要注意情绪变化，避免不良情绪发生。其次，要避免直接进凉风，比如冷饮、冰镇西瓜等，避免忽然过冷的刺激引起血管收缩，诱发心绞痛。再次，要避免空调温度设置过低和长时间待在空调房内，尤其是在高温环境中活动久又猛然进入温度很低的房间时，一冷一热交替的温差变化会引起身体不适，诱发心脑血管病。  
然后还要按时服药，对于本身患有基础病的人群更要自行停药或停药，同时也要注意避免长时间待在高温环境。最后要起居有节、清淡饮食、补充水分，夏季高温高湿，容易出汗，导致血液黏稠，要注意及时补充水分，尤其是睡前和起床后，要记得喝水。

### 心脑血管病要警惕

炎炎夏日，户外高温炙烤，室内冷气嗖嗖，一冷一热容易诱发心脑血管疾病。  
市中心医院全科医学科主任魏青梅告诉记者：“三伏天高温高湿，人体代谢加快，血液循环加快，身体的消耗增加，如果原来就有基础心脑

三伏天到来，气温也逐渐升高。中伏作为三伏中最热时间段，也是中暑、胃肠疾病、心脑血管病等疾病的高发时期。暑热难耐的三伏天需要注意什么？如何预防高发疾病，才能健康度过？近日，记者就这些问题采访了相关医生。

### 夏季腹泻别大意

吃着冷饮、吹着空调，再来一个冰镇西瓜，看似惬意，可市民小李却因此遭了不少“罪”。由于冷热交替进食，小李拉了几天肚子。他告诉记者：“这几天太热，一回家就吹着空调，吃个冰镇西瓜，有时候不想吃饭，就吃西瓜，喝冷饮，没想到吃坏了肚子。”  
“夏季是胃肠道的高发期，主要是由于食物保存不当、变质导致的，加之冷饮的刺激，空调的使用，均增加了胃肠道感染的风险。”山西医科大学第一医院盐湖分院消化内科主任王娜平说。  
王娜平表示，病从口入，保持胃肠道的正常运转，首先要严格把控进入体内的食物是否干净卫生，并且在饭前饭后要勤洗手。  
选择清淡食物。日常的饭菜要少油、少调料、少辛辣，尽量简单、清淡。清淡的食物不仅有助于消化吸收，还能败火解毒、防暑解火。  
荤素搭配要合理。炎夏夏季，人体水分流失较多，胃酸也会减少，从而经常有胃口不佳、食欲低下等现象。还有许多人在夏季减肥的人，在饮食方面，多以蔬菜和水果为主，减少肉类摄入量，这样做使人体蛋白质、铁质等摄入不足，容易导致免疫力低下，肠胃也易受到病毒侵袭。  
少吃冰镇食品和隔夜菜。天气炎热，很多人都喜欢吃冰冷食品，大汗淋漓之后一杯冰饮料或一根冰棒让人清爽不少，然而体质