

健康一周讯

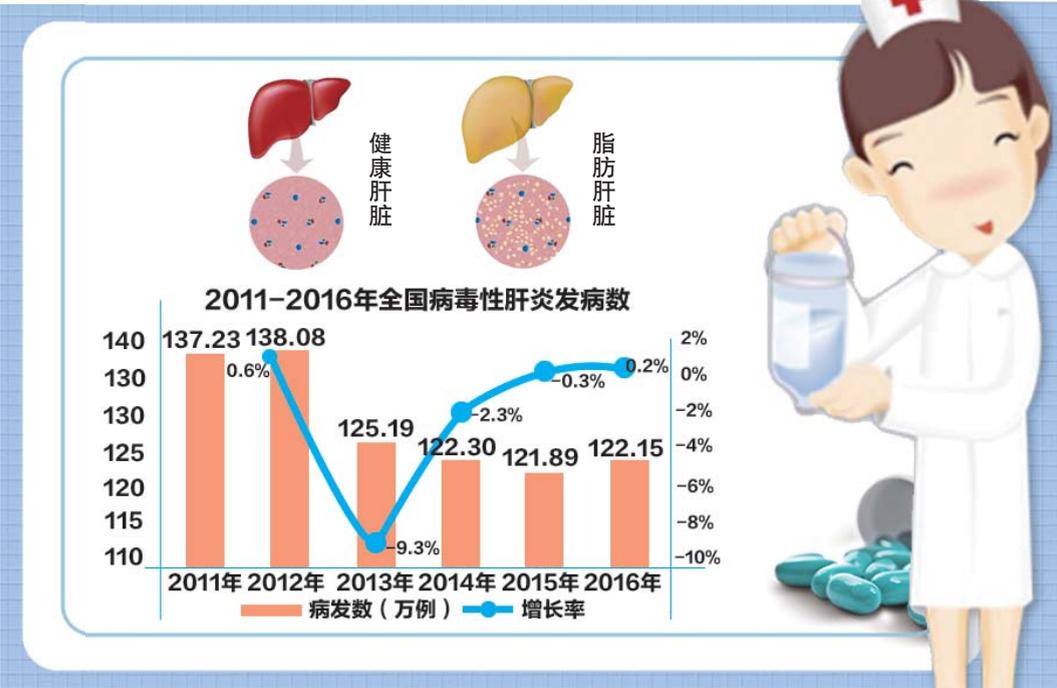
肝炎多发季,别让自己“肝着急”

□记者 刘紫薇



安勇,山东省千佛山医院肝病科主任,主任医师,中国医师协会中西医结合医师分会全国肝病专业委员会委员,山东中医药学会肝病专业委员会副主任委员,山东中西医结合学会传染病专业委员会副主任委员,山东医师协会感染科医师分会副主任委员,山东医师协会肝病专业委员会常委。长期承担山东大学医学院教学工作,参加包括国家“十一五”有关病毒性肝炎重大科技攻关项目在内的科研10余项,获省、市科技进步奖3项。擅长治疗各种肝炎、肝硬化腹水、肝癌、酒精性肝病、脂肪肝、药物性肝炎,在乙、丙型肝炎抗病毒治疗方面有着非常丰富的经验。专家门诊时间:周一、周三全天。

3月18日是第十八个全国爱肝日,今年爱肝日的主题是“爱肝护肝,珍惜生命”。肝脏承担着人体重大的代谢和解毒任务,同时也是一个脆弱的器官,如保护不好便可能引发疾病。据世界卫生组织统计,全世界有3.5亿人患有肝病,肝病每年造成100多万人死亡。春季是病毒性肝炎的高发季节,若病毒性肝炎如果不积极进行治疗,可能会发展成重型肝炎、肝硬化等。



制图/王宁

甲肝、戊肝春季多发 易误诊为感冒

“病毒性肝炎是由多种不同肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的一种传染病。常见的病毒性肝炎分为5种,甲、乙、丙、丁、戊型肝炎。”山东省千佛山医院肝病科主任安勇介绍,这5种肝炎中分为急性肝炎和慢性肝炎,其中甲型肝炎和戊型肝炎等急性肝炎在春季多发。

多发原因一方面春季人们食用生鲜增多,若生鲜清洗、消毒不彻底,易带有甲肝、戊肝病毒;另一方面天气转暖,蚊子、苍蝇等生物开始繁殖,人们食用了蚊子、苍蝇叮咬过的带有甲肝、戊肝病毒食物后,也可能会感染病毒。“甲肝和戊肝主要通过粪-口途径,即消化道进行传播。”安勇说,患者或隐性感染者的粪便污染了饮用水源、食品等,可引起甲、戊型肝炎的流行。甲、戊型肝炎的临床表现相似,初期可有畏寒、发热、食欲减退、肝区痛、尿色加深等症状,容易被误诊为感冒。

“甲肝和戊肝一般不会变成慢性,是完全可以治愈的。”安勇说,但如果没有及时就医,或者感染的病毒量较大,可能会发展成重型肝炎、肝硬化等。

乙肝分为急性、慢性,急性乙肝能治愈

在我国,乙型肝炎是所有肝炎中最常见的一种,有血液传播、母婴传播、性传播三种传播方式。“从接诊状况看,任何年龄段的人都可能感染乙肝。”安勇介绍,根据发病时间的长短不同,乙型肝炎又被分为急性乙型肝炎和慢性乙型肝炎,急性乙型肝炎患者一般感染乙肝病毒不到半年,若感染乙肝病毒超过半年没有康复的,就被称之为慢性乙型肝炎患者。

人们口中所说的“乙肝”一般是指慢性乙型肝炎。慢性乙型肝炎临床表现为恶心、乏力、畏

食、腹胀、肝区疼痛等症状,分为轻度、中度和重度,潜伏期为6周-6个月。乙肝初期没有严重症状出现,如果不加以治疗,乙肝病毒在体内存活时间越长病情越重,严重者可恶化为肝硬化或肝癌。“目前,成年人感染急性乙型肝炎病毒,只要及时得到治疗是可以痊愈的,并且具有终身免疫力,对慢性乙型肝炎患者而言,经过治疗后可完全控制,但清除慢性乙肝病毒很难做到。”安勇介绍。

另外,丙型肝炎与丁型肝炎也是慢性肝炎,与乙型肝炎传播

途径相同。“慢性丙型肝炎患者经过3-6个月的治疗后,体内95%以上的丙肝病毒可以完全清除。”安勇介绍,由于丙型肝炎感染者无症状表现,且病毒潜伏期较短、发展较快,若不及时治疗极易造成肝硬化,甚至还会演变成肝癌。“所以每年的健康体检显得尤为重要。”安勇说,通过肝功能试验可以检测出自身肝脏中是否存在肝炎病毒以及存在哪种肝炎病毒。另外,丁型肝炎病毒是一种缺陷型病毒,只有感染乙肝的人才会有感染丁肝的几率。

甲肝、乙肝有疫苗,乙肝母婴传播能阻断

现在很多人谈肝色变,其实与乙肝、丙肝、丁肝感染者日常接触不会被传染。“与患者一起吃饭不会被传染乙肝、丙肝病毒。”安勇说,由于病毒表面有层蛋白膜,这层蛋白膜进入胃内后迅速被胃酸破坏。因此,与患者聚餐、握手、共事,甚至礼节性的亲吻都不会被传染。但是对于甲肝、戊肝急性肝炎病毒感染者,需要及时隔离进行治疗,以免病毒蔓延。

“目前,甲肝和乙肝可通过

疫苗预防。”安勇介绍,甲肝疫苗一般在接种8周后即可生产抗体,获得良好的免疫力,抗体阳性率可达98%-100%,免疫力一般可以持续5-10年,5-10年后补种一针,可以保持对甲肝病毒的免疫能力,获得长期的持续保护;而乙肝疫苗主要应用于婴幼儿,在出生后0、1、6个月各注射一针。

“注射疫苗并不是100%免疫,由于个人体质不同,有的人在注射疫苗后并不会产生抗

体。”安勇说,所以在注射疫苗后,应进行抗体滴度的检查,确保自己体内存在抗体。

对于母婴传播乙肝病毒,是完全可以阻断的。对于感染乙肝病毒孕妇生出的孩子,通过出生后24小时之内注射的乙肝疫苗和抗乙肝免疫球蛋白,可以阻断90%左右的乙肝病毒,如果再联合抗病毒药物,乙肝病毒几乎可以完全阻断。进行阻断后,即便使用母乳喂养,孩子也不会感染乙肝病毒。

脂肪肝已经成为我国第一大肝病

□记者 刘紫薇

“随着生活方式的改变,中国脂肪肝的患病率正在迅速增长,脂肪肝已经成为我国第一大肝病。”安勇介绍,正常人肝内脂肪占肝重的2%至4%,当肝内脂肪积聚超过肝重的5%时,即为脂肪肝,而肥胖症、酒精中毒和糖尿病是脂肪肝最主要的3大病因。

据《中国脂肪肝防治指南(科

普版)》显示,我国成人脂肪肝患病率已经达到了12.5%-35.4%,其发病率已经排到了肝病的第一位。

“成年男性每日摄入纯乙醇量超过40克,即二两50度的酒,成年女性每日摄入纯乙醇量超过20克,连续饮酒史大于5年,或2周内有大量饮酒史,折合乙醇量大于80g/d,即可引起酒精性脂肪肝。”安勇介绍,据统计,15%以上的人群有不同程度的脂肪肝。

“很多人对脂肪肝并不重视,继续抽烟喝酒,从而导致肝硬化甚至更严重后果。”安勇介绍,脂肪肝分为轻度、中度和重度三种,若患有轻度脂肪肝,应戒酒,多进食瓜果蔬菜等富含维生素和矿物质的食物,不宜喝可乐等高糖饮品。若患有轻度脂肪肝不注意,则会发展成中度、重度脂肪肝,进而演变成肝纤维化、肝硬化等,部分病人可能会发展成肝癌。“正是因为人们不

把脂肪肝当回事儿,所以由脂肪肝导致的肝硬化的人数正在增加。”安勇介绍。

“脂肪肝的预防和治疗应从改变生活习惯做起。”安勇说,对于长期大量饮酒者,应当戒酒;营养过剩、肥胖者应当积极控制饮食,减轻体重;有脂肪肝的糖尿病患者应当积极有效的控制血糖;营养不良性脂肪肝患者应适当增加营养,特别是增加蛋白质和维生素的摄入。

济南人看慢病 用上机器人

近日,济南软件企业众阳软件利用大数据技术,与清华大学、北京大学、山东省千佛山医院等联合研制了高血压机器人、糖尿病机器人体系,已经在济南平阴地区所有基层卫生机构成熟应用,目前正在济南其他地区铺开试用。

机器人系统可以综合考虑各种数据进行病情分析,以高血压慢病管理机器人为例,系统除了整合《中国高血压防治指南》外,还整合了全国400多家医院3000万名患者的临床数据以及临床专家的行医经验,提供诊疗依据。除诊断外,居民还可利用手机APP软件与基层医生实时沟通病情。 据《生活日报》

济南历下4医院 因违规经营被罚款

近日,济南市卫计委对违规经营的济南历下爱微笑口腔诊所、新华卓越门诊部(济南)有限公司等四家医院开出罚单。

其中,济南历下爱微笑口腔诊所未按照规定对放射工作人员进行职业健康检查和超出批准范围从事放射诊疗工作被罚2000元;历下洁美口腔诊所因未取得放射诊疗许可从事放射诊疗工作被罚3000元;历下一加一口腔诊所因未按规定为受检者使用个人防护用品和新华卓越门诊部(济南)有限公司因使用2名非卫生技术人员从事医疗卫生技术工作,使用1名技师从事心电图诊断工作均被罚5000元。 据鲁网

济南“试管婴儿” 试运行机构获评审

近日,山东大学附属济南市中心医院顺利通过体外受精-胚胎移植及其衍生技术试运行现场评审,该医院生殖医学科是济南市卫计委系统唯一一所经国家卫计委批准“试管婴儿”试运行的机构,这项技术的成功开展填补了济南市卫计委系统生殖领域空白,也让更多不孕不育家庭看到希望。 综合

青岛市北成立首家 医养结合养老中心

近日,青岛市北区首家医养结合养老服务中心在市北区阜新路街道成立。凡是失独、空巢、身患疾病的老年人均可到阜新路街道辖区的社区服务中心报名,由社区居委会进行情况的鉴定,符合规定的即可办理入住。同时,养老服务中心还可为辖区老人提供日间照料服务,每天可满足200人用餐、送餐。

这是青岛市市北区第一家医养结合的养老服务中心,位于市北百合中医医院内,设置有29个养老房间、50张床位。 据《半岛都市报》