

关爱肝脏,守护你的“小心肝”

本报记者 李嘉

肝脏被称为“人体的超级工厂”是人体内脏中最大的器官,也是人体最大的营养中心和最大的“垃圾毒素”处理场。肝不好,其他器官也会受到影响。

今年3月18日是第25个“全国爱肝日”,宣传主题是“中西医结合,逆转肝硬化”,强调了防治肝硬化的重要性和中西医结合的治疗理念。

肝硬化,通常是指多种肝脏疾病发展到晚期的一个阶段。我国现有的病毒性肝炎、药物肝、酒精肝、脂肪肝等发展成肝纤维化、肝硬化的发病率不断增高,肝硬化又容易发展成肝癌,我们应该充分认识这几种肝病,做好预防、积极治疗。

肝脏——人体的“超级工厂”

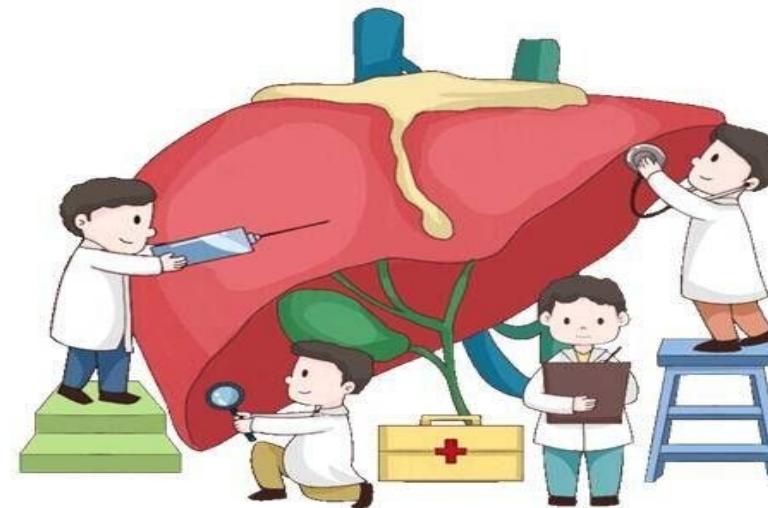
肝脏作为人体最大的实质性器官,堪称一位“全能劳模”,承担着众多维持生命运转的关键任务:

物质代谢大师:参与碳水化合物、蛋白质、脂肪的代谢,维持血糖稳定,合成人体必需物质。

强力解毒卫士:将人体摄入的有毒物质进行转化和分解,使其排出体外。

免疫防线先锋:产生免疫因子,抵御感染,守护身体的健康防线。

然而,肝脏也是个“沉默的英雄”,因其内部缺乏痛觉神经,即便受到损伤,早期也难有明显症状,这使得许多人忽视



了肝脏的健康状况。

不容忽视的肝脏危机

肝硬化是临床常见的慢性进行性肝病,在我国,大多数肝硬化由肝炎发展而来,少部分由酒精性肝病和血吸虫性肝病引起。肝硬化若不及时治疗,可能导致肝功能衰竭,肝癌等严重后果。

肝硬化的高危因素:慢性乙肝、丙肝感染,长期大量饮酒,肥胖及代谢综合征引发的脂肪肝,长期服用伤肝药物等。

爱护肝脏从点滴做起

呵护肝脏,预防肝硬化,需要我们从日常生活的方方面面入手:

接种疫苗:接种乙肝疫苗是预防乙肝最有效的方法,可显著降低乙肝感染风险。

健康饮食:均衡膳食,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含维生素和膳食纤维的食

物,少吃油腻、高糖、高盐食品;避免食用霉变食物,以防黄曲霉毒素损害肝脏。

适度运动:每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,保持健康体重,预防脂肪肝。

规律作息:每晚保证7至8小时的高质量睡眠,让肝脏在夜间得到充分的休息和修复。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会加重肝脏负担,增加肝脏疾病的发生几率。

谨慎用药:避免自行滥用药物,尤其是成分不明的保健品和可能伤肝的药物,用药前务必咨询医生。

早防早筛为健康护航

定期体检是早期发现肝脏问题的关键。建议一般人群每年进行一次肝功能、乙肝五项、肝脏超声等检查;乙肝、丙肝病毒携带者,长期饮酒者,肥胖人群等高危人群,每3至6个月检查一次。

肝硬度检测、血清肝功能及肝纤四项检查等无创检测手段,可帮助及时发现肝纤维化和肝硬化的迹象。

在这个全国爱肝日,让我们一起重视肝脏健康,养成良好的生活习惯,定期进行体检筛查,为肝脏健康筑起坚固防线。愿每个人都拥有健康的肝脏,享受美好的生活!

什么是肝癌?

本报记者 李嘉

肝癌是全球范围内常见的恶性肿瘤之一,严重威胁着人们的身心健康。然而,肝癌并非不可预防,只要我们了解其危险因素,并采取积极的预防措施,就能有效降低患病风险。

导致肝癌的危险因素

病毒性肝炎:乙型肝炎病毒(HBV)和丙型肝炎病毒(HCV)感染是导致肝癌的主要原因。我国是乙肝大国,约有7000万名乙肝病毒携带者,其中部分患者会发展为慢性肝炎、肝硬化,最终可能发展为肝癌。

酒精:长期大量饮酒会损害肝细胞,导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化,最终可能发展为肝癌。

非酒精性脂肪性肝病:包括脂肪肝和脂肪性肝炎等,肝脏内脂肪堆积过多可能导致炎症和损伤,进而增加肝癌的发生风险。

黄曲霉毒素:黄曲霉毒素是一种强致癌物,主要存在于发霉的花生、玉米、大米等食物中。

其他因素:肥胖、糖尿病、遗传因素等也与肝癌的发生有关。

肝癌的预防措施

接种乙肝疫苗:接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染最有效的方法。新生儿出生后24小时内应接种第一针乙肝疫苗,并按时完成全程接种。

积极治疗慢性肝炎:慢性乙肝和丙肝患者应积极进行抗病毒治疗,以控制

乙肝科普问答

本报记者 李嘉

病情进展,降低肝癌发生风险。

戒酒限酒:为了肝脏健康,建议戒酒或限制饮酒。

健康饮食:避免食用霉变食物,减少高脂肪、高热量饮食,多吃新鲜水果和蔬菜,有助于保护肝脏。同时,要保持饮食均衡,避免暴饮暴食,减少加工食品和红肉的摄入。

控制体重:保持健康体重,避免肥胖。

避免滥用药物:一些药物和草药可能会对肝脏造成损害,因此应遵医嘱服药,避免自行购买和使用不明来源的药物。

注意个人卫生,阻断乙肝病毒传播:避免不必要的注射、输血和使用血制品;避免与他人共用牙刷、剃须刀等个人用品;进行安全的性行为。

定期体检,早期筛查:对于慢性肝病患者,定期进行肝功能、甲胎蛋白(AFP)和影像学检查(如超声、CT、MRI等),有助于早期发现肝癌,提高治愈率。建议有肝癌家族史的人群,定期进行肝脏检查。

肝癌有哪些表现

肝癌早期症状不明显,容易被忽视。如果出现以下症状,应警惕肝癌的可能:乏力、食欲不振、恶心、呕吐;右上腹疼痛、腹胀;皮肤和眼睛发黄(黄疸);体重下降。

一旦出现上述症状,应及时就医,进行相关检查,以便早期诊断和治疗。

问:什么是乙肝临床治愈?

答:乙肝临床治愈,又称乙肝功能性治愈,指经过治疗的慢性乙肝患者停止治疗后仍保持乙肝表面抗原阴性(伴或不伴乙肝表面抗体出现),HBVDNA检测不到、肝功能指标正常的状态。乙肝临床治愈不容易,如果把乙肝的治疗过程比作体育比赛,那么乙肝临床治愈的患者,就好比比赛中那些凤毛麟角的“金牌”选手,是真正的幸运儿。

问:乙肝临床治愈门诊面向哪些患者?

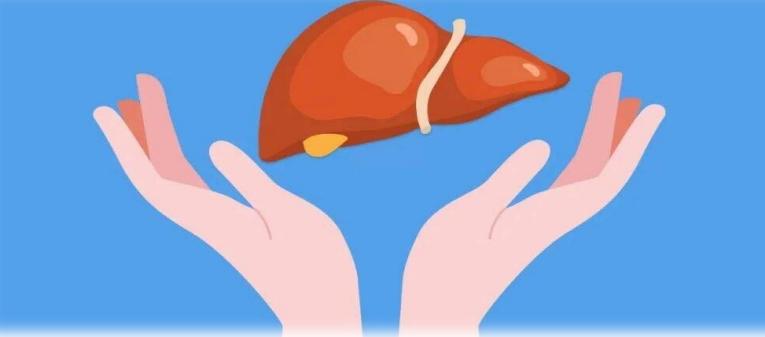
答:有乙肝家族史和肝硬化肝癌家族史的HBV感染者;临床治愈需求的慢性HBV感染者;HBsAg低水平阳性患者(如HBsAg≤30001U/mL);HBV DNA低水平或者阴性,HBeAg阴性;非肝硬化核苷经治有停药需求者。

问:为什么要实现乙肝临床治愈?

答:通过对大量临床病例的回顾性研究发现,高载量的HBVDNA水平对肝癌的发生有显著影响,积极抗病毒治疗是预防肝癌发生的重要手段。对于已进行抗病毒治疗、实现HBVDNA转阴的患者来说,HBsAg水平与肝癌发生率呈正相关。与低水平HBsAg人群相比,实现乙肝临床治愈(乙肝表面抗原血清学转换)的人群可进一步显著降低肝癌发生的风险。

问:如何实现乙肝临床治愈?

答:目前有多种临床方案帮助乙肝患者实现临床治愈,譬如核苷(酸)类似物初始联合干扰素,或核苷(酸)类似物与干扰素换用/加用等方案,具体选取何种方案需根据患者的个体情况而定,建议至肝病门诊进行咨询。



山泉水能生喝吗?

本报记者 李嘉

用山泉水之前,必须煮沸3分钟以上,彻底杀灭钩端螺旋体等致病微生物。

钩体病是在世界各地广泛流行的人畜共患病,是我国重点防治的传染病之一。它可通过“疫水”传播,在接触、饮用受污染的山泉水后,极易感染钩体病。

什么是钩体病?钩体病是由各种不同型别的致病性钩端螺旋体所引起的一种急性全身性感染性疾病,属自然疫源性疾病。钩体常寄生于野生啮齿类动物和家畜体内,鼠和猪是主要的宿主传染源。

钩体病怎样传播?人类接触了携带钩体的动物,或接触携带钩体动物尿液污

染的疫水、土壤、食物后,钩体会通过健康或破损的皮肤粘膜进入人体,引起感染。

钩体病能治好吗?钩体病目前已有了有效的治疗措施,建议早发现、早诊断、早治疗,经过及时、科学的治疗,绝大多数钩体病患者预后良好。

如何预防钩体病?

杜绝生饮山泉水:所有山泉水饮用前必须煮沸3分钟以上,彻底杀灭钩端螺旋体等致病微生物。避免进行生水漱口、清洗蔬果等间接接触行为。

取水防护措施:穿戴防水胶鞋、手套,避免皮肤直接接触可能污染的水源。使

用食品级不锈钢/玻璃容器,取水后及时消毒桶壁。避开暴雨后3天内取水,此时动物排泄物冲刷污染风险最高。

水源识别与选择:观察取水点周边是否有动物粪便、腐尸等污污染痕迹。优先选择有防护设施(如封闭式引水管)的取水点。

储存注意事项:山泉水存放不超过48小时,冷藏保存抑制细菌繁殖。定期清洗储水容器,避免形成生物膜污染。

应急处理:接触污染水源后,立即用碘伏消毒皮肤破损处。出现发热、肌肉酸痛等症时应及时就医并说明接触史。

储存注意事项:山泉水存放不超过48小时,冷藏保存抑制细菌繁殖。定期清洗储水容器,避免形成生物膜污染。

应急处理:接触污染水源后,立即用碘伏消毒皮肤破损处。出现发热、肌肉酸痛等症时应及时