

热点关注

肝炎离我们并不遥远

编者按:

每年的7月28日为世界卫生组织指定的“世界肝炎日”。肝炎,这个对世界上数亿人造成影响,导致急、慢性肝脏疾病,每年使近140万人因此丧命。据世界卫生组织最新统计,全球有2.4亿人患有慢性乙型肝炎,1.5亿人患有慢性丙型肝炎,戊肝造成孕晚期的孕妇死亡率可高达20%。在病毒性肝炎中,我国乙肝病人最多,其中又以广东省为最,发病率在10%~12%之间,潮汕地区高达15%。让我们认识肝炎,重视这一“默默杀手”。

认识肝脏

肝脏是人体内脏里最大的器官,位于人体的右上腹部位置,成年人肝脏平均重达1.5公斤(约在1~2.5公斤之间)。肝脏是人体以内分泌功能为主的一个器官,并在人体里面起着去氧化、储存糖原、分泌性蛋白质的合成等等的作用。

什么是肝炎?

肝炎是肝脏炎症的统称,通常是指由多种致病因素——如病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物、酒精、自身免疫因素等使肝脏细胞受到破坏,肝脏的功能受到损害,引起身体一系列不适症状,以及肝功能指标的异常。其中药物性肝炎、酒精性肝炎、自身免疫性肝炎、脂肪肝、代谢性肝炎、中毒性肝炎是没有传染性的肝炎,而病毒引起的肝炎往往都具有传染性。

病毒性肝炎

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的一种传染病,具有传染性强、传播途径复杂、流行面广、发病率较高等特点。病毒性肝炎目前已公认有甲、乙、丙、丁、戊五种肝炎病毒,每年导致140万例死亡,目前有5亿人带病毒生存。特别是乙型和丙型肝炎,他们导致数亿人罹患慢性疾病,同时二者还是导致肝硬化和癌症的最常见病因。

甲型肝炎

甲型肝炎病毒(简称HAV)引起的,以肝脏炎症病变为主的传染病,主要通过“粪-口”途径传播,临床上以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现,部分病例出现黄疸,主要表现为急性肝炎,常见无症状感染者。任何年龄均可患本病,但主要为儿童和青少年,成年人甲肝的

临床症状一般较儿童为重。冬春季常是甲肝发病的高峰期。甲肝病程呈自限性,无慢性化,引起急性重型肝炎者极为少见,随着灭活疫苗在全世界的使用,甲型肝炎的流行已得到有效的控制。

什么人会有被感染的风险?

凡没有感染过或没有接种疫苗者,均可能感染甲型肝炎。在病毒传播广泛的地区,大多数甲型肝炎感染发生在儿童早期。危险因素有:环境卫生条件差、缺乏安全用水、

童及青少年,少数患者可转化为肝硬化或肝癌。因此,它已成为严重威胁人类健康的世界性疾病,也是我国当前流行最为广泛、危害性最严重的一种疾病。

乙肝的传播途径是什么?

母婴传播 母婴传播是最重要的传播途径,我国约有30%~50%的乙肝患者是母婴传播所致,成人肝硬化、肝癌90%以上是婴幼儿时期感染上乙肝病毒的。医源性传播 在医院的检查治疗过程因使用未经严格消毒被HBV污染的

能传播乙肝病毒。

什么人面临慢性化疾病风险?

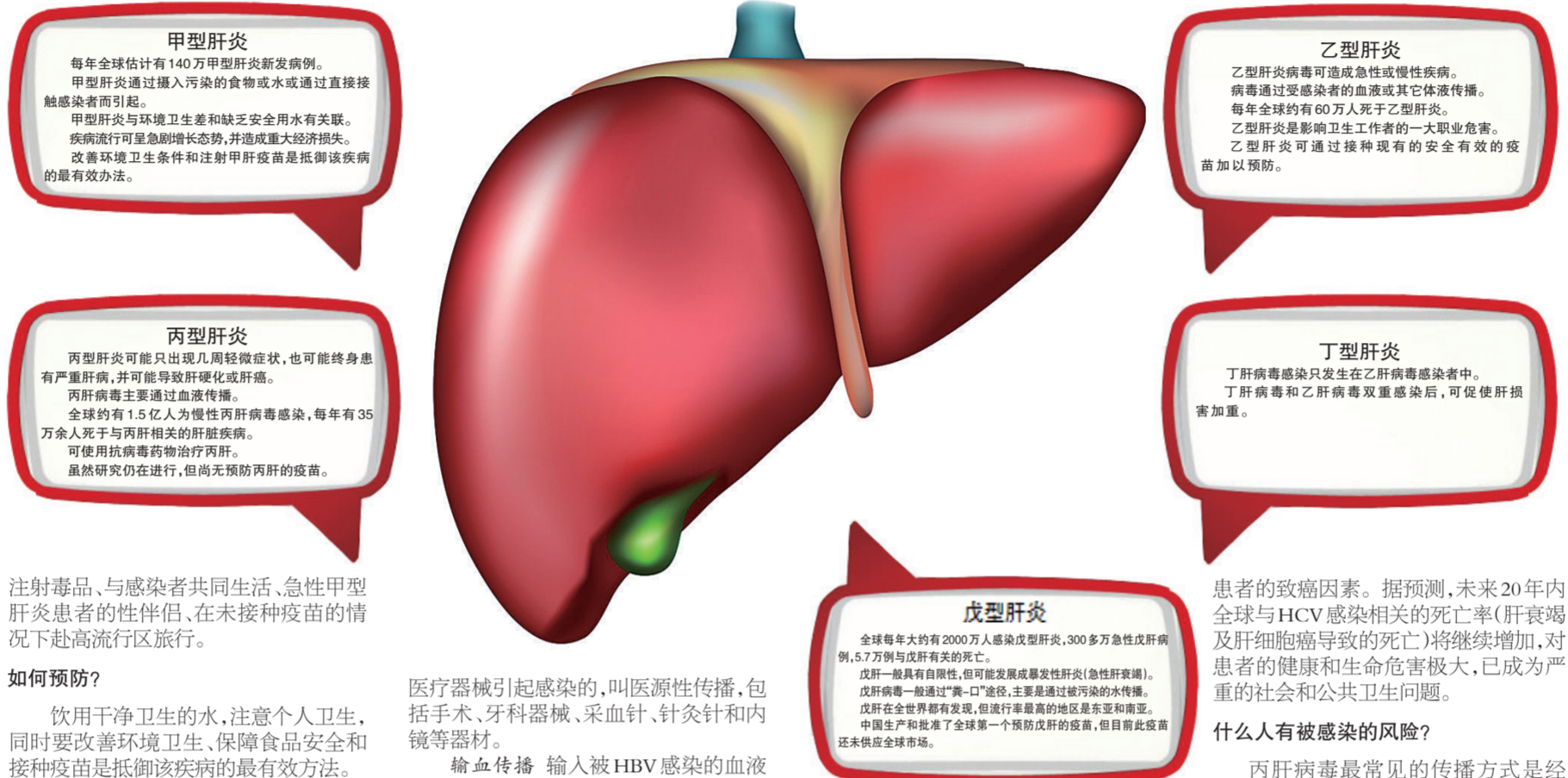
乙型肝炎病毒感染成为慢性疾病的可能性取决于一个人受感染时的年龄。感染乙型肝炎病毒的6岁以下儿童转为慢性感染的可能性最大;在出生第一年感染病毒的约80%~90%婴儿转为慢性感染;6岁前受到感染的30%~50%儿童转为慢性感染。感染乙肝病毒的健康成年人中,约5%的人转为慢性感染。在童年受慢性感染的成年人中,

丙型肝炎

丙型肝炎病毒(简称HCV)感染引起的一种病毒性肝炎,主要经输血、针刺、吸毒等传播。最初被感染后,大约80%的人并不会出现任何症状,也可能出现的急性症状包括发热、全身乏力、食欲下降、恶心、关节酸痛和黄疸等。大约75%~85%的新感染者会转为慢性肝病,5%~20%丙肝患者会出现肝硬化,1%~5%会死于肝硬化或肝癌,丙肝病毒是25%肝癌

科普征文启事

广东省卫生和计划生育委员会主管的《人口快讯》报经上级批准正式更名为《广东卫生生》报。为更好地做好《广东卫生生》报的科普宣传,本版将按照《广东省卫生计生委关于进一步加强全省卫生计生宣传工作的指导意见》的精神,进行全面改版,重点宣传各种卫生计生科普知识。主要包括:一、宣传晚婚晚育、避孕节育、计划生育、优生优育、性与生殖健康、男女平等新型婚育观念。二、普及科学育儿、青春健康、两性和谐、依法生育、妇女保健、更年期和老年保健等科普知识。三、宣传和推广疾病预防控制、中医中药治疗和养生保健知识。欢迎各级医院(中医院)、妇幼保健院、疾病预防控制中心、计划生育技术服务机构等医疗卫生计生专家和学者踊跃来稿。投稿邮箱:gdrkdx@vip.163.com



甲型肝炎
每年全球估计有140万例甲型肝炎新发病例。甲型肝炎通过摄入污染的食物或水或通过直接接触感染者而引起。甲型肝炎与环境卫生差和缺乏安全用水有关。疾病流行可呈急剧增长态势,并造成重大经济损失。改善环境卫生条件和注射甲肝疫苗是降低疾病的最有效办法。

丙型肝炎
丙型肝炎可能只出现几周轻微症状,也可能终身患有严重肝病,并可能导致肝硬化或肝癌。丙肝病毒主要通过血液传播。全球约有1.5亿人为慢性丙肝病毒感染,每年有35万余人死于与丙肝相关的肝脏疾病。可使用抗病毒药物治疗丙肝。虽然研究仍在进行,但尚无预防丙肝的疫苗。

乙型肝炎
乙型肝炎病毒可造成急性或慢性疾病。病毒通过受感染者的血液或其他体液传播。每年全球约有60万人死于乙型肝炎。乙型肝炎是影响公共卫生工作者的一大职业危害。乙型肝炎可通过接种现有的安全有效的疫苗加以预防。

丁型肝炎
丁肝病毒只发生在乙肝病毒感染者中。丁肝病毒和乙肝病毒双重感染后,可促使肝损害加重。

戊型肝炎
全球每年大约有2000万人感染戊型肝炎,300多万急性戊肝病例,5.7万例与戊肝有关的死亡。戊肝一般具有自限性,但可能发展成暴发性肝炎(急性肝衰竭)。戊肝病毒一般通过“粪-口”途径,主要是通过污染的水传播。戊肝在全世界都有发现,但流行最普遍的地区是东亚和南亚。中国生产并销售了全球第一个预防戊肝的疫苗,但目前此疫苗还未供应全球市场。

注射毒品、与感染者共同生活、急性甲型肝炎患者的性伴侣、在未接种疫苗的情况下赴高流行区旅行。

如何预防?

饮用干净卫生的水,注意个人卫生,同时要改善环境卫生,保障食品安全和接种疫苗是抵御该疾病的最有效方法。

乙型肝炎

乙型肝炎病毒是由乙肝病毒(简称HBV)引起的,以肝脏炎症性病变为主,并可引起多器官损害的一种疾病。乙肝临床表现为乏力、畏食、恶心、腹胀、肝区疼痛等症状,病情重者可伴有慢性肝病面容、蜘蛛痣、肝掌、脾大,肝功能异常。乙肝广泛流行于世界各国,主要侵犯儿

医疗器械引起感染的,叫医源性传播,包括手术、牙科器械、采血针、针灸针和内窥镜等器材。

输血传播 输入被HBV感染的血液和血液制品后,引起输血后乙型肝炎的发生。

密切生活接触传播 与乙肝患者密切的日常生活接触,可使含有乙肝病毒的血液、唾液、乳汁、阴道分泌物等通过黏膜或皮肤微小的擦伤裂口进入易感者的机体造成乙肝病毒感染。

性传播 乙肝病毒是可以经过性传染的。另外如果口腔溃疡破损,接吻也

15%~25%会死于乙型肝炎引起的肝癌或肝硬化。

如何预防?

接种乙肝疫苗是预防乙型肝炎的主要方法。世卫组织建议为所有婴儿在出生后尽早(最好是在24小时内)接种乙型肝炎疫苗。此后尚应接种2剂或3剂以完成全程基础免疫程序。95%以上的婴儿、儿童和青年接种全系列疫苗后体内产生的抗体可达到具有保护作用的水平。保护期至少持续20年,可能终身免疫。

乙肝病毒携带者

乙肝病毒携带者,是指感染了乙肝病毒,但没有肝炎症状和体征,肝功能等各项检查正常,1年内连续随访3次以上,血清ALT和AST均在正常范围,肝组织学检查,一般无明显异常的群体。目前中国人口中,约有十分之一是乙肝病毒携带者,多数无症状,其中1/3出现肝损害的临床表现。虽然乙肝病毒携带者病情较轻,但是由于体内还是存在着乙肝病毒,对肝脏还是有一定的损害,所以在生活中也要注意养护肝脏。

杏林春满

养生心得:养心、养脾胃、养肾

广东省第二中医院 李朝

名老中医介绍:

邱健行,全国名老中医,全国第二、第三、第四批老中医药专家学术经验继承指导老师,国家首批名老中医中药师工作室专家,广东省第二中医院脾胃病科主任中医师。邱健行在学术上提倡脾、肝、胃相关互连的脾胃学思想,方法上善用顾脾运法、疏清通降法治疗胃肠肝胆病等,用药上独具岭南特色。

“我的养生心得,可以归纳为以下几点:要多走路,无需吃素;心胸开阔,勿欠勿恼;远离陋习,爱好良好;坚持不懈,长寿可得。简单来说就是三养:养心、养脾胃、养肾。”邱健行今年已74岁的高龄,他每天都花点时间打打太极拳,陪伴小孙子一起练习武术,每周坚持出三次门诊,独有的养生之道让他看起来精神矍铄。

养心

俗话说“药补不如食补,食补不如神补,神补重在养心。”

静养心神:静心能使人长寿,可通过各种“入静保健法”来做到。孙思邈提出的“自治、自克、自悟、自解”,是指善于粗解,自我心理调节,以达到气静神定。另外,也可以培养各种兴趣爱好,如:书法、绘画、养花、下棋等方式,控制情绪。邱健行从1962年开始就喜欢打太极拳,一练就是50年,强身健体同时还有利于陶

和人体抵抗力下降。所以一些原来已经受损的肝细胞就更难修复,并且还会加剧恶化。另外人们喜欢在夏季外出旅游,这样更易疲劳,容易造成肝病复发。肝病一旦复发,往往容易造成病情加重,甚至发展为重型肝炎。

原因发现晚 治疗不规范

临床资料显示,在肝病病毒携带者中,定期接受肝功能检查的患者只有8%,另外92%的患者没有这种意识,致使肝病加重。所以定期复诊,进行相关检查是非常重要的,如肝超声波检查,有助于了解肝实质、肝血管的变化。肝功能和乙肝五项对早期肝腹水有良好的诊断依据,是必不可少的检查项目。值得注意的是,肝病的首次治疗非常重要。很多患者发现患了肝病之后,常常自购药物治疗,或接受非常规的肝病治疗,最后导致病毒变异,产生耐药性,进而破坏人体自身的免疫功能,增大对肝脏的破坏。这样既浪费了钱,更错过了治疗的最佳

防治肝病从生活习惯开始

肝病预防应从日常生活习惯做起。夏天天热容易使人烦躁,情绪波动大,中医认为“怒伤肝”,所以肝病患者情绪要稳定平和。肝病患者还应改掉一些不好的饮食习惯,避免暴饮暴食。从饮食上来说,暴饮暴食会造成肝胆、肠胃、胰腺等脏器的过重负担。同时要多注意休息,是必不可少的一环。增强适当体育锻炼,提高机体免疫力。很多男性喜欢喝酒,特别是夏天喝冰啤啤酒。由于肝脏是解酒的器官,酒精对肝脏直接损害很大,所以肝病患者一定要改变这个生活习惯。只要是在生活上做到了科学规律,就能有效地预防肝病产生。

肝炎患者该如何做好日常护理

肝炎会影响到正常人的肝功能,损害肝脏,因此患者做好肝病的日常护理是至关重要的,下面就为大家介绍一些肝病的护理措施。

心情要舒畅

中医学认为“怒伤肝”、“思伤脾”,说明忧思恼怒是能够伤害肝脏,影响消化功能的。临床常见情绪不好的肝病患者恢复较慢,特别是腹胀、失眠、肝区疼痛等症的起伏较大。现代医学研究认为精神因素对免疫调节有一定的影响,而肝炎的发病与转归又与免疫失调有关。因此,在肝病的护理中,肝炎患者应该正确对待自己的疾病,做到“莫忧思、莫大怒、莫愁悲、莫大惧”。

劳逸要适度

肝炎急性期病人以卧床休息为主,慢性期病人以劳逸结合为好,如肝功能损害较轻的患者,做点轻微工作或散步都可以。中医认为“卧则血归于肝”,现代学也认为活动时四肢血流增加,静

卧时内脏血液供应较好,故急性期病人应以卧床休息为主,这样对病情的转归较为有利。若是慢性期病人,则“常欲小劳,但莫大疲”为好。病毒携带者没有任何病状,也可以照常工作。

饮食要节制

“饮食有节”,“药补不如食补”这些道理说明饮食调理得法对身体健康是很重要的。忌烟酒:酒精的90%要在肝脏内代谢,酒精可以使肝细胞的正常酶系统受到干扰破坏,直接损害肝细胞,使肝细胞坏死。尼古丁有收缩血管作用,造成肝脏供血减少,影响肝脏的营养,不利于肝病稳定。因此,肝炎患者忌烟酒。

不宜过多食糖:肝炎病人每日补充一定量的葡萄糖等营养物质,有利于促进肝细胞的修复。但研究证实,过多的葡萄糖在体内可转变为磷酸丙糖,使血中甘油三酯等脂类物质增多,进而诱发心血管系统的器质性病变。另一方面,肝炎病人多卧床休养,活动较少,补糖过

量,可致脂肪肝形成。此外,还会发生厌食,不利于营养吸收。

不宜高蛋白饮食:对于病情严重的肝炎病人来说,由于胃黏膜水肿,小肠绒毛变短变粗,胆汁分泌失调等,使人消化吸收功能降低。另外,血氨过高是肝炎晚期病人发生肝昏迷的主要原因,高蛋白饮食可致血氨过高,从而加重肝昏迷症状。不宜高铜饮食:肝功能不全时不能很好地调节体内铜的平衡,而铜易于在肝脏内积聚,研究表明,肝脏储过过多的铜,可导致肝细胞坏死。同时,体内铜过多,可引起肾功能不全。所以,肝炎病人应少吃海蜇、乌贼、虾、螺类等含铜多的食品。

服药要注意

肝炎患者要审慎服用药物。肝脏是代谢大多数药物的器官,而药物代谢过程中常会产生一些具有毒性的物质,容易伤害肝脏导致药物性肝炎,更容易加重肝脏病情,所以服用任何药物或民间偏方前,要先咨询专业的医生。(编辑整理)

患者的致癌因素。据预测,未来20年内全球与HCV感染相关的死亡率(肝癌及肝细胞癌导致的死亡)将继续增加,对患者的健康和生命危害极大,已成为严重的社会和公共卫生问题。

什么人会有被感染的风险?

丙肝病毒最常见的传播方式是经由被感染的血液传播,例如:接受被感染的输血、血液制品或器官移植;用被污染的注射器注射以及医疗场所发生的针刺刺伤;注射毒品;已感染丙肝病毒的母亲传给所生婴儿。通过与受感染者发生性行为或共享已受感染的血液污染的个人物品也可以传播丙肝,但不常见。但是,丙肝不会通过母乳、食品或水传播,也不会通过与被感染者拥抱、接吻以及分享食品和饮料等偶然接触传播。

如何预防?

一级预防:目前没有可以预防丙肝的疫苗。可通过避免以下行为降低感染风险:
不必要和不安全的注射;
不安全血液制品;
不安全的锐利废物收集和处置。
使用非法药物和共用注射器。
与丙肝病毒感染者进行无保护的性行为。
共用可能被受感染血液污染的个人锐利物品。
使用被污染工具进行纹身、穿孔和针灸。
二级和三级预防:世卫组织建议丙肝病毒感染者应:

接受有关保健和治疗方案的教育和咨询。

接种甲肝和乙肝疫苗,预防甲肝和乙肝病毒合并感染,以保护其肝脏。及早接受适当的抗病毒治疗,并且进行定期检查,以便及早诊断慢性肝病。

丁型肝炎

丁型肝炎病毒是由丁型肝炎病毒(简称HDV)与乙型肝炎病毒等嗜肝DNA病毒共同引起的传染病。丁肝病毒感染只发生在乙肝病毒感染者中,主要通过输血和血制品传播,与乙型肝炎的传播方式相似。丁肝病毒和乙肝病毒双重感染后,可促使肝损害加重,并易发展为慢性活动性肝炎、肝硬化和重型肝炎。安全有效的乙肝疫苗能够为抵御丁肝病毒感染带来保护。

如何预防?

严格筛选献血者,保证血液和血制品质量,是降低输血后丁型肝炎发病率的更有效方法。

对乙肝病毒易感者广泛接种乙肝疫苗,也是控制HDV感染切实可行的方法。严格执行消毒隔离制度,无菌技术操作,对针刺和注射实行一次性医疗用具,或一用一消毒,防止医源性传播。

戊型肝炎

戊型肝炎病毒(HEV)感染引起的病毒性肝炎。戊肝一般起病急,黄疸多见,半数患者有发热,伴有乏力、恶心、呕吐、肝区痛,约1/3患者有关节痛,常见胆汁淤积状,如皮肤瘙痒、大便色变浅。戊肝一般不发展为慢性肝脏疾病。孕妇易感性较高,易发生肝功能衰竭,尤其妊娠晚期病死率高。

戊肝的传播途径是什么?

戊肝病毒主要通过被污染的饮用水传播;食源性传播,即食用来自受感染动物的产品;通过输入受感染的血液制品传播;纵向传播,即孕妇传给胎儿。

如何预防?

确保公共供水设施的质量标准;
建立妥善的垃圾处理设施,清除废物。
保持良好的卫生习惯,如用安全干净的水洗手,特别是接触食物之前;
避免饮用洁净水度不明的水和冰;
避免食用生的贝类食物、未加工过或未削皮的的水果蔬菜,以及由高流行区居住或旅行的人准备的食物。(编辑整理)

好的运动,但运动关键在于持之以恒,一个星期至少要有三次运动。邱健行自己每天晚上用一个小时去做运动,先是练习太极拳,然后再去浇花,几十年如一日,天天如此。

养肾

肾为先天之本,肾与人的长寿有着密切的关系,肾强是生命旺盛的表现,历代医家认为养肾可令人长寿,而且能更耐疲劳。

选择平和的补肾养阴食疗方:人过40岁,就应着重补肾养阴。补肾药物宜选择药性平和的,最好是食性的药物有枸杞子、何首乌、杜仲、肉苁蓉、山萸肉、女贞子、骨碎补、川续断、蜂王浆、灵芝等。用这些煲汤,常饮用,可以起到补肾的作用。

清心寡欲,珍惜精气:常言说“精血同源”,中医认为,精血的盈亏决定人体的健康与否。其中很重要的一点就是节制房事,精充则体健长寿,精耗则体衰不能尽享天年。
揉耳养肾:当人体有病时候会在耳廓上出现反应点,因为耳朵上穴位密布,且通四窍,揉按耳廓对固肾气不足引起的失眠、头痛、头晕、记忆力减退及2型糖尿病有一定的疗效。
按摩腰脊:按摩腰部的点在脊柱左右凹陷处,经常按摩腰部能治腰痛、腿痛及慢性痔疮、脱肛等。