

# 积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害

## 每16人里就有一个乙肝病毒感染者

今年7月28日是世界卫生组织确定的第九个“世界肝炎日”,今年的宣传主题是“积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害”。

据不完全统计,全世界约有20亿人感染过乙型肝炎病毒,其中3.5亿多人为慢性乙肝感染者,1.3至1.7亿人处于慢性丙肝感染状态。每年约有百万人死于与病毒性肝炎相关的疾病,尤其是肝硬化和肝癌。我国目前成人乙肝感染率为6.3%,约有8660万乙肝病毒感染者。

很多因素都可造成肝脏的炎症,其中最常见的原因是病毒性肝炎,此外自身免疫性、药物性、酒精性和非酒精性脂肪肝等也是造成肝脏炎症的因素。

其中,病毒性肝炎根据致病因不同,主要分为甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎和戊型肝炎等,同时根据疾病的病程又可分为急性和慢性。甲肝和戊肝常造成急性感染,而乙肝和丙肝可进展为慢性感染状态。

病毒性肝炎的临床表现差别很大,包括从无明显自我感觉不适,到乏力、食欲减退、进食后腹胀、恶心、呕吐、皮肤或眼白发黄等,甚至更严重者表现为极度乏力、不思进食、明显恶心、呕吐、腹胀、皮肤或眼白重度黄染、神志不清等。

肝炎要积极预防,而如何预防,就要从肝炎的传播途径说起了。

甲肝和戊肝主要经消化道传播引起,所以要养成良好的饮食和卫生习惯,如饭前便后洗手、进食干净的食物、不饮用生水或未煮熟的食物等。即使我们注重生活饮食习惯,目前每年仍有部分新发感染甲肝、戊肝病例。因此注射甲肝和戊肝疫苗能更好地减少甲肝、戊肝的感染,且接种后获得的保护更持久。

乙肝和丙肝主要的传播途径是血液、体液、性接触传播等,乙肝还可通过母婴垂直传播。接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染的最有效措施,且随着乙肝疫苗的接种,我国人群乙肝表面抗原阳性率下降明显,尤其是小于5岁儿童中乙肝表面抗原阳性率已小于1%。而对于丙肝来说,尚无有效的疫苗可以预防接种。

所以避免不安全血液或体液传播等在预防乙肝和丙肝感染中起到非常重要的作用,比如不共用注射器、剃刀、牙刷等;不进行不安全性行为接触;对纹身、纹眉、穿耳洞、针灸等有接触血液可能的操作时要谨慎,不使用消毒不合格的仪器等。

同样重要的是,乙肝表面抗原阳性的母亲在孕前、孕期和生产时要至正规的医疗场所随诊、诊治、生产,以减少母婴垂直传播可能。

怀疑或确认感染肝炎病毒,该怎么办?若有病毒性肝炎的接触途径或相应临床表现而疑似感染肝炎病毒时,请主动到医疗机构进行相应

检查,比如肝功能、肝炎病毒或腹部B超等检测。

对于既往明确有肝炎病毒感染者,尤其是年龄小的乙肝病毒和丙肝病毒感染者,主动进行规律体检显得尤为重要。因为该病毒感染有慢性化趋势,并且即使是在慢性感染状态下,部分患者也会由于长期没有明显不适感而造成疾病进展但本人却无法知晓的情况。所以在正规医疗机构内定期检测肝功能、病毒复制状态、肿瘤标志物、腹部B超等是必不可少。

如果不幸罹患病毒性肝炎,我们能做些什么?对于急性肝炎,多经过卧床休息、饮食调整,应用护肝、降酶等治疗,多可获得康复。

对于慢性肝炎,比如慢性乙肝和慢性丙肝,抗病毒治疗则起到了很重要的作用。随着新型抗丙肝口服药物的问世,越来越多的丙肝患者可以在短期内实现治愈。

但慢性乙肝的治疗仍是需要持之以恒的事情,目前的抗病毒药物多为抑制病毒复制,尚无法完全清除病毒,所以慢性乙肝抗病毒暂需要长期坚持。在服用抗病毒药物过程中仍需要密切关注病情变化,定期复查血生化、乙肝病毒、肿瘤标志物和腹部B超等检查。切忌服药不规律、私自停药、减药或乱换药等,从而造成病毒耐药、疾病进展甚至肝衰竭发生而危及生命。

相代荣 赵宏

## 运动手环对改善健康效果甚微

许多人将运动手环等可穿戴健身追踪器作为其健康计划的一部分,但美国医学杂志近日发表的一项最新研究发现,这些可穿戴数字设备在帮助使用者降低血压和胆固醇甚至减轻体重等方面,似乎效果甚微。

这些健身跟踪器非常易于使用,并可激励使用者更多地运动,这似乎有助于整体长期健康。但研究表明,至少在使用者单独使用,而没有得到医生、营养师或培训师指导和反馈的情况下,增加的运动量很少会导致使用者的健康状况发生重大变化。

研究人员参阅了550篇关于健身追踪器的研究成果,重点关注了6项随机临床试验,涵盖1615名受试对象,并收集了与健康相关的具体数据。其中4项研究使用了Fitbit手环,而其他2项研究则将运动程序集成到使用者手机中。

研究发现,可穿戴设备可帮助提醒人们在长时间不活动时站起来活动,但这还不足以显著改变个人的健康状况。仅有一项研究发现,使用运动手环的参与者体重明显减轻或血糖水平略有降低,但没有一项研究显示参与者的胆固醇或血压显著降低。

研究人员称,来自医生、营养师或培训师的支持和反馈很重要,他们可以查看健身跟踪器的数据,并帮助使用者提出个性化的计划,来改善锻炼和饮食习惯。单独使用这些小工具,虽然可帮助那些需要定期提示运动的人,但如果有人想藉此看到体重减轻或临床结果改善等重大效果,这些工具的作用并不大。

冯卫东

## 连续高温,谨防“情绪中暑”

“医生,我的孩子最近突然思维亢奋,拼命读书,说话前言不搭后语,以前不是这样的啊。”领着14岁儿子星星走进杭州市中医院精神卫生科副主任中医师张蕾的诊室,陈女士有些焦虑。

张蕾一问,原来星星一直挺内向的,性格自卑,不爱看书,学习成绩也不太好,最近这两天,他就像换了一个人。按陈女士的话说,儿子突然爱上了看书。“天天看《安娜卡列尼娜》《红与黑》《悲惨世界》,嚷嚷着要去做大事。我们说两句,他就暴跳如雷。”

陈女士感觉儿子的表现十分反常,干脆把他带到了市中医精神卫生科。这一查,张蕾发现,陈女士儿子竟是得了双向情感障碍,出现了躁郁症的表现,“这是一种重型精神疾病,持续高温天是诱因之一。接下来,男孩很快会转为抑郁状态,需要服药治疗。”

与星星相反,17岁女孩小敏打算明年参加美术艺考,暑期正在封闭培训。原本性格开朗的她,最近一段时间突然闭门不出,躲在房间里哭,动不动就发脾气。到张蕾这里时,她已连续失眠一周,每天只能入睡三四个小时。一查,已是中度抑郁,需要立即干预。

是什么让两个孩子的性格突然转变?张蕾说,这与高温天脱不了关系。最近来门诊看病的患者中,大约1/3是学生,多是焦虑、抑郁、躁郁症发作。

“当气温超过35℃,日照超过12小时,湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响就明显增强,人容易情绪失控,情绪中暑的比例急剧上升。”省级名中医、杭州市中医院院长张永华说,这在医学上称为夏季情感障碍综合征。

“主要由于人体对环境的适应性差,加上生活事件、环境的影响,导致大脑内掌管开心、兴奋受体分泌不稳定。天气热,出汗多,人体容易脱水导致电解质紊乱,这也会引起情绪问题。”张永华说。

张永华提到,情绪中暑的患者常会因小事对家人或同事发火,时常感觉心烦意乱,无法静下心来思考问题。其次是心境低落,对什么事情都不感兴趣,一般清晨稍好,下午变坏,晚上更甚,行为也会变得古怪。

张永华提醒,要预防情绪中暑,平时别熬夜,最晚在23时前入睡。睡眠不足,经常作息颠倒或长期熬夜的人,内分泌容易紊乱,通常情绪也不稳定。

俗话说“心静自然凉”,少生闷气,感到心烦意乱时可以做做冥想,想象自己身处草原、蓝天中,平静心情。另外,尽量少吃油腻食品,否则肠胃不适,也容易引起生理和情绪中暑。日常注意多喝水,以调节体温,改善血液循环,新鲜蔬菜、水果、绿茶等都是不错的“清火”食物。

对夏天容易“上火”的患者,张蕾也支了个招,不妨听听舒缓的轻音乐或打打太极拳,转移注意力。烦躁时试试“清火饮”,用玫瑰花、百合、莲子、菊花等泡水喝,有疏肝理气的功效。

柴悦颖 徐尤佳

# 提醒! 鱼的这个部位千万别吃

“胃有点不舒服,上医院呢有点麻烦,结果一低头看见正剖杀的鱼,就……”在浙江省人民医院,病情日趋稳定的吴大妈,聊起一周前的惊险经历,仍后怕不已,“当地医院医生催着赶快去大医院,我才意识到一闪念的事,居然有这么严重的后果。”

浙江省人民医院急诊医学科副主任、主任医师李茜表示,幸亏当地医生当机立断,建议病人连夜来大医院,再迟些就十分危险了。

### 谷丙转氨酶飆130多倍

“复查肝功能谷丙转氨酶已上升到6600多(正常值50以下),胆红素也高,小便量很少,结合老人平时没有肝肾病史,也没有服用肝肾功能损害的药物,而当日上午生吞鱼胆,当即判断是生吞鱼胆中毒引起的多脏器功能损害(肝功能损害、肾功能损害等)。”当晚在急诊医学科值班的主治医师李刚回忆说,晚上近10时,十分虚弱的吴大妈在家人搀扶下,进入浙江省人民医院。

详细询问病史,了解来龙去脉。原来,年近60岁的吴大妈感觉近几天胃不太舒服,这天早上,她正在剖杀一条草鱼,突然想起听人说生吃鱼胆对胃病有帮助,随手就把草鱼鱼胆生吞了。没想到,她下午就开始出现肚子胀、拉肚子五六次、头晕、无力、吃不下东西,小便量也很少……直至傍晚时分,老人实在坚持不住了,在家属陪同下匆忙到当地医院就诊,一查肝功能谷丙转氨酶指数为3400多。“赶快去大医院,迟了可能有生命危险!”当地医院医生得知其生吞草鱼鱼胆及严重病情,建议患者马上转至大医院。

事不宜迟,李刚等接诊后立即采取一系列抢救措施,紧急把吴大妈送至急诊重症监护室(EICU)。进入EICU以后,李茜和主治医师陈略等给病人实施了血液灌流联合血液滤过透析治疗,一方面清除进入血循环的毒素,并代替肾脏功能,为肾功能的自身修复创造条件;另一方面给予了肝脏保护支持治疗、胃肠功能支持治疗。感染病科主任医师童永喜也参与了会诊救治……时间一分一秒过去了,EICU医生们紧绷的心情随着病情慢慢好转渐渐舒缓。经过几天努力,吴大妈病情终于明朗,“肝功能及肾功能明显好转,小便量也开始多起来,且胃口也有了,能自己进食,一开始进入医院病恹恹的,现在早上查房的时能愉快地跟医生进行交流了。”李茜作了救治小结,医生们评估后认为吴大妈恢复不错,可以转普通病房进一步观察治疗了。

### 鱼胆千万不能吃

浙江省人民医院感染病科主任潘红英表示,随着健康教育的深入,鱼胆中毒较以前已很少见,但在农村及相对偏僻闭塞的地方,仍有一定的“市场”,就像这次收治的吴大妈,听信“生吃鱼胆能治胃病”,导致自己脏器功能受损。在民间,还有生吃鱼胆清肝

明目等说法。

所有鱼的胆囊都有毒?有报道称,研究者共发现21种鱼类里有11种鱼有毒,包括鲫、团头鲂、青、鲢、鳙、翘嘴鲌、草、拟刺鲃、鮡、赤眼鳟,这几种鱼都属于鲤科鱼类(Cyprinidae),所以认为鲤科鱼类的鱼胆均是危险的(鲫鱼、青鱼、鲢鱼、草鱼、鳊鱼等是百姓常吃的鱼类)。这种毒素不易被热力或酒精所破坏,即使将鱼胆蒸熟或用酒将鲜鱼胆浸泡后吞食仍会引起中毒,严重者甚至危及生命。保险起见,所有鱼的胆囊都别生吞。

“鱼胆中含胆汁毒素、胆盐、氨基酸物质等,可以导致溶酶体变性、线粒体肿胀,使细胞能量代谢受阻,细胞坏死;氧自由基增多,使生物膜特性发生改变,导致器官功能代谢改变;抑制线粒体酶活性,加重细胞损伤;引起全身炎性反应综合征,加重组织器

官损伤。”潘红英介绍,临床表现为多个脏器功能受损,其中以胃肠道、肝、肾功能损害最常见,严重者可累及心脏及神经系统等。胃肠道症状表现为呕吐、腹胀、腹痛、腹泻,严重者出现肠鸣音消失、肠梗阻、呕血黑便等;肾脏功能受损表现为少尿、无尿、腰痛、下肢水肿等,尿检可发现红白细胞、管型、蛋白尿,尿素氮和肌酐可明显升高;肝损害表现为乏力、纳差、皮肤巩膜黄染、肝脏肿大、血清转氨酶及胆红素升高,严重者出现腹水、肝昏迷。

李茜也提醒,一旦出现鱼胆中毒,应尽快到有救治能力的医院抢救治疗,治疗上可以选择洗胃减少毒素吸收、补充液体促进毒素排出,短期大剂量使用糖皮质激素,采用先进的血液灌流联合血液滤过透析治疗,促进毒素排出并支持肝肾功能,尽快阻断病情进展。

宋黎胜



## 助力父母,成功母乳喂养

8月1~7日是第28个世界母乳喂养周,今年主题是:助力父母,成功母乳喂养,强调以母亲和婴儿为核心,遵循生命最初1000天的时间轴,所有支持“母乳喂养”的医务人员及社会各界需加强环节协作,为母婴家庭传递一致信息并提供支持措施,帮助父母实现成功“母乳喂养”的愿望。

8月2日,绍兴市中心医院产科产科母乳喂

养指导团队举办了“助力父母,成功母乳喂养”主题讲座,由具有20多年产科临产工作经验、母乳喂养指导师主讲常见母乳不足的应对措施,纠正母乳喂养的错误知识、婴儿吸吮困难、产后乳胀和特殊乳房的哺乳技巧等内容。

期间,还开展了母乳喂养义诊和有奖知识抢答活动,现场为广大孕期、产后妈妈及家属解答母乳喂养中的疑难问题。

单明铭



## 创新中国产业园·东新分园



### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



## 创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342