

中国有近亿人染上了肝炎,2~3成变成癌症

面对“潜伏杀手”，我们该怎样防控？

中国有近亿人染上这个病,2~3成变成癌症,但大多没有任何症状!

肝炎,似乎在人们眼中,是一个非常恐怖、非常难治、容易传染、不能结婚生子等等,都是人们对于肝炎的印象。

今年7月28日是世界第9个肝炎日,如何预防,如何治疗?大家一起来认真了解一下肝炎吧。

口蔡富根/整理

先看现状

中国乙肝病毒感染者约8600万人

中国工程院院士、北京大学医学部教授庄辉7月26日在“2019年世界肝炎日宣传大会”上表示,虽然中国在肝炎防治方面取得了举世瞩目的成就,但当前肝炎流行形势依然严峻,乙肝表面抗原携带者人数仍为全球最多。

据介绍,病毒性肝炎是全球和中国主要的卫生挑战之一,其中乙肝和丙肝影响到全球3.25亿人,每年导致140万

人死亡。据估算,中国乙肝病毒感染者约8600万人,丙肝感染者约1000万人,每年约33万人死于乙肝或丙肝感染导致的肝硬化和原发性肝癌。

乙肝是乙肝病毒感染导致的一种传染病,会引起急性和慢性肝炎,患者死于肝硬化和肝癌的风险很高。

在乙肝病毒感染的长期并发症中,肝硬化和肝癌造成的疾病负担很重。

非病毒性肝炎发病升高 已成国民健康“潜伏杀手”

专家表示,随着国民生活水平不断提升,我国以脂肪性肝炎为代表的非病毒性肝炎发病率明显升高,但因其病症不明显,患者往往疏于防治,不知不觉中增加了发生肝硬化、肝癌的风险。

脂肪性肝炎是非病毒性肝炎中最常见的一类,主要成因为脂肪肝。脂肪肝中最主要、最危重的两类为过量饮酒导致的酒精性肝病和肥胖及代谢综合征相关的非酒精性脂肪性肝病。

中国工程院院士、肝病专家庄辉说,

调查显示,近年来我国饮料酒总产量呈总体上升趋势,酒精性肝病流行率明显上升,肥胖流行率和非酒精性脂肪性肝病也呈平行上升趋势。

上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任医师范建高指出,脂肪肝多无临床症状,早期难以被发现,我国约有25%的成人患有脂肪肝,其中10%~20%的人可能会进一步发展为脂肪性肝炎。脂肪性肝炎患者中15%~25%的人会因为肝纤维化发展为肝硬化甚至肝癌。

患者还会表现为发热和黄疸。

不同肝炎的传播途径是不一样的,甲肝和戊肝主要是通过粪-口传播,也就是通过食物、水以及日常生活的接触来传播;乙肝、丙肝、丁肝主要通过血液、母婴、性来传播,这三种肝炎,日常的生活接触和办公接触是不会传播的。

肝炎治疗注意啥? 乙肝治疗要避开四个误区

不去治:肝脏是个沉默器官,从肝炎发展到肝纤维化再到早期肝硬化,身体并没有特别明显的不适,比如稍微感觉有点疲乏,或是有两天吃饭不香,不会让人想到是肝病,也不会主动到医院检查治疗。还有的患者查出乙肝了,并没有感觉不舒服或影响生活,拿病不当病而放弃治疗。部分患者认为乙肝根本治不好,任由其发展不去治疗。

过分治:在乙肝治疗中,患者还容易走另一个极端,就是过分追求治愈,一定要在短时间内把这个病彻底治好,如果出现短暂无效就丧失了治疗信心。有的患者听信乙肝可以“根治”等误导,盲目服用保健品或是尝试新治疗方法,就没有进行抗病毒治疗,反而错过了最

佳治疗时机,耽误了病情。

不规范:专家说,有的患者吃了很药物治疗乙肝,但是最关键的抗病毒药没有吃,就像赴宴吃了一肚子凉菜,主菜没吃上一口。有的患者则是频繁地换药,还有的是从来不检查或是检查间隔时间太长,无法了解疾病进展,等到查出肝癌来求医生,治疗难度非常大。

不改变:乙肝患者的生活方式要改变,尤其是要戒酒,并对身体进行管理,保持体重在合理的范围,避免肥胖。专家提醒,如果肝炎患者继续大量饮酒,或是继续吃大量不必要的药物,体重超标甚至明显肥胖,即使乙肝病毒得到了控制,仍然有可能导致疾病继续发展和加重。



如何吃喝

吃什么蔬果能把肝脏清洗干净?

蔬菜和水果不仅含有丰富的天然维生素,还含有大量的纤维素、木质素、果酸、无机盐等,这些物质是肝病康复过程中必不可少的营养成分。肝病有脂肪肝、酒精肝、病毒性肝炎等多种,不同的肝病吃什么蔬果能把肝“清洗”干净?



ALTH DD

1.脂肪肝要吃什么蔬果

黄瓜:性寒、味甘,含糖、维生素B1、维生素B2、烟酸、蛋白质。其膳食纤维具有促进肠道毒素排泄和降胆固醇作用,其所含丙醇二酸可以抑制糖类物质转化为脂肪,尤其适合脂肪肝的防治。

蘑菇:其含多糖类、维生素、植物蛋白、多种氨基酸和无机盐等成分,具有提高免疫力、护肝、去脂、消炎、修复受损肝细胞、抗肿瘤、抗纤维等作用,适宜脂肪肝患者食用。

洋葱:含有丰富的钙、铁质和多种维生素,及胡萝卜素、维生素B1、烟酸等多种维生素,具有降低胆固醇和血脂的作用。

2.酒精肝要吃什么蔬果

苹果:苹果中不仅富含丰富的纤维

素和矿物质,还含有多种维生素等营养成分,具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效,所以酒精肝患者适当食用些苹果对病情是有好处的。

乌梅:如果肝脏衰弱,即使是少量的酒也会发生宿醉,另一方面,喝了大量的酒,而使肝脏处理不了时,也会发生宿醉。因此,预防宿醉,应首先强化肝脏,加强肝脏的解毒作用。防止宿醉的方法,亦在于强化肝脏,早晨起来觉得痛苦时,宜用乌梅煎汤加入砂糖饮用,此为速效性的方法。

3.病毒性肝炎要吃什么蔬果?

维生素C高的水果:例如柠檬、百香果,水果中含有很多维C,可以增加身体的抵抗力。多吃一些蔬菜,蔬菜中含有大量的微量元素,对于肝脏的修复有重要的作用。

胡萝卜:性微温,味甘、辛,富含维生素A原(胡萝卜素),亦含挥发油。本品富有营养、健胃消食,生熟均可食,对于提高肝病病人维生素A水平,间接预防癌变的发生具有较好作用。

对肝病患者的饮食来说,广州军区总医院消化内科杨汉勤主任医师表示,肝病患者胃功能多失调,所以在饮食上就要以吃清淡容易消化的食物为主。

还可经常服用一些对肝病有助恢复的食物,如红枣花生红糖汤、赤小豆红枣粳米汤等。肝硬化病人,可多吃瘦肉、蛋乳、豆制品等含优质蛋白质的食物。

专家提醒

“很多人感染却不自知”——丙型肝炎已成“沉默的杀手”

专家指出,很多人对于病毒性肝炎并不陌生,相比于甲肝、乙肝而言,被医生称为“沉默的杀手”的丙型肝炎知晓度却非常低。解放军306医院消化内科李连勇教授说,肝炎是肝脏炎症的统称,由病毒、酒精、药物等多种因素引起。肝炎主要经过血液、母婴及性接触传播,其中最常见为慢性乙型肝炎及慢性丙肝感染。

李连勇教授指出,接种乙肝疫苗是预防乙肝感染最有效的方法。由于乙肝疫苗接种的普及,目前慢性乙肝发病率减少。由于丙型肝炎感染的隐匿性,很多人感染了丙型肝炎自己却不知道,最后发展成肝硬化甚至肝癌,耽误了最佳治疗时间。

“瘦子”也会得脂肪肝 专家提醒需调节饮食加强锻炼

近期国内多家医院的体检数据显示,脂肪肝在人群中正越来越高发,很多年轻人、长得不胖的人,也不断“中招”。

脂肪肝也称脂肪性肝病,正常情况下,人体多余的能量会以脂肪的形式储存下来,除了脂肪组织外,肝脏是最大的脂肪储存器官,同时也是重要代谢器官,脂肪容易堆积。正常人的肝脏内都会有少量的脂肪,但当脂肪含量超过5%就可以认为是脂肪肝。

近年研究发现,中国的脂肪肝患者中有接近三分之一的人体重指数是正常的,一方面,饮酒、不良生活习惯、熬夜、不合理的饮食结构等,都是长得不胖的人得脂肪肝的高危因素,这些因素都会导致体内脂肪增加,

专家建议,血液传播是丙型肝炎病毒传播最主要的方式,输入被丙肝病毒污染的血液或血制品,使用被丙肝病毒污染、且未经严格消毒的针具以及医疗和美容器械等均可导致经血传播。临床上应保证一次性注射器的使用安全,做好丙型肝炎预防宣教工作,减少疾病发病率。

李连勇教授提醒,目前尚无有效的预防丙型肝炎的疫苗可供使用,应做好丙型肝炎的筛查工作,接受过输血者、长期进行血液透析者、器官移植患者等人群应定期筛查丙肝抗体,如果抗体为阳性,应及时进行丙肝病毒核酸检测,以确认目前是否仍存在丙肝病毒。

另一方面,长得不胖的人虽然皮下脂肪较少,但内脏脂肪可能相对较多。不像皮下脂肪增多,在外表上可以轻易地被发现,内脏脂肪增多往往更为隐蔽,更容易导致代谢紊乱,引发脂肪肝。

专家表示,脂肪肝的治疗主要通过两方面,一是生活习惯的干预和改变,包括调整饮食结构和加强锻炼,对情况不严重的患者,及时干预可以实现脂肪肝的“逆转”。二是药物治疗,目前没有特效药物可以治疗或预防脂肪肝,并不是一查出脂肪肝就要开始药物治疗,当同时出现转氨酶异常、血脂异常、血糖异常时,要及时就诊,并在医生的指导下用药。

延伸阅读

我国的丙肝防治工作仍存在几大挑战

(1)现阶段对我国一般人群中丙肝感染的筛查和诊断力度不够。目前,我国一般人群中丙肝确诊感染人数尚不清楚。

(2)我国丙肝确诊人群的治疗率较低。根据南京鼓楼医院一项回顾性研究显示,2016~2018年期间,仅有20.8%的丙肝确诊患者进行了抗丙肝治疗。治疗率低的原因主要源于非专科医生对丙肝感染和潜在危害的认识不足,丙肝筛查-诊断-治疗的临床路径的不完善,以

及丙肝新药的昂贵价格。

(3)完善院内感染管理制度。尽管目前通过被污染的血液和血液制品传播丙肝的风险很低,近年来因院内感控措施不严格而引发的院内感染事件时有发生,包括今年5月江苏省某医院出现多名患者因血透感染丙肝的事件。居安思危,如何建立一套有效的院内预防的体系,来预防对院内医疗护理操作中发生丙肝感染乃至传播是当下医院管理者亟待解决的问题。

护肝常识

预防肝炎从了解开始 肝炎常见的传播途径有这些:

1.血液或血制品传播。

被乙肝病毒(以下简称HBV)污染的制品如白蛋白、血小板或血液输给受血者,多数会发生输血后肝炎。

2.医源性传播

被HBV污染的医疗器械,如手术刀、牙钻、内窥镜、腹腔镜等传播

HVB。

3.母婴垂直传播 母婴传播主要是通过产道感染或宫内感染。

4.公共场所传播 美容、美甲、纹身等场所容易被HBV污染,通过破损黏膜进入接触者体内。

预防肝炎,牢记这些小知识

1.疫苗接种预防

乙型肝炎可通过注射乙肝疫苗产生乙肝表面抗体来预防,乙肝表面抗体水平越高,对人体的保护能力越强。

2.严格筛选献血员

通过检测血清HBSAG抗HCV、丙氨酸氨基转移酶(ACT),严格筛选献血员,减少血源性传播。

怎样爱肝护肝

肝脏的任务是去除身体的有毒有害物质,保证营养安全被人体吸收,所以肝脏的健康至关重要。

1.哪些行为损伤肝脏

过寒嗜酒、睡眠不足、爱吃油腻食品吸烟伤肝,久坐不动。 2.肝脏的“警钟” 出现以下症状,也是肝脏“生病”:

·容易感到疲倦,感到烦躁,焦虑和郁闷。

·双眼干涩或死鱼眼,口干口苦、偏头痛。

·呈现黏便、有体臭。

·腰部赘肉增加、脾气格外大、失眠多梦。

·乳腺增生和妇科出问题。

日常护肝小常识

1.积极锻炼。运动场地以宽阔、空气清新地方为佳,锻炼项目以锻炼身体和耐力为目标的全身性低强度为最好。

2.保持正常体重。体重过重会让肝脏工作更辛苦,患脂肪肝的几率也会升高。

3.远离各种可能受血液污染的器具。

避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青和与他人共享牙刷,刮

胡刀等。

4.糖是保护肝脏的重要物质。

糖能合成一种叫肝糖原的物质,储存在肝脏中可以防止摄入体内的毒素对肝细胞的损害。

5.蛋白质能修复肝脏。

蛋白质就像肝脏的“维修工”,能起到修复肝细胞再生的作用。

6.适当注意饮食。

每个人根据自己的体质选择适合自己的食物,适当调整饮食。