

关于肝炎这些事,你知道吗?

荆门晚报通讯员 金千千 记者 周剑南

今年7月28日是世界卫生组织确定的第十个“世界肝炎日”。国家卫生健康委疾控局确定今年的宣传主题为“积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害”。市疾控中心提醒广大市民,肝炎对人体健康危害甚大,希望公众积极主动接种肝炎疫苗,主动进行体检了解肝脏健康状况,慢性病毒性肝炎患者接受规范的抗病毒治疗,全面遏制病毒性肝炎对人类健康的威胁。

你没当事的肝炎,对健康危害甚大

日常生活中,人们拿到自己的体检单时,往往首先注意到是什么呢?如果你仔细观察,你会发现,人们往往会说“哎哟,我的血压这么高,有高血压了!”或者说,“我血糖快到临界点了!”“尿酸值这么高了啊,不会得痛风吧?”但很少有人会主动说:“我有肝炎了!”在人们的认知中,他们要么会认为肝炎是一种传染病,怕说出来引人侧目,要么认为肝炎只是一种“小病”,不值得关注。

其实这两种认知都是错误的。肝炎不是一种小病,它一直是威胁我国乃至世界人民健康的一大疾病;同时,并不是所有的肝炎都会传染,只有病毒性肝炎才会有传染性!

所谓的肝炎,就是肝脏的炎症,由病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、酒精、自身免疫病等因素引起,使肝功能受到损害,进而导致一系列身体不适症状。按其发病原因主要可分为病毒性肝炎、药物性肝炎、脂肪性肝炎、酒精性肝炎和自身免疫性肝炎,这其中仅病毒性肝炎具有传染性,且传染性强,传播途径复杂,感染率高,并在世界范围内流行。我国更是处于病毒性肝炎的高发区,2004—2015年全国法定传染病报告信息管理系统显示,病毒性肝炎发病率始终位居所有法定报告传染病首位。

病毒性肝炎可分为甲、乙、丙、丁、戊五个类型。甲肝和戊肝主要经肠道传播,即粪-口途径,比如进食被带有病毒的粪便污染过的食物、水源、生鲜,均有被感染的风险,此外,进食前未洗干净双手也会增加传播几率。甲肝和戊肝的发病具有一定的季节性,其感染者通常表现为急性肝炎,偶尔出现重症肝炎。



我们最为常见的乙肝和它的“好朋友”丙肝、丁肝主要通过血液、性接触和母婴传播(注意噢,这三种传播途径和艾滋病一样)。这三种肝炎感染后更易走上慢性肝炎-肝硬化-肝癌的不归路,其中丁型肝炎更易造成肝硬化、肝癌等不良后果,而乙肝和丙肝“汇合”后也会使肝炎发展为肝硬化和肝癌的危险性增加。

从慢性肝炎到肝癌,路途并不遥远

肝炎从急慢性程度来说,可分为急性肝炎和慢性肝炎。一般来说,急性肝炎只要找准病因,对症治疗,痊愈后一般不会留下后遗症。肝炎如果没有及时治疗,久而久之,就会转为慢性肝炎,日积月累会导致肝硬化,并逐渐发展为肝癌,也就是慢性肝炎-肝硬化-肝癌的“肝癌三部曲”。

所有的肝炎中,引起肝癌最多的,是病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪性肝炎这三种。这其中,病毒性肝炎是我国肝癌发生的最主要原因,甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝五种肝炎病毒肝炎中,乙肝、丙肝最容易造成肝癌。我国肝癌患者中有80%—85%是乙肝造成的。

乙肝和丙肝主要经血液、母婴和性传播。例如,输入被病毒污染的血液及血液制品,使用未经严格消毒的注射器和针头(如注射毒品等)、侵入性医疗或美容器具(如文身、穿孔耳等),共用剃须刀和牙刷;与感染者进行无保护性行为;携带病毒的孕产妇可将病毒传染给新生儿。丁肝的传播途径与乙肝相似,与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才能感染。

肝脏有问题了,首先就表现在消化道。大多数肝病都会出现,比如恶心、厌油腻、食欲差等,可出现呕吐、腹泻、脾大

等症状。其次是肝区不适。在所有肝病症状中,肝区不适和肝区疼痛较具有特异性,其特征是持续的隐痛、刺痛或胀痛。三是莫名出血。肝脏功能下降导致凝血因子合成异常,这时候就会出现牙龈出血、鼻子出血、皮下淤血等症状。此外,还常会出现皮肤、巩膜黄染,皮肤色素加深,腹壁静脉曲张,肝掌、蜘蛛痣等皮肤异常表现。

病毒性肝炎危害巨大,要预防这类肝炎,以下方面要注意:1.接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效的措施,新生儿全程免疫需按“0,1,6月”免疫程序接种3针。乙肝病毒表面抗原阳性孕产妇所生新生儿,应在出生后24小时内尽早接种首针乙肝疫苗,同时注射乙肝免疫球蛋白,并按照乙肝疫苗免疫程序完成后续剂次接种。2.积极开展爱国卫生运动,整治好环境,养成良好的个人卫生习惯,饭前便后洗手,不吃生食,不饮生水,及时接种疫苗,可有效预防甲肝和戊肝。3.切断传播途径,可有效预防丙肝。拒绝毒品,不共用针具注射毒品;杜绝非法采、供血;避免不必要的注射、输血和使用血液制品;到正规的医疗卫生机构进行注射、输血和使用血液制品。不与他人共用针具或其他文身、穿刺等工具,不与他人共用剃须刀、牙刷等可能引起出血的个人用品;正确使用安全套,避免不安全性行为。

要提醒的是,虽然病毒性肝炎传染性较强,但乙肝和丙肝病毒不经呼吸道和消化道传播!因此,日常工作、学习和生活接触,如握手、拥抱、在同一办公室工作、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐和共用厕所等无血液暴露的接触不会感染乙肝或丙肝病毒。同时研究也未发现乙肝和丙肝病毒经吸血昆虫(蚊和臭虫等)传播。

积极预防、主动检测、规范治疗 遏制肝炎危害

预防是最经济、最有效的健康策略。病毒性肝炎作为我国危害最严重的传染病之一,它也是可以预防的。在病毒性肝炎的五种类型中,目前甲型、乙型和戊型肝炎都可以通过接种疫苗有效预防。

由于大多数成人已经通过自然感染获得甲肝抗体,目前甲肝疫苗的接种对象主要是儿童。目前,我国免费为新生儿提供3剂次乙肝疫苗接种。要注意的是,成人,特别是医务人员、经常接触血液或血制品的人员、肾透析人群、乙肝病毒感染者家属等重点人群应主动接种乙肝疫苗。

戊肝疫苗接种于16岁以上人群,重点推荐为经常在外就餐者、育龄期女性、学生、中老年人、乙肝病毒携带者及慢性乙肝患者、公共场所从业人员、畜牧及海产品养殖加工人员、戊肝高流行区域的旅行者及援外人员等接种。

要防范肝炎对人体健康的危害,主动检测,随时了解自身的健康状况很重要。有些慢性乙肝感染者没有症状,肝功能检查也正常,感到自己完全健康,但他们随时有可能发病,甚至会出现暴发性肝炎,危及生命。乙肝病毒表面抗原(HBsAg)检查是确定是否患有慢性乙肝唯一的方法。HBsAg阳性表示目前感染乙肝病毒。乙肝感染者的家属,医护人员、实验室人员等经常接触血液、血制品者等高危人群均需进行体检,以早期发现肝炎感染。

感染了肝炎后要注意自我保健,出现症状后要及到正规医院进行治疗。慢性乙肝感染者每3—6个月要进行一次肝功能检测;如有肝硬化或者肝癌家族史,应该每半年进行一次超声波检查;要避免饮酒、过度劳累,不要吃伤肝的药物和发霉的花生、玉米等可能含有黄曲霉素的食物;不要与他人共用剃须刀和牙刷,如有伤口须包扎;不能捐献血液、器官,避免将乙肝传给他人。

通过规范治疗,甲肝、戊肝和丙肝都是可以治愈的,乙肝也可以通过治疗保持健康的状态。丙肝没有疫苗可以预防,但目前最新的口服直接抗病毒药物可以达到95%以上的治愈率。

湿气重的人要三戒

湿气重与一个人的生活饮食习惯密切相关。湿气重的人,夏季若不戒掉3种食物,湿气会越来越重,三伏贴都拯救不了你!

1.烧烤。烧烤为烟熏食物,具有一定的致癌作用,本身不建议过多食用;对于体内湿气重的人来说,烧烤更是不能碰。烧烤属于油腻食物,含有较多的油脂和脂质,油腻过多容易给脾胃增加负担,从而影响脾胃的消化和吸收功能,导致脾虚。脾脏受损,其所主管的水湿运化就会受到影响,导致大量湿气堆积在体内,无法排出。

2.甜食。中医说甜味入脾,也就是为什么甜的食物可以补脾。而脾主管水分的代谢和排出,所以吃甜的食物从某种程度上是可以补脾祛湿的。但大部分甜食性质黏而且腻,如枣泥、蜂蜜、蛋糕、麦芽糖等。而湿气也是性质黏腻,两者具有同方向效果,因而会使得体内的湿气更加黏腻、瘀滞,无法排出。因此,医生不建议湿气重的人吃甜食。

3.冷饮。夏季天气炎热,人们大多追求凉爽,平时会吃较多生冷寒凉的食物,冷饮是最为频繁的一种。尽管夏季喝冷饮确实能够防暑降温,但也不能忽略了冷饮对健康的影响。一方面,冷饮由于性质寒凉,进入我们身体的同时会带来大量的寒湿,造成湿气加重;另一方面,寒凉的食物不利于脾的功能运行,有损脾阳,导致体内水分不能正常排出,淤积成湿气,使湿气重上加重。而且本身冷饮寒气就对身体有刺激,不应多吃,湿气重的人,应当尽量戒掉。



医护悉心呵护,患者心生感激

荆门晚报讯(通讯员罗丹)“母亲的病是老毛病了,以前在老家都是住半个月才康复。这次在掇刀人民医院医护的悉心照料下,只住了三天,病情就得到了极大的好转,达到了出院的标准。”近日,掇刀人民医院内二科医生刘晓倩收到了患者家属的感谢信,患者家属在感谢信中写道。

7月15日,张女士因阵发性肌阵挛、高血压等疾病来到掇刀人民医院内二科住院治疗。张女士是十堰人,不会说普通话,这让医患之间在病情沟通上存在一

定的困难。管床医生刘晓倩没有任何不耐烦的表现,她细心询问,耐心开导,对张女士病情的恢复起到了积极的作用。

在得知张女士是异地医保后,刘晓倩将其报销所需的资料都一一准备好,告知患者报销的基本流程,并留下了自己与科室的联系方式,嘱咐患者身体如有不适,及时联系,以免延误病情。张女士住院期间,对刘晓倩等医护人员所做的一切,看在眼里,记在心中,心生感激。感激之余,张女士嘱咐女儿写下感谢信送给了内二科。

医疗广告文号:(荆)医广[2019]第10-17-33号

荆门市口腔医院

健康睡眠 安全出行

诊治范畴:失眠症、焦虑症、抑郁症、强迫症、适应障碍、躯体化形式障碍、神经衰弱、青少年心理问题、社交恐惧症、早期精神分裂症

地址:长宁大道19号 心理咨询热线:6909160 13308692058