

重点在防, 区别在治

——专家细解肝炎防治误区

新华社记者 董小红 赵丹丹 黄薇

7月28日是“世界肝炎日”,今年的宣传主题是“坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”。肝炎有哪些类型?得了肝炎有啥症状?肝炎防治有什么误区?近日,四川、吉林、浙江等地的部分专家在接受记者采访时对上述问题给出了答案。

病因复杂且早期症状不明显

肝脏作为“人体最大的化工厂”,在人的生命活动中参与了多种重要的生理功能。专家指出,正确认识肝炎对于加强防治非常重要。

成都市第一人民医院消化内科主任医师陆德云告诉记者,通常人们所说的肝炎指的是病毒性肝炎,分甲、乙、丙、丁和戊型,其中以乙型最为常见,具有较强的传染性,对健康影响广、危害大。此外,近年来随着生活水平的提高和生活方式的改变,脂肪性肝炎、酒精性肝炎等非病毒性肝炎的发病率逐渐呈上升趋势。

作为人口大国,我国多年来在肝炎防治

方面做了积极努力并取得显著成效,但肝炎防治形势仍要引起重视。

为什么会得肝炎?成都市第五人民医院感染性疾病科主任许晓梅解释,病毒、酒精、药物、香烟、自身免疫、脂肪肝等因素是引发肝炎最常见的病因,细菌、寄生虫感染、先天性代谢异常、全身系统疾病累及肝脏时,也可以导致肝炎的发生。

得了肝炎有啥症状?吉林大学白求恩第二医院肝胆胰内科主任医师金珍婧等专家介绍,患上肝炎,早期无明显症状,临床常见症状表现为厌油、腹胀、乏力、精神差、食欲减退等,严重者会出现呕血、黑便、昏迷等。

肝炎防治存在三大误区

记者了解到,当前人们普遍对肝炎认识不足、重视程度不够,尤其对肝炎防治还存在不少误区。

误区一:没感到肝脏不舒服,不用太在乎。许晓梅说,肝脏是人体最大的消化器官,也是一个对痛觉不敏感的“沉默器官”。

肝炎早期症状不典型,难以被发现和确诊,症状明显时往往是到了肝病晚期,贻误最佳治疗时机。

误区二:吃药后肝病好转,停药也没关系。浙江大学医学院附属第一医院感染病科主任盛吉芳说,每年科室都要收治几十名因停药导致乙肝病毒反跳而出现肝功能衰竭的患者。金珍婧也说,患者服用抗乙肝药物大约2周后,其血液基本检测不到病毒了,一些患者因此认为自己好了而擅自停药,增加耐药风险。

误区三:肝炎具有传染性,不能同桌用餐。金珍婧介绍,甲肝和戊肝主要通过粪-口途径传播;乙肝和丙肝主要通过血液或血制品、母婴、性接触及破损的皮肤和黏膜传播,握手、拥抱、同桌用餐等不会传染;丁肝病毒是依靠乙肝病毒进行复制的病毒,只有感染了乙肝才可能患上丁肝。因此,大家不必对肝炎过于恐慌。

全民携手防治肝炎任重道远

防治肝炎,重点在防,区别在治。目前,仍需要全社会共同努力,携手提升肝炎防治水平。

切实增强早诊早治意识。许晓梅呼吁,公众一定要积极主动接种肝炎疫苗,一旦发现肝功能异常务必要早诊早治。

坚持规范化治疗很重要。盛吉芳说,乙肝尚无法实现完全治愈,但规范的抗病毒治疗可以使其得到有效控制,不规范的治疗则可能引发肝硬化、肝功能衰竭甚至肝癌,千万不能掉以轻心。其他类型肝炎也应根据实际情况采取针对性治疗。

定期体检和监测有必要。金珍婧认为,有吸烟史、喜欢吃海鲜、生活作息不规律等重点人群应定期进行肝脏检查。长期用药的慢性病患者要定期监测肝功能,以避免药物性损害。

专家同时指出,防治肝炎,日常还需要养成良好的生活方式,比如保证充足睡眠、饮食均衡、坚持锻炼。特别要注意调整心态、控制情绪,“乐观处事不悲伤,生活快乐肝健康”。

巧用莲之三宝以消暑



民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。此时,人体消耗大,常常表现出“无病三分虚”,所以以中医养生强调补充体力,均衡营养,解热消暑。

专家表示,吃应季食物最为滋补,此时节最应景的食物莫过于水中之莲。莲有三宝——莲花、莲藕、莲子,不仅清香可口,还有不少养生作用。

莲花:煮粥时加少许

大热天,即使到了晚上,气温也降不下来,很多人热得睡不着觉。如果有条件,可以取适量的鲜花瓣,将其阴干后研成细末,煮小米粥时加少许,搅拌均匀,每天吃一次,能很好地防治失眠。

如果买不到鲜花瓣,可以到药店买干花瓣,煮小米粥时加三五瓣即可。莲花有活血化淤、清热解毒之效,能消暑、养心、安神。另外,莲花还有

美容的作用,“爱面子”的人可以用莲花泡水,来改善面部色斑。

莲藕:榨汁做成饮品

莲藕长在水里,性寒、味甘,新鲜的生藕有生凉凉血、健脾开胃的作用,对于夏季食欲不振的人来说,餐前吃点生藕可起到开胃的作用。可以将生藕切成片,拌着蜂蜜吃,口感清脆,味道甘甜。

此外,鲜榨的藕汁可以说是一款夏季清热开胃作用极佳的饮品。将新鲜的生藕切成小丁,不用加水,直接放到榨汁机内榨汁,每次喝20-30毫升即可。

莲子心:泡上一杯静心茶

莲子可补脾、养心、安神,但小小的绿色莲子心却容易被忽视。但正是这不起眼的莲子心,却能起到很好的

消暑作用。

夏天泡上一杯莲子心茶,不但能解暑,缓解烦躁的不良情绪,还可缓解口舌生疮等症状。

莲子心味苦、性寒,苦味的食物本身就有降火清热的作用,身体内的火降下来了,心情自然也就随之平静。一小撮莲子心,一壶热水,简简单单就能造就舒畅的心境。

专家提醒:注重生活细节

除了用好莲之三宝,专家还提醒大家要注意生活中的小细节,如不要长时间坐在露天放置的木料上。

此时节气温高、湿度大,久置露天里的木料,如椅凳等,经过露打雨淋,含水量较多,表面看上去是干的,可经太阳一晒,温度升高,便会向外散发潮气,在上面坐久了,可能诱发痔疮、风湿和关节炎等疾病。

(摘自《中国中医药报》)

麻辣食品虽开胃

夏日气温炎热,不少人喜欢麻辣食品配上啤酒饮料,解暑爽口,让人胃口大开。长春疾控微信公众号提醒广大网友,麻辣食品虽开胃,进食也要多注意。

注意食品质量安全

夏日气温炎热,较高的气温“烘烤”着人们的同时,也给微生物的快速繁殖提供了适宜的温度。麻辣食品侧重于麻辣味道,而食品腐败变质的味道极易被麻辣味道掩盖,使人难于发觉。如果不注意以下情况,有可能在不知不觉中进食问题食品,导致急性胃肠炎。

1.一旦食品未能按照保质要求在2-8℃环境下进行低温保存,则微生物就会急速增殖,同时在这样的环境下,食品的腐败速度也会加快;

2.散装食品即使在2-8℃环境下进行低温保存,也应在保存时限内销售完毕,未销售食品应冷冻保存过久,第二天销售前必须彻底加热,第二天仍未销售的食品应销毁,不应继续供餐;

3.水产类即食食品,比如海藻、海带、海螺、贝壳类等,务必在充分加热后方可食用,切勿贪图一时口舌之快而在不经意间将微生物摄入体内。

注意自身健康情况

麻辣食品并不适合所有人,尤其是原本就存在肠胃不适症状或者胃肠功能较弱的人群,应避免麻辣和冰冷食品共同进食,否则极易出现消化道症状。

此外,原本有慢性胃炎、肠炎、胃溃疡以及肛肠疾病的人群,进食麻辣食品极易使原本的症状加重或恶化,如伴随冰镇啤酒饮料共同进食,则容易出现破溃出血的情况,甚至诱发不良后果。

注意适度适量进食

麻辣食品,属于辛辣刺激性食物,会引起血管扩张和器官充血,轻度的血管扩张能够加快血液循环,对人体健康不仅无害反而略有益处,但如果长期大量吃辛辣食物,人体某些腺体内部的血管会持续扩张,久而久之,某些腺体就会出现发炎肿胀的情况,进而对身体健康造成损害。

此外,辛辣刺激性食物还会刺激消化道内部的黏膜系统,少量刺激下,黏膜系统的损害可以自行修复,但长期大量的刺激下,一旦黏膜系统出现不可逆的损害,各种炎症反应也就随之而来。(摘自人民网)

重视锻炼却常熬夜 认知功能难受益

据新华社电 不少人很重视健康,会进行各种体育锻炼,但却常常玩手机到深夜。英国一项研究显示,人到五六十岁时,尽管锻炼可延缓大脑认知退化进程,有助预防痴呆,但若无充足睡眠,这些益处无从谈起。

研究人员发现,研究开始时,经常锻炼身体的被研究者无论睡眠时间长或短,其认知能力都没有明显差异。但随着时间推移,缺乏睡眠的负面影响会抵消锻炼带来的益处。在运动充足的人群中,每天睡眠不足6小时者认知能力退化速度要快于睡眠充足者,这使得他们在10年后的认知能力测试得分与那些不怎么运动的人差不多。

不过,研究人员也指出,这种影响在五六十岁人群中较明显,一旦超过70岁,无论睡眠时间长短,锻炼对大脑保持健康都有积极作用。

先前有类似研究显示,经常运动且每天睡眠时长在6至8小时之间的人,上了年纪后其认知能力强于缺乏运动的同龄人。

子宫内膜癌治疗有了新方式

据科技日报讯 记者日前从陆军军医大学西南医院获悉,该院妇产科王延洲教授团队联合中国医学科学院肿瘤医院深圳医院孙力教授团队证实了经阴道自然腔道内镜手术应用于子宫内腔治疗,可有效减轻患者的术后并发症和病痛,为该类妇科恶性肿瘤治疗提供了新手段。相关研究成果近日发表在《国际外科学杂志》上。

“多孔腹腔镜、单孔腹腔镜以及机器人辅助腹腔镜手术是治疗早期子宫内腔癌的主要方式。”王延洲介绍,不过这些手术虽然有效,但却可能给患者带来较大的创伤,不利于术后康复。为解决这一问题,有些妇科医生尝试应用阴式手术来治疗早期内腔癌,以期进一步减少手术的创伤。但阴式手术不能评估盆腔淋巴结,这一固有缺陷使得该术式难以获得广泛认同。在这样的前提下,不少医生把希望寄托于经阴道自然腔道内镜手术。

与上文提到的手术相比,经阴道自然腔道内镜手术在理论上结合了阴式手术和腹腔镜手术二者的优势,既延伸了微创理念,又能实现盆腔淋巴结的精准评估与切除。

为证明经阴道自然腔道内镜手术应用于子宫内腔癌全面分期手术的安全性和有效性,让妇科恶性肿瘤患者能得到更好的治疗,王延洲团队在2017年8月开始尝试用经阴道自然腔道内镜手术,对子宫内腔癌患者进行治疗,并在2021年对74例接受过经阴道自然腔道内镜手术的患者进行回顾性队列研究,证实经阴道自然腔道内镜手术效果与传统腹腔镜相当,并具备无腹部切口及瘢痕,住院时间短和围术期并发症少等优势。为进一步确定经阴道自然腔道内镜应用于子宫内腔癌全面分期手术的安全性和有效性,该团队联合孙力团队,进行了更大规模的临床研究。在此次临床队列研究过程中,西南医院

与中国医学科学院肿瘤医院深圳医院共选择了120例早期子宫内腔癌患者,其中57例接受经阴道自然腔道内镜手术,63例接受多孔腹腔镜手术。“经过对患者手术后情况的比较,我们发现接受经阴道自然腔道内镜手术和多孔腹腔镜手术的患者的前哨淋巴结检出率、术中出血量、手术时间无明显差别。”王延洲说,接受经阴道自然腔道内镜手术的患者术后疼痛评分,以及中位住院时间少于接受多孔腹腔镜手术的患者。这无疑证实了经阴道自然腔道内镜手术应用于早期子宫内腔癌治疗的安全性和有效性。

王延洲表示,未来,他们将加大对接受经阴道自然腔道内镜手术的子宫内腔癌患者的回访力度,观察接受该手术后,是否会对患者生活质量产生影响,从而进一步明确该术式的安全性和有效性,提升子宫内腔癌患者的治愈率。

据浙江老年报 今年三伏将持续40天,“烧烤”模式之下,老年人如何健康度夏?杭州市第一人民医院全科医学科(老年病医学科)副主任医师周叶提醒,三伏天既要防暑也要防“寒”。

人在高温环境下时间稍长,可能出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力等症,这是中暑的先兆。如不及时调整,普通中暑可能升级为热射病,患者会出现高热(体温41℃以上)、无汗、神志恍惚等症状,危及生命。

“面对高温,别舍不得开空调。”周叶表示,老年人身体机能普遍下降,体温调节能力低,若暴露在闷热环境中,出现热射病概率相对较高。日常防暑,要避免长时间户外剧烈运动,及时补充盐分和水分。感觉身体发热发烫时,可用藿香正气水、风油精等擦拭,蒸发吸热。定时用凉水冲手腕,也可有效降低血液温度。

同时,医生强调,过分贪凉也不可取,每年三伏天因“寒”入院的患者不在少数。

面神经炎也就是俗称的面瘫,是夏季贪凉引发的常见病。周叶介绍,酷暑下,全身毛孔处于开放状态,若长时间吹空调或对着空调直吹,面部神经血管易受到冷刺激,引起痉挛,造成面部神经缺血,进而导致麻痹。此外,夏季长期吹空调还会使老年人作为代表的免疫力低下群体出现咽喉干燥、鼻塞、头晕、头痛、耳鸣、乏力、记忆力减退、关节酸痛等症状。

周叶建议,夏季空调温度控制在25℃至28℃,避免空调冷风直吹和长时间吹空调,出汗、醉酒、洗头后不宜立即吹空调,空调房应每2-3小时开窗通风一次。

三伏天还要注意规律饮食,肠胃功能有所退化的老年人可多吃富含钾的蔬果,如西红柿、香蕉、南瓜、豆类等,适当食用瘦肉、鱼肉、鸡蛋等补充蛋白质。

老年人午睡15-30分钟,有助预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生,但不可过度贪睡。同时,注意多喝水,保持心情愉悦。

高温闷热天气 谨防“情绪中暑”

陈子源 闫妍

随着全国各地天气持续高温闷热,许多人出现了心烦气躁、郁闷、易怒等情绪中暑的隐性表现。对此,哈尔滨市第一专科医院主任医师徐昭媛在接受人民网记者采访时提醒,连续高温闷热天气要注意自我心理调节,谨防出现情绪中暑。

为什么会出现情绪中暑?

徐昭媛介绍,情绪中暑在医学上称为“夏季情感障碍综合征”。当气温超过35摄氏度、日照超过12小时,连续高温闷热天气,会对人体下丘脑的情绪调节中枢产生显著的负面影响。同时,夏季人体排汗增多,体内电解质代谢容易出现异常;加之易睡眠不足,食欲降低使正常的代谢失调,从而影响大脑神经活动,极易引发心理波动,出现情绪异常。

情绪中暑有哪些症状?

徐昭媛表示,情绪中暑的主要症状是心烦气躁、易动肝火、好发脾气、思维紊乱、行为异常,对事物缺少兴趣、注意力不集中、容易健忘等,不少人常因一些小事而大动肝火;还有人可能会出现自我强迫行为。严重一点的情绪中暑容易发生在高温作业者身上,当一个人长期高温作业时,可能在情绪上会产生一种绝望感。

如何预防情绪中暑?

徐昭媛建议,一是从生理角度“降温”,注意清淡饮食,营养均衡,可适量食用一些凉性的食材,如冬瓜、苦瓜、绿豆、莲子等,不要贪凉,空调温度调到26摄氏度为宜。

二是要从心理角度“降温”,保证睡眠,不要熬夜,可以听听舒缓的音乐调节情绪。“如果通过自我调节的方式仍然不能有效缓解不良情绪,就需要及时就诊医学心理科,通过专业医生的指导来帮助自己。”徐昭媛提示。(摘自人民网)

大暑养生重养心

据人民日报 大暑是二十四节气中第十二个节气,是一年中最为炎热的时期。大暑前后,暑湿之气容易在人体肌肤腠理开泄、汗液增多之际乘虚而入,导致体内阳气受损、心气亏耗。大暑时节气候炎热,阳气最为旺盛,气血运行活跃,根据养生原则应重在养心。

高温酷热,易动肝火,人们常会觉得心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑等。此时宜保持良好心态,越是天热越要平心静气,避免不良刺激。

日常饮食可选择具有清心降火、养心安神效果的食物,如茯苓、麦冬、菊花、金银花、大枣、莲子、百合、小米、冬瓜、苦瓜、西红柿、西瓜、香蕉、苹果等。同时,调整起居,保证充足的睡眠。因为睡眠与情绪和免疫力密切相关,睡眠不足则抵抗力差。

三伏天暑气较重,酷热会导致脾胃功能低下。人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,严重时胸膈闷、恶心、四肢无力等现象,舌苔常比较黄腻。舌苔黄腻代表湿热之气较重,中医称之为暑湿证,要清暑利湿,健脾养胃。可将薏苡仁用温水浸泡半小时左右,与粳米共置锅中,放入清水,先用大火煮沸,再改小火熬至粥成。其功效是健脾除湿,适用于脾虚湿盛、不思饮食、大便溏薄、下肢水肿等。

