

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,市第二医院肝病三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是啥感觉……”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侵扰。”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”可能就会陷入危机。

“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,根据病毒类的不同,病毒性肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型和未分型肝炎,都具有传染性。病毒性肝炎是我国肝癌发生的主要原因,最常见的是乙型肝炎,80%的肝癌患者都感染过乙型病毒,乙型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。



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,对流风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,在风扇前放一盆冷水,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 夏天的热是分时段的,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



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。

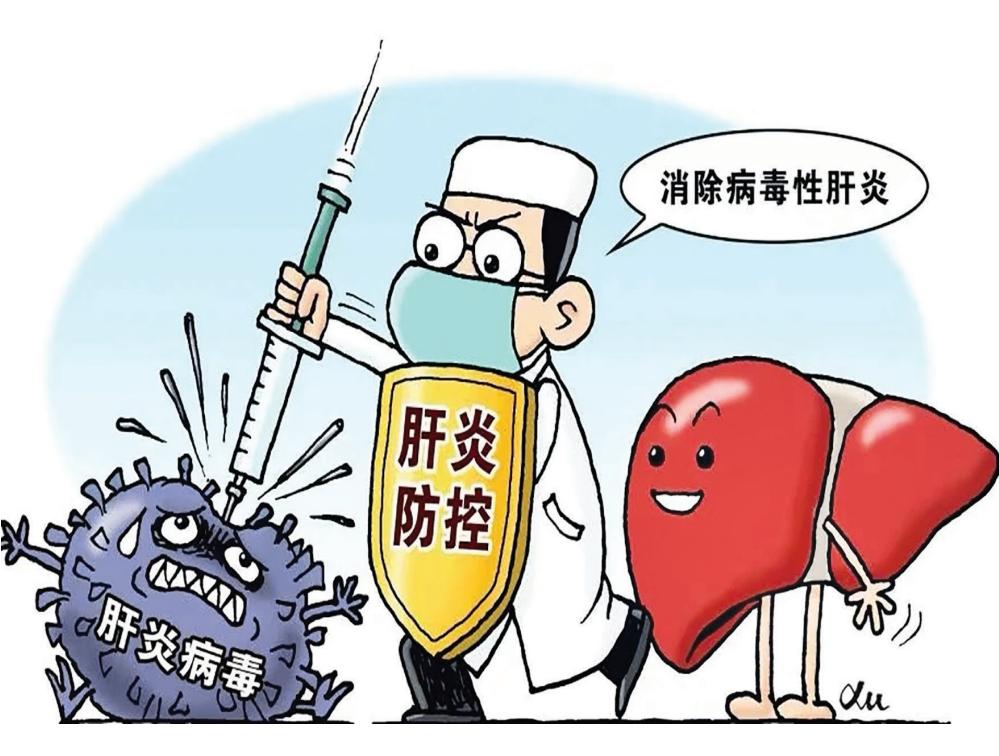
别说肝炎就色变

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、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?这种认知是错误且危险的。慢性丙型肝炎和慢性乙型肝炎如果不及时治疗,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会出现任何症状,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。

打疫苗就能预防肝炎?目前只有部分肝炎可以通过接种疫苗来预防,比如乙肝。在全国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。

避免使用肝损害药物。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憩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。

“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