

爱吃“半生不熟” 当心戊肝找上门

随着生活水平的提高,人们对美食的需求也在不断提升。为了追求新鲜口感,很多人喜欢食用生鱼片、生腌食品;涮火锅时“以防太老”吃没涮熟的海鲜、肉片、动物内脏;炒猪肝时缩短爆炒时间以维持嫩滑口感……殊不知,这些行为可能增加罹患戊型肝炎的风险。

我国中华医学会肝病学会今年发布了最新版《戊型肝炎防治共识》,在7月28日世界肝炎日即将到来之际,我们来了解一下戊型肝炎的症状、危害以及预防措施。

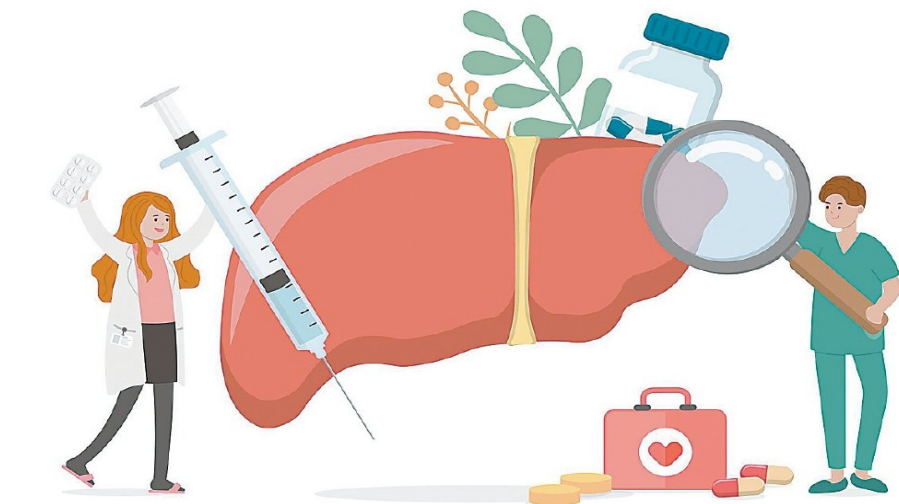
戊肝成肠道传播型肝炎首要病因

提到病毒性肝炎,大多数人首先想到的是乙型肝炎,但其实不止于此。病毒性肝炎家族由甲、乙、丙、丁、戊5种类型组成,其中,只有甲型肝炎和戊型肝炎是通过粪口传播的,而有数据显示,戊型肝炎发病率及病死率已连续11年超过甲型肝炎。

回顾历史,1955年至1956年印度洪水泛滥,流经新德里的亚穆纳河水被城市污水污染,导致约10万人感染不明肝炎病毒。1978年至1979年,印度克什米尔再次出现肝炎流行,约52000人感染、1700人死亡。研究者调查分析发现,这两次肝炎均为水源传播,经血清学诊断,将其命名为“非甲非乙型肝炎”。1989年,在日本东京召开的国际非甲非乙型肝炎和经血液传播的传染病学学术会议上,专家正式将经肠道传播的非甲非乙型肝炎病毒命名为戊型肝炎病毒(Hepatitis E virus, HEV)。而在此之前的1986年9月至1988年4月,我国新疆地区的和田、喀什和克孜勒苏三地就因戊型肝炎流行累计感染119280人,致死705人,是迄今为止世界上规模最大的一次戊型肝炎流行事件。

据世界卫生组织估计,全球每年有2000万人感染戊型肝炎病毒,其中约有330万人会出现症状。2015年,全球约有4.4万人因戊型肝炎死亡,占病毒性肝炎死亡人数的3.3%。

目前,戊型肝炎已成为我国肠道传播型肝炎的第一大病因。据中国疾控中心的统计数据显示,2011年至2021年,我国年均戊型肝炎报告发病率为1.95/10万,其中



48.71%的患者年龄在45岁至64岁。

病毒传播主要由饮食污染引起

大家可能觉得,戊肝是个“冷门”的肝炎,几乎没什么印象,但事实上戊肝不仅一直存在,我国还是该病的高发国家。2010年至2019年,我国每年的戊肝发病人数在23682—29202人之间。

戊型肝炎是由戊型肝炎病毒感染引起的一种急性慢性传染病,是我国的乙类法定传染病。这是一种人畜共患病,主要通过饮用水、食物等污染形成的粪-口途径传播,可导致急性、慢性肝功能衰竭。戊型肝炎病毒基因1-4型与人类患病的关系最为密切。其中,HEV-1、HEV-2主要分布于发展中国家,常因水源污染造成大规模流行;HEV-3、HEV-4主要分布于发达国家,人畜均可感染,多因食用未煮熟的感染戊型肝炎病毒动物的肉类或贝类引起。

在我国,戊型肝炎病毒最常见的基因型为HEV-1和HEV-4,进食半熟的肉类、海产品,或摄入被污染的饮用水、水果,或接触病畜携带者的排泄物,均可能被感染。有研究者统计,我国养殖场的猪群中普遍存在戊型肝炎病毒抗体,在生猪肉制品中,猪肝的戊型肝炎病毒检出阳性率较高,所以在烹饪

时应特别注意食品安全。此外,戊型肝炎病毒可以污染水源,进而污染生活在其中的贝类。我国研究者检测了环渤海湾贝类的情况,发现每千克贝类的戊型肝炎病毒阳性率为17.5%,其中阳性率最高的是毛蚶(28.2%),其次为泥蚶(14.3%)、花蛤(11.5%)。

除上述粪-口传播途径外,与戊型肝炎患者密切接触、输入含有戊型肝炎病毒的血液或血制品,以及感染戊型肝炎病毒的孕妇在怀孕分娩过程中,均可传播戊型肝炎病毒。

三招避免病从口入

疾病的防治重在“防”,预防戊型肝炎病毒感染可从以下3个方面着手。

1.管理传染源:患者居家隔离做好消毒急性戊型肝炎患者应居家或住院隔离至发病后3周。具体来说,居家隔离的患者应单独使用餐具,尽量使用独立卫生间。患者使用过的餐具应用开水煮沸15—30分钟,穿过的衣物应使用250mg/L—500mg/L有效氯的含氯消毒剂浸泡消毒,所接触的物品表面应用1000mg/L有效氯的含氯消毒剂消毒。原则上,患者的排泄物或呕吐物,也需使用2000mg/L有效氯的含氯消

毒溶液浸泡消毒2小时。处理患者的呕吐物及排泄物时,应佩戴口罩及手套,然后彻底洗净双手。

2.切断传播途径:贝壳类、猪肝等确保熟食

戊型肝炎病毒对热敏感,充分烹饪食物可使之灭活,但不同研究发现灭活该病毒所需温度及时间存在差异。有研究发现,含有戊型肝炎病毒的猪肉制品加热至71℃以上,维持5分钟,病毒仍具有传染性,加热20分钟方可使之彻底灭活。另外,水加热至100℃,沸腾10分钟也可使之灭活。戊型肝炎病毒有4种基因型,不同基因型对温度的敏感程度不一,安全起见,日常生活中尽量饮用开水或凉白开,避免食用来历不明的冰块制备的饮料。食物烹饪过程中,注意做到生熟分开。与普通食物相比,贝壳类海产品及猪肝等动物内脏的戊型肝炎病毒阳性率较高,应确保煮熟后再食用。

3.保护易感人群:建议接种戊型肝炎疫苗

感染过戊型肝炎病毒的患者血液中可检测到抗体,但该抗体的保护性和保护期尚不清楚。对于16岁以上戊型肝炎病毒感染风险较高的人群,如长期接触动物的畜牧业工作者、疫区旅行者、餐饮从业者、集体生活人群,及感染戊型肝炎病毒后可能病情较重的慢性肝病患者、育龄期妇女、老年人等,可根据0—1—6月间隔接种3针戊肝疫苗,预防感染。全球首个戊型肝炎疫苗已于2012年在我国获批上市。在一项长达4.5年针对11万名受试者开展的长期随访中发现,接种戊型肝炎疫苗后,接种组发病率为0.3/万,对照组发病率为2.1/万,疫苗保护率为86.8%,具备良好的长期保护效果。

目前,尚无针对戊型肝炎的特异性抗病毒药物,好在大多数急性戊型肝炎患者无需特殊治疗,主要采取的是对症支持治疗。在日常生活中,如果发现自己有食欲不振、厌油腻、疲乏无力、皮肤发黄、尿色加深等症状,应及时到医院就诊,特别是老年人、孕妇、慢性肝病患者、服用免疫抑制药物的患者,明确病因尽早治疗才是上上之选。

(原载《北京日报》)



市卫健委

召开党员干部警示教育大会

本报讯 记者李嘉、通讯员余伟报道:7月24日上午,市卫健委组织召开党员干部警示教育大会暨廉政专题党课,市卫健委机关全体党员干部、市直卫生健康单位主要负责同志以及新招录人员参加大会。

会议首先集中观看了警示教育专题片《勾兑》,随后,市卫健委党组书记、主任许关欣以“忠诚干净担当展作为 学习务实合作创佳绩 持续推动全市卫生健康事业高质量发展”为主题,为大家讲了一堂生动的廉政党课。

许关欣要求,全体党员干部要旗帜鲜明讲政治,增强政治意识;求真务实转作风,增强党员意识;勇于担当善作为,增强履职尽责意识;清正廉洁守底线,增强遵纪守法意识,以案为鉴、警钟长鸣,常怀敬畏之心、常修从政之德、常思贪欲之害,永葆清正廉洁的政治本色,毫不动摇推动卫生健康系统全面从严治党向纵深发展。

创新培养机制 提供成长平台

市卫健委召开人才工作座谈会

本报讯 记者李嘉、通讯员余伟报道:7月24日,市卫健委召开市卫健委新进公务员和市直卫生健康系统“招硕引博”人员座谈会,市卫健委党组成员、新进公务员代表、市直卫生健康系统“招硕引博”人员和机关相关科室负责人参加会议。

座谈会上,新进公务员代表和“招硕引博”引进人员等11名代表汇报入职以来工作收获及分享未来的职业规划目标。

“咸宁是一个来了就不想走的城市,来咸工作短短几个月,让我深深感受到咸宁市委、市政府、市卫健委对人才工作的高度重视。”新入职博士代表袁维刚表示,全面有力的人才政策、细致入微的人才服务、暖心热情的人才环境、真抓实干的工作氛围,更让他坚信自己的选择,将会全力以赴服务咸宁百姓。

近年来,市卫健委坚持人才引领驱动,创新人才培养机制,为各类人才提供快速成长的平台。接下来,市卫健委将加快推进实施可持续发展的人才机制和管理方式,营造高层次人才个人发展的良好环境和土壤,爱才惜才敬才,牢牢掌握住高层次、关键技术岗位、急需型、优秀人才,将人才引进、培养、使用融合在一起,让已落根于咸宁的医学人才成为核心,并发挥带动作用,把更多的人才吸引到咸宁,共同献计咸宁市卫生健康事业蓬勃发展。

湖北科技学院口腔与眼视光医学院

开展暑期社会实践活动

本报讯 通讯员陈典报道:7月9日至15日,湖北科技学院口腔与眼视光医学院“爱眼护牙暑期社会实践队”联合咸宁爱尔眼科医院、湖科口腔医院赴咸安区府前社区、崇阳县路口镇沙墩村、崇阳县白霓镇大市村、谭家村、大塘村开展“爱眼护牙乡村行,医疗服务向群众”暑期社会实践活动。

“爱眼护牙”实践队成员根据社区、乡村实际情况,将调研方向侧重于老年人白内障、青光眼、翼状胬肉等疾病早期筛查,以及儿童龋齿、近视等疾病早期调查与致病原因调查。调查过程中,实践队在沙墩村、大市村、谭家村、大塘村共发放调查问卷368份,收回有效问卷352份。

“爱眼护牙”实践队深入社区、乡村希望家园课堂,以“龋齿的防护”、“近视的危害”为主题,为乡村近300名青少年进行了科学、有趣的知识科普讲座。医生和实践队成员对村民们提出的各种症状耐心细致地进行检查,并根据检查结果提出相应的治疗方案及生活中应如何保护眼睛以及形成良好的口腔健康的建议。义诊活动吸引了广大村民的积极参与,共发放爱眼护牙宣传资料500册,为300余名青少年儿童,200余名村民开展爱心义诊。

伏天晒背流行网络,你晒对了吗?

本报记者 周萱 实习生 王鑫

时值三伏天,近期,在网络上掀起伏天“晒背风”。不少年轻人在烈日下晒背,称有祛湿养生。也有人表示,跟风晒背被晒伤。伏天晒背真的能养生吗?需要注意什么?记者就此采访了咸宁市中心医院中医科专家付勃。

“俗话说‘三伏晒背,健康一整年’。中医有‘春夏养阳,冬病夏治’的养生观,在三伏天适当晒背是可以畅通气血,达到防病健体的效果。”付勃称,人体背部有两条重要的经络——督脉和膀胱经。督脉为

“阳脉之海”,膀胱经运行周身,为六经之长。而且膀胱经上的背俞穴与人体五脏六腑联系密切,故膀胱经可护卫肌表抗御外邪,增强人体免疫力。若这两条经络受邪,人体则会出现各种问题,如腰背疼痛、腿凉抽筋、易感冒等。

因此,三伏晒背来吸收太阳光的“元阳”,有助于生发督脉、膀胱经阳气,能补充身体阳气。付勃介绍,三伏晒背并不是现在才有的养生方式,清代养生家曹庭栋在他的《老老恒言》中写道:“背日光而坐,列子

所谓‘负日之暄’也,脊梁得有微暖,能使通体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气,极为补益。”

那么,三伏天“晒背”该怎么晒呢?

付勃介绍,三伏天“晒背”的最佳时间是上午9点左右以及下午3点左右,此时阳光温和,有温度不灼热,更适合新手。成年人“晒背”总时长控制在20—60分钟,婴幼儿、儿童及皮肤娇嫩者20分钟左右为宜。

他说,晒背是有讲究的,部分网友裸露皮肤晒背的方法是错误的。晒背的同时应

做好防晒,应穿着服装,可用帽子、遮阳伞遮盖面部,带上太阳镜防止紫外线灼伤眼睛及眼周皮肤。采取俯卧位或坐位,背向太阳。“晒背”期间还应适当补充水分,可饮用常温水、绿豆汤、淡盐水等。

三伏天“晒背”并不适合所有人。一般来讲,慢性病、亚健康、阳虚、湿气重的人群更适宜。出血性疾病、冠心病、高血压等病患者,以及孕妇、幼儿切勿盲目跟风。此外,太阳辐射过强易引起白内障、光线性皮炎、结膜炎、中暑,要特别注意预防。

晒太阳也有轻度的保护作用。日光下的户外活动,并不要求在太阳下晒着,在树荫里也行,阴天也可以起作用的主要是光的照度。因此只要是日光下的户外活动就行。其他可能有近视预防作用的方法还有:减少近距离用眼,不吃糖,早睡等。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715—8015547)

视力健康教育

近视,可防可控可预测

了解眼轴,角膜曲率的变化情况,加上年龄等参考要素,我们能像预测身高一样,对近视的发生、发展和结局做出预测。

近视的控制:1.家长要尽可能减少推动近视发展的力量,其中最重要的是降低近距离用眼的强度。总的来说近距离用眼时间越短越好。单次连续近距离用眼时间不超过半小时,要休息5分钟或更长。近距离用眼的距离,越远越好,尽量不低于30cm。

2.医疗手段减缓近视发展的方法:阿托品滴眼液,能产生周边离焦的光学产品,如角膜塑形镜,周边离焦框架镜,周边离焦接触镜等。

3.其他控制近视的方法,可能有效,但没有得到高质量的研究支持,尚不能作为近视控制的首选方案。

近视的预防预防近视唯一有效的方法是晒太阳。大量研究结果证明,日光下的户外活动,能有效预防近视。一旦近视了,

咸宁联通:开展“千兆点亮万家”宽带品质提升活动



本报讯 通讯员曾婧报道:7月14日,咸宁联通公司聚焦百姓宽带上网服务需求,积极落实“惠民生、暖民心”便民举措,精心组织由客户经理、智家工程师共同组成的测速小分队,在全市范围内开展为期一个月“千兆点亮万家”免费宽带网络优化检测服务活动,一对一解决居民使用网络时的各种问题。

连日来,测速小分队为有需求的居民免费提供上门服务,解决上网过程中出现的卡顿、掉线、网速慢、WiFi信号覆盖不均等问题。工作人员根据居民家庭网需求升级千兆宽带,结合家庭网络测评结果,设计家庭网络优化方案,免费检测、免费设备维护保养,保证居民家中无线网络全优覆盖。

咸宁联通公司把“让人民满意”作为衡量工作的标准,服务好、用户说了算。面对用户“急难愁盼”的各种问题,不仅要解决得快,还要解决得好。

在活动现场,咸宁联通把“营业厅”搬到居民“家门口”,零距离、面对面与社区居民沟通交流,全天候提供通信问题咨询、免费上门网络检测、千兆宽带升级、故障报修等各项便民服务,联通千兆大师亲自介绍千兆网络宽带业务,演示日常宽带排障小技

巧,深入浅出的讲解让社区居民收获良多,居民们纷纷表示要体验升级家庭宽带网络。“之前上班忙,家里网速慢找不到原因,也没时间去弄,现在好了,你们联通把服务送到家里来,孩子放假在家上网课再不会有卡顿的情况,帮我解决了大问题,实在太便捷高效了!”居民董女生称赞道。

此次活动让客户足不出户便可体验联通的贴心服务,获得了客户的一致好评。咸宁联通表示,今后将持续开展系列通信便民活动,坚持“一切为了客户”的企业经营理念,切实把服务工作做到群众“心坎上”,当好为民办事贴心人。据悉,活动在全市6个县市区同步开展,将持续到八月中旬。



市政法委赴崇阳县烟草专卖局 慰问见义勇为职工

近日,咸宁市政法委员会有关负责人来崇阳县烟草专卖局(营销部)慰问见义勇为女职工钟美意。

市政法委一行和钟美意进行了亲切交谈,了解她多年来的生活、工作及身体状况,对她勇斗盗贼的行为给予了高度评价,同时嘱托她继续发挥党员先锋模范作用,广泛弘扬正气正义。(通讯员 覃剑)



通山县烟草专卖局 联合开展助学活动

本报讯 通讯员黄国枫报道:近日,通山县烟草专卖局联合团县委、县一中举办第二届“知音学子班”助学金发放仪式暨主题团日活动。

活动中,全体与会人员齐唱国歌,重温入团誓词,县一中团委老师讲授主题微团课;首届知音学子班毕业生代表分享所思所悟;与会领导鼓励受资助学生要牢记习近平总书记的谆谆教导和社会的关爱,克服暂时的经济困难,做志存高远、勇于担当的青年,刻苦学习,以优异成绩回报家乡和社会。

据统计,此次该县受资助学生共计40人,2个学期资助金额共计16万元。

遗失声明

赤壁市黄盖湖镇老河村村委会遗失湖北省农村集体经济组织统一收款收据3本,号码:0326226—0326250、0326276—0326300、02506751—02506800,特声明作废。
雷桂英遗失坐落于通城县续畈村(幢号:1,单元:1单元,房号:1)的不动产权证,不动产权证号:06931,面积282.14平方米,特声明作废。
郑华鑫遗失残疾人证,证号:42120220010909717644,特声明作废。
高新温泉仔烟体育用品专卖店遗失公章一枚,统一社会信用代码:92421200MA4DENKTXXK,特声明作废。