

聚焦

肝炎，沉默的健康威胁

本报记者 魏 濛

肝脏是人体新陈代谢的重要器官，被称为“生命之塔”。今年7月28日是第15个世界肝炎日，宣传主题是“社会共治消除肝炎”，旨在动员全社会共同参与，有效控制病毒性肝炎流行，减少病毒性肝炎相关肝硬化和肝癌的发生及其导致的死亡，朝着“2030年消除病毒性肝炎公共卫生危害”的目标迈进。

俗话说：“胃是喇叭，肝是哑巴。”肝可以说是器官界“吃苦耐劳”的标兵，问题不达到一定程度、不持续够一定时间，身体往往感受不到太多“标志性”的不适。面对沉默的肝脏，怎样才能及时发现肝炎的各种信号？如何积极采取行动降低患病毒性肝炎的风险？在接受记者采访时，市第二医院肝病科科主任张青文从病毒性肝炎的危害、症状、类型以及预防措施等方面，作了答疑，让我们知晓在肝炎防治上，能做的还有很多。

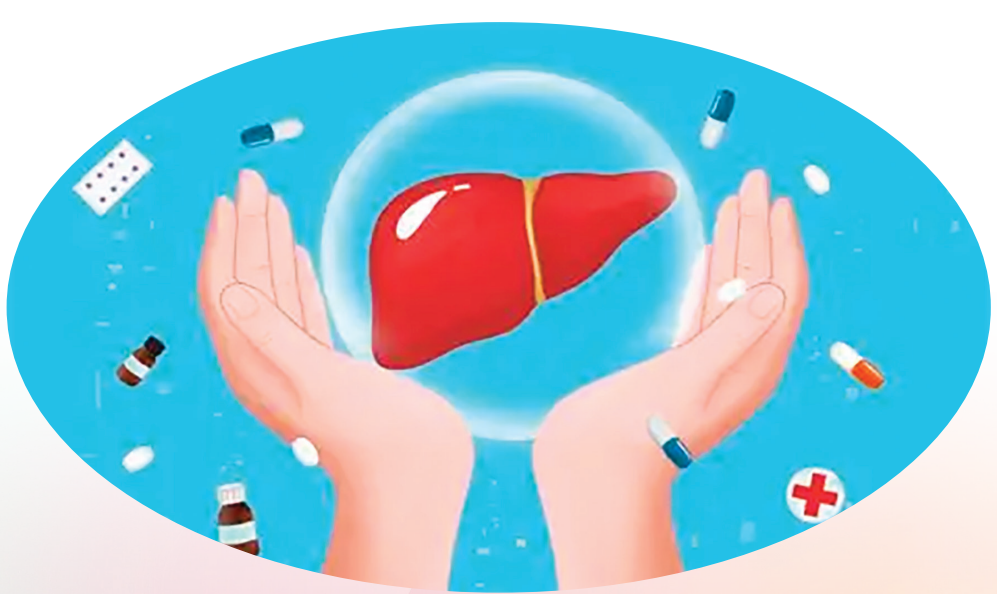
早期症状要留心

“主人，你平时说的‘心肝宝贝’的‘肝’就是我，不过，我知道你只是口头说说罢了，因为我从来不知被疼爱有啥感觉……”长久以来，肝都是五脏中最沉默的一个，即使不舒服仍坚持工作。遗憾的是，辛勤的付出非但没能换来我们的体恤，反倒经常遭受不良习惯的伤害，初期无症状，等到察觉时肝脏已受损。

“肝是维持生命运转的核心器官，却常被肝炎这一隐形威胁困扰。”张青文说，肝脏是人体的“化工厂”，负责解毒、储存能量、合成蛋白质等多种生命活动，承担着代谢、解毒、合成等重任，是一个高度复杂的器官，能够适应我们身体的需求，同时也容易受到各种因素的影响。一旦受到肝炎的侵袭，这个“化工厂”可能会陷入危机。

“肝炎可以分为非病毒性肝炎和病毒性肝炎。通常我们生活中所说的肝炎，多数指的是危害性最大的病毒性肝炎。”张青文说，根据病毒类型的不同，病毒性肝炎可分为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝和未分型肝炎，都具有传染性。病毒性肝炎是我国肝癌发生的主因，最常见的是乙型肝炎，80%的肝癌患者都感染过乙肝病毒，乙肝病毒也是世界上最常见的导致肝脏慢性感染的病毒之一。虽然肝炎是肝脏很常见的一种疾病，但在发病早期，很多肝炎患者的症状并不典型，很多症状出现时未能及时发现，导致误诊、漏诊，影响疾病的治疗。“生活中人们一定要正视肝炎的危害，千万不能大意。”张青文提醒，如果发现出现以下症状时，需警惕是肝炎发病的早期信号：

食欲减退。患上肝炎后，大多都会存在食欲减退的情况，主要是肝炎让胃肠道充血，导致其蠕动减弱和消化功能减退，加上代谢物质不能及时被肝脏解毒，导致食欲减退。



恶心厌油。肝炎的存在可导致肝脏分泌胆汁的功能降低，影响脂肪的消化和吸收，从而出现恶心厌油等症状，随着病情的发展，体重也会逐渐减轻。

黄疸和小便黄。血液中的胆红素升高，是导致黄疸的主要因素。黄色尿液是黄疸型肝炎的主要症状之一，尿液的颜色会随着病情的加重而加深，接着皮肤变黄、巩膜发黄、全身发黄出现黄疸。

右上腹疼痛(肝区疼痛)。有些患者可出现右上腹或右背部的疼痛，疼痛性质不一，有刺痛、钝痛、胀痛等，且随着活动、时间、坐卧姿势的改变而使疼痛的程度不一，夜间疼痛明显，卧床休息后可得到缓解。

发热。部分患者存在低热症状，这是黄疸型肝炎的主要症状，早期可持续3天—5天出现发热，但较少有高热，与感冒的情况类似，需注意仔细鉴别。

全身乏力。由于肝功能受损、身体虚弱，可有全身乏力的症状出现，稍微活动即会感觉浑身疲乏，且随病情进展而逐渐明显，有些肝炎患者还可出现失眠的症状。

蜘蛛痣。部分肝炎患者身上会出现蜘蛛痣，主要是由于肝脏灭活雌激素能力下降，小动脉扩张所致，形状类似于蜘蛛。

别说肝炎就色变

日常生活中部分人及病患对肝炎存在一些错误的共识，从而给自己和他人的工作和生活造成一定的影响。张青文用通俗易懂的解释列举了日常人们对肝炎的一些常见误区，以帮助大家正确认识肝炎，从“惧怕和歧视肝炎”的误区中走出来。

肝炎都会传染？并非如此，肝炎是否会传染，取决于肝炎的类型。最常见的几种肝炎分别是病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪性肝炎、自身免疫性肝炎和药物性肝炎。除了病毒性肝炎以外，其他类型的肝炎并没有明确的传染性。

肝炎患者都需要隔离？需要区分不同病情。病毒性肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型及戊型五种类型。其中，甲型肝炎和戊型肝炎均属于消化道传染病，需要使用分餐、粪便消毒等隔离手段；而乙型肝炎、丙型肝炎和丁型肝炎则主要通过血液或体液传播，日常工作、学习和生活等正常接触并不会被传染，不需要进行特别隔离。

无症状肝炎无需治疗？这种认知是错误的且危险的。慢性丙型肝炎和慢性乙型肝炎如果不及及时治疗，都可能向肝硬化甚至肝癌的方向发展。丙型肝炎具有很强的隐匿性，多数丙肝患者可能不出现任何症状，也不会感觉身体不适，而一旦出现症状，其肝脏损伤已较为严重，通常已经发展为肝硬化，甚至肝癌，此时治疗为时已晚。所以，无论肝炎患者是否有症状，都应及早进行检测和筛查，明确诊断后接受规范的抗病毒治疗。

接种乙肝疫苗就能预防肝炎？目前只有部分肝炎可以通过接种疫苗来预防，比如乙肝。在全民广泛接种乙肝疫苗后，我国乙肝的发病率显著下降；我国有自行研发的戊肝疫苗，甲肝也有相应疫苗，可以按需接种。但也有一些肝炎当前没有成熟的方法来预防，比如丙型肝炎就没有有效的疫苗，通常需要感染后早发现、早治疗。

携带乙肝病毒就会得肝癌？如果仅仅是携带乙肝病毒的状态，而肝脏没有实质性变化，发展成为肝癌的可能性比较小；如果是慢性的乙型肝炎状态，只要没有进展到肝脏纤维化甚至肝硬化的程度，肝癌的可能性也不是很大；如果进展到肝硬化程度，肝癌出现的概率才会明显升高。因此，乙肝病毒携带者并非都会得肝癌，但这部分人属于肝癌高发人群，在体检方面要特别注意。目前，抗乙肝病毒的药物已经很成熟，很多患者通过药物治疗都能有效控制病情发展。

预防可以这样做

肝炎，是我国大众身体健康的最大“杀手”之一。根据最新统计数据显示，我国各类肝脏疾病的患者达到了数亿人，其中，又以乙肝这种典型的病毒性肝炎为最。

“肝脏是一个没有‘痛觉神经’的器官，在肝炎早期或轻度肝损伤时，肝脏会发挥强大的代偿能力‘默默承受’。”张青文说，很多肝病早期并没有不适症状，极易被忽视，往往发现时已是肝病中晚期。因此，爱肝、护肝、养肝至关重要。在日常生活中，应了解以下保护肝脏的预防措施，为肝脏健康撑起“保护伞”。

接种疫苗。接种肝炎疫苗是预防病毒性肝炎的最有效手段。我国目前有甲型肝炎疫苗、乙型肝炎疫苗及戊型肝炎疫苗可供接种。建议遵循推荐的疫苗接种计划，及时完成全程接种。有基础肝脏疾病的患者应到肝病科咨询疫苗接种的相关事宜。

讲究卫生。保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手，特别是在接触食物、上厕所或处理可能受污染的物品后。使用肥皂和流动水彻底清洁双手，有助于减少病毒通过手口途径传播的风险。避免与他人共用牙刷、剃须刀等可能接触血液的个人物品，以减少病毒通过血液传播的风险。

母婴阻断。对于乙肝病毒感染的孕妇，应在医生的指导下接受母婴阻断治疗，以降低新生儿感染乙肝病毒的风险。这通常包括在孕期进行抗病毒治疗和分娩后给新生儿注射乙肝疫苗。

科学运动有助控糖，能有效调节血糖、增强体能，为顺利分娩打下基础。

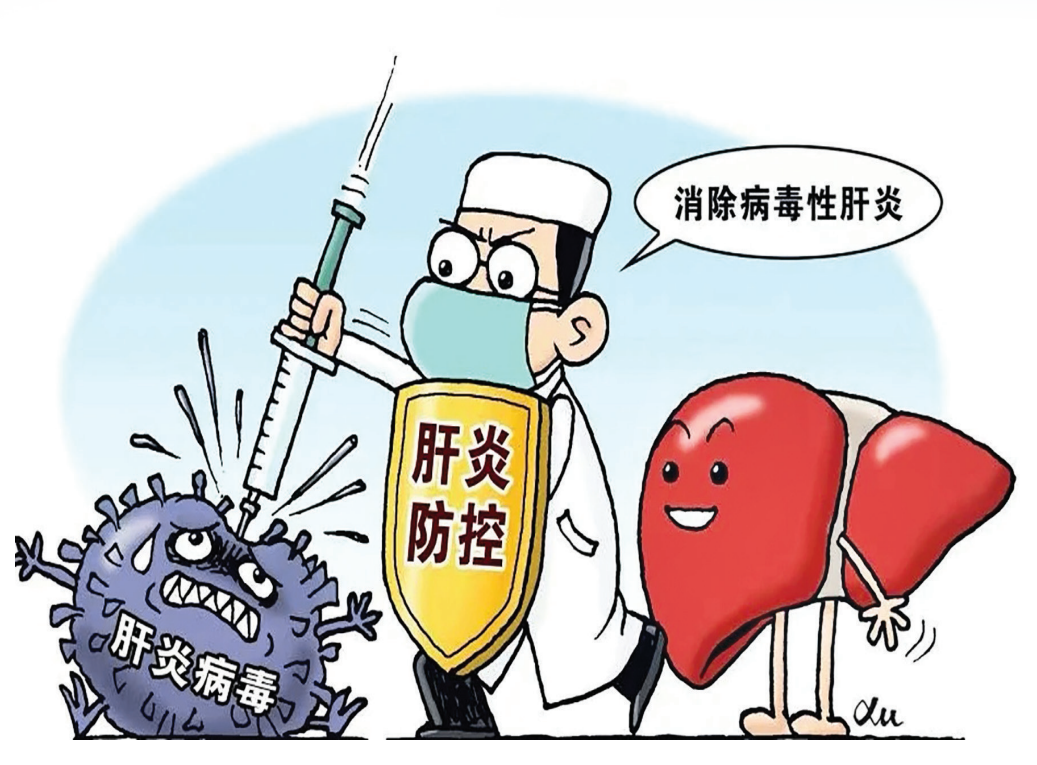
运动前，评估先行 需经产科医生和营养师评估，确认无胎盘低置、先兆流产等禁忌证。建议选择餐后1小时—2小时运动，避开空腹或血糖波动大的时段，运动前准备温水和小份水果，预防低血糖。

运动中，选对方式 可选择散步、瑜伽、孕妇操、游泳等，运动的强度应以孕妇能耐受、在运动过程中无不适为宜，每次运动的时间也因人而异，一般控制在30分钟—60分钟。80%—90%的妊娠期糖尿病患者可以通过饮食控制和适当运动来达到血糖控制。

运动后，关注信号 若出现腹痛、宫缩、头晕等不适，立即停止并就医。运动后监测血糖，空腹血糖≤5.1毫摩尔/升，餐后2小时≤6.7毫摩尔/升为即正常。

肖建中

李 珍



苗和乙肝免疫球蛋白。

定期体检。定期体检是预防肝脏疾病的有效手段。通过血液检查、肝功能测试、肝脏超声波等检查，我们可以及时发现肝脏的异常情况，并采取相应的治疗措施。这不仅有助于我们尽早发现肝脏疾病，还能够让我们更加了解自己的肝脏健康状况。特别是对于高危人群，如乙肝病毒携带者、静脉注射毒品者等，更应定期进行相关检查。

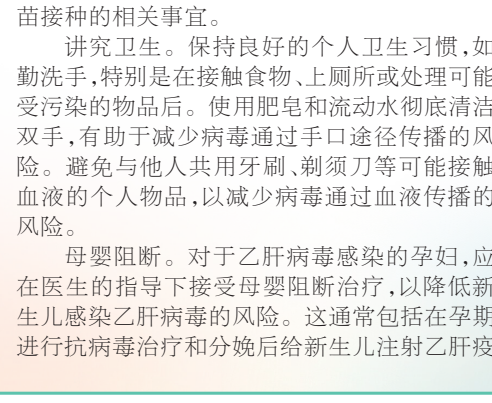
避免不安全注射和输血。仅在正规医疗机构接受注射和输血服务，确保使用一次性或经过严格消毒的注射器和针头。避免不必要的注射和输血，以减少血液传播的风险。

避免应用肝损害药物。药物性肝损害也是常见引起肝病的原因之一。由于其早期临床症状较轻微，常常被忽视，建议大家要避免长期应用有肝毒性的药物，在用药过程中注意定期监测肝功能。

健康饮食。“饮食是养肝护肝的重要因素。”张青文说，新鲜的蔬菜和水果富含维生素和抗氧化剂，是肝脏的天然“保护伞”。它们能帮助肝脏抵御自由基的侵害，维持其正常功能。建议在饮食中加入一些对肝脏有益的食物，如坚果、鱼类、橄榄油等，这些食物富含不饱和脂肪酸和维生素，有助于肝脏的修复和保护。减少高脂肪、高糖和加工食品的摄入，能够减轻肝脏的负担，是保护肝脏的重要措施。此外，酒精是肝脏的天敌，长期过量饮酒会导致脂肪肝和酒精性肝炎，要控制饮酒量或者选择不饮酒。

充足睡眠。“充足的睡眠是肝脏休息和自我修复的宝贵时刻。”张青文说，在深度睡眠期间，肝脏能够更有效地进行自我修复和排毒。因此，建议大家每天保证7小时到8小时的高质量睡眠，避免熬夜。

“社会共治，消除肝炎”不仅仅是一句口号，更是我们共同的责任和使命。让我们用行动驱散肝炎的阴霾，让每一个生命都能远离肝炎的威胁，尽早实现消除病毒性肝炎公共卫生危害这一目标。



小贴士

科学控糖助母婴健康

科学运动有助控糖，能有效调节血糖、增强体能，为顺利分娩打下基础。

运动前，评估先行 需经产科医生和营养师评估，确认无胎盘低置、先兆流产等禁忌证。建议选择餐后1小时—2小时运动，避开空腹或血糖波动大的时段，运动前准备温水和小份水果，预防低血糖。

运动中，选对方式 可选择散步、瑜伽、孕妇操、游泳等，运动的强度应以孕妇能耐受、在运动过程中无不适为宜，每次运动的时间也因人而异，一般控制在30分钟—60分钟。80%—90%的妊娠期糖尿病患者可以通过饮食控制和适当运动来达到血糖控制。

运动后，关注信号 若出现腹痛、宫缩、头晕等不适，立即停止并就医。运动后监测血糖，空腹血糖≤5.1毫摩尔/升，餐后2小时≤6.7毫摩尔/升为即正常。

肖建中

妇能耐受、在运动过程中无不适为宜，每次运动的时间也因人而异，一般控制在30分钟—60分钟。80%—90%的妊娠期糖尿病患者可以通过饮食控制和适当运动来达到血糖控制。

运动后，关注信号 若出现腹痛、宫缩、头晕等不适，立即停止并就医。运动后监测血糖，空腹血糖≤5.1毫摩尔/升，餐后2小时≤6.7毫摩尔/升为即正常。

肖建中

四类人禁用三伏贴

孕妇 孕妇禁用三伏贴，因为“三伏贴”中的药物多具有辛温、活血等作用，可能会对胎儿产生不良影响，导致胎动不安甚至流产等严重后果。

急性疾病患者 如正在发烧、咳嗽剧烈、患有急性肠胃炎等急性疾病的人，不宜使用“三伏贴”，以免影响病情的恢复，甚至加重症状。

热性疾病患者 患有严重的高血压、糖尿病(血糖控制不佳)、结核病以及各种出血性疾病的人，属于热性体质或存在热证表现，使用“三伏贴”可能会加重体内的热象，导致病情恶化。

2岁以下婴幼儿 婴幼儿皮肤娇嫩，身体各个器官发育尚未完善，对药物的耐受性较差，使用“三伏贴”容易引起皮肤损伤和不良反应，因此不建议使用。

李 珍

如何正确选择酸奶

一级健康管理师 王水成

看产品名称 如果产品名称是“酸奶”“发酵乳”“酸牛乳”等，一般就是指酸奶。

看产品类别 如果产品类别是酸奶或者发酵乳，就是酸奶；产品类别是饮料或饮品，就得注意了，这绝对不是真正的酸奶。

看配料主要成分 配料表是按照原料含量多少从高到低排列的。排在配料表首位的就是含量最多的原料，酸奶配料表排首位的是牛乳或羊乳，所以乳含量最多。而乳饮料中最多的是水，所以看到配料表首位是水的就要注意了。

看营养成分表 营养成分表直接反映食物的营养价值。一般来说，酸奶脂肪含量跟牛奶差不多，约每100克中含3.2克脂肪，而糖的含量就是营养成分表上标注的碳水化合物含量，一般糖含量不超过12%为佳。蛋白质的含量就更为重要，酸奶中蛋白质含量越多，营养价值越高。根据国家标准规定，普通酸奶蛋白质含量不能低于2.9%，即100克酸奶中含至少2.9克蛋白质，风味酸奶不能低于2.3%，所以当蛋白质含量低于2.3%时，很有可能是乳饮料。

看是否要冷藏 冷藏酸奶需低温存储，保质期较短，约为10天—21天，不超过30天；常温酸奶保质期更长，一般是1个月—6个月，但是蛋白质、钙等营养成分相差无几。

看菌种种类 一般酸奶由保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌这两种乳酸菌来发酵。有的风味酸奶会添加嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等益生菌来改良酸奶的口感和风味，我们可以在配料表中看到菌种的种类和数量。

健康科普讲座

不同年龄段护膝各有侧重

18岁以下运动选择适宜强度 儿童青少年处于生长发育期，可能出现生长痛，且膝关节周围肌肉力量较弱，稳定性不足，容易受伤。锻炼有助青少年身心健康发展，但需注重强度循序渐进、运动前充分热身，进行反复起跳、冲刺、急转弯等的运动时，注意选择合适场地，可佩戴护膝帮助预防膝关节损伤。

18岁至45岁强化肌群力量 膝关节功能在该年龄段逐渐达到最佳，但不少人因久坐不动，易使周围肌肉、韧带变得无力，催生膝关节炎、慢性膝关节疼痛等问题。推荐多进行腿部力量训练，如深蹲、弓箭步等，加强膝关节周围肌群力量。

46岁至59岁提升膝关节稳定性 45岁后人体骨质逐步流失，膝关节的坚固程度也会随之下降，更易发生磨损，活动时可能伴有“咔嚓”的弹响声或摩擦声。建议多进行股四头肌强化训练，以提升膝关节稳定性，延缓肌肉和骨质流失。平时避免长时间站立、行走和下蹲，以免加速膝关节老化。

60岁以上避“重”就“轻”对抗老化 随着年龄增长，膝关节会出现退行性改变，表现为肿胀疼痛，甚至行走困难等。老年人应避免进行加大膝关节负担的运动，可采取走路、太极拳、瑜伽等低强度、非负重的锻炼方式来保持膝盖活力。

李霖琪

资讯

山西名中医陈斌纳新徒传薪火

本报讯(记者 魏 濛)7月23日，在运城市黄河中医脾胃病专科医院内举行了一场中医收徒仪式。

仪式上，山西省名中医、河东肝胃同治非遗项目传承人陈斌，依照《礼记》《朱子家礼》传统礼仪，正式收宋庆兵、张红亮、王玉娟、李鑫寅、贾心语、左田共六人为徒。

被业界誉为“铁杆中医”的陈斌，悬壶济世已40载，他不仅传承了肝胃同治这一非物质文化遗产诊疗法，更独创了肝病“截断逆转”疗法，在临床诊疗中作出重要贡献。为弘扬河东医道，陈斌于2019年获批建设山西省名中医传承工作室，并于2023年受聘成为山西省名中医学术文化传承指导老师，致力于深入挖掘、推广中医精髓，服务大众健康。

陈斌深厚的医学造诣与人格魅力，吸引了六位来自全国各地的弟子汇聚运城。在市总工会原主席穆利、市书协副主席郭克明等人的见证下，陈斌携夫人入座，六位弟子依次向师父奉上“束脩”，并诵读拜师誓词。

陈斌郑重向弟子们传授师训四章：“仁心济世，勿逐利忘义；晨昏勤勉，忌浅尝辄止；守正创新，融古今精粹；苦乐同砚，家墨池砚田。”仪式中，古仪“点三关”尤为庄重感人：陈斌以银针轻点弟子额头，嘱其明辨阴阳；点其手背，期其持针稳健；点其心口，寄望其怀仁心济世之志。随着礼成之声响起，六位新弟子正式肩负起传承中医的使命。

此次遵循古礼的收徒仪式，是我市夯实中医药根基、赓续中华优秀传统文化薪火的生动实践。

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠

自然降温更健康

借自然风送清凉：比空调风更柔和，还不干燥 自然风的凉爽是“润物细无声”的，关键在巧利用。开窗让风对流，早上7点—9点、傍晚6点后，气温会降3℃—5℃，这时候把家里相对的两扇窗打开，空气会形成“穿堂风”，10分钟就能让室温降下来。注意别只开一扇窗，单开窗只能让局部空气流动，对 airflow 才能带动整个房间降温。

风扇这样吹更凉快。直接对着人吹风扇，容易让皮肤表面水分快速蒸发，反而觉得干；不如把风扇对着墙面或窗户吹，让风反弹回来，带动室内空气循环。如果觉得风还是热，在风扇前放一盆凉水，风经过水面时会带走热量，吹出来的风会带着自然凉意，体感能降2℃—3℃。

吃对食物，从“内部”降温：不贪冰，也能清清爽爽 吃这些食物自带降温感：葫芦、黄瓜、苦瓜这些瓜类蔬菜，含水量高达90%以上，而且性偏凉，吃下去能帮身体清热；西瓜、梨等水果不仅补水，还含有钾元素，能补充出汗流失的电解质，比喝甜饮料更健康。注意别顿顿吃生冷，比如冰西瓜一次别超过200克，否则会让脾胃受凉，反而容易腹泻。

穿对衣服，让身体“会呼吸”：体感直接降3℃ 衣服选对了，就像给身体“装了小风扇”。材质优先选透气吸汗，像棉、麻、真丝是首选。棉能吸收

汗水并快速蒸发；麻的纤维之间有空隙，透气性是化纤的3倍；如果怕棉麻易皱，也可以选冰丝、天丝等合成纤维，它们的透气性接近天然材质，还更耐穿。别穿紧身衣或化纤面料(比如聚酯纤维)，汗水会闷在皮肤上，黏糊糊的更难受。

颜色选浅不选深。浅色像白色、浅蓝、浅绿能反射70%以上的阳光，深色像黑色、深灰会吸收80%的热量。相关实验显示，在35℃的环境下，穿白色棉T恤比穿黑色T恤的人体感温度低2℃—3℃。如果喜欢深色衣服，尽量选宽松款，让衣服和皮肤之间留有空隙，方便空气流通。

调整活动时间，避开“高温暴击”：既不中暑，也不贪凉 夏天的热是分时段，出门选对时间，一天中最热的时段是上午10点到下午4点，这时候太阳直射地面，地表温度可能比气温高5℃—10℃，容易中暑。如果必须出门，戴一顶宽檐遮阳帽能挡住脸部和后颈的阳光，打一把黑胶遮阳伞，防晒同时能反射热量，尽量走树荫下的阴凉处。

张思贤

