

认识肝炎这个大家族



7月28日是“世界肝炎日”。肝炎是个大家族,包括病毒性肝炎和非病毒性肝炎两大类。甲肝、乙肝、丙肝等严重威胁着人们的健康。近年来,随着人们生活方式的改变,酒精肝、脂肪肝的发病率逐年上升,而由于服药不当引发的药物性肝炎,也逐渐引起人们的关注。7月18日,记者对许昌市中心医院感染性疾病科主任李伟红进行了采访,由他带领大家认识肝炎。

主讲专家:许昌市中心医院感染性疾病科主任李伟红

□本报记者 马晓非 文/图

肝炎家族成员多,部分有传染性

“肝炎到底会不会传染?”“我得了肝炎,怎样做才能不传染给家人?”提到肝炎,很多人想到的是会不会传染,甚至谈“肝”色变。其实,要回答这些问题,首先要搞清楚具体是哪种肝炎。目前,具有传染性的肝炎只有病毒性肝炎。

肝炎是肝脏炎症的统称,是指由各种原因引起的以肝脏损害为主的一组全身性疾病,分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎主要有甲型肝炎(甲肝)、乙型肝炎(乙肝)、丙型肝炎(丙肝)、丁型肝炎(丁肝)、戊型肝炎(戊肝),具有传染性。非病毒性肝炎包括脂肪肝、酒精肝、药物性肝炎等,是不具有传染性的。

“在肝炎这个大家族中,能传染的仅仅是病毒性肝炎。而在具有传染性的病毒性肝炎中,真正能够通过吃饭、握手、拥抱等途径传染的,只占其中的一小部分。所以,了解肝炎之后,就没必要谈‘肝’色变。”李伟红对记者说。

注意个人卫生,预防病毒性肝炎

“不同类型的病毒性肝炎,其传播途径也不相同。甲肝和戊肝主要经消化道传播,乙肝、丙肝主要经血液、体液、母婴和性传播。”李伟红告诉记者,预防病毒性肝炎,注意个人卫生非常重要。

甲肝和戊肝症状相似,以疲乏、食欲减退、肝功能异常等为主要表现,部分患者会出现黄疸,传染期一般为4周。甲肝、戊肝多为急性发作,传染性不强,一定要隔离治疗。但是,甲肝和戊肝属于自限性疾病,成

年人一般对其有抗体,只要注意饮食卫生、注意休息,4周左右即可自愈,且不会再发作,治好后也不会传染。

乙肝、丙肝主要通过血液、体液、母婴和性传播,不洁输血、拔牙、共用剃须刀、共用牙刷、器官移植、性生活(尤其是有多个性伴侣)、产妇产后等造成血液暴露,以及静脉吸毒都有可能造成传染。然而,日常生活接触,如同进餐、握手、拥抱等一般不会传染。乙肝和丙肝往往是慢性感染,要定期到医院进行检查、治疗。丁肝属于伴发肝炎,没有患乙肝是不会患丁肝的。

“预防病毒性肝炎,首先要搞好个人卫生,养成良好的生活习惯,同时及时注射肝炎疫苗,如甲肝、乙肝疫苗等。”李伟红建议。在日常生活中,还要注意锻炼身体,增强体质,不要酗酒和过度劳累,保持旺盛的精力和良好的体魄。

养成良好生活习惯,预防酒精肝、脂肪肝

随着生活方式和生活习惯的转变,酒精肝、脂肪肝患病人数逐渐上升。李伟红说,饮酒过量、饮食不规律、缺乏运动等,是诱发酒精肝和脂肪肝的主要原因。预防酒精肝、脂肪肝,重在养成良好的生活习惯。

酒精肝是酒精性肝病中最先出现,最为常见的病变,其病变程度与饮酒总量成正比。一般来说,男性每天摄入的酒精量大于40克,女性大于20克,超过5年,就有可能发展为酒精肝。酒精量=酒的量(毫升)×酒的度数×0.8。比如100毫升50度的酒,酒精量就是100×50%×0.8=40克。轻度酒精肝患者

戒酒后症状可缓解甚至消失,重者可转变成脂肪肝、肝硬化等。

脂肪肝发病隐匿,与不健康的生活方式关系十分密切。预防脂肪肝,要做到合理膳食、运动。每日3餐,要合理搭配膳食,做到营养均衡。每天要坚持进行体育锻炼,可以根据自己的体质选择合适的运动项目,如慢跑、打乒乓球、打羽毛球等。运动要循序渐进,以达到消耗体内脂肪的目的。

合理服用药物,预防药物性肝炎

近年来,药物性肝炎发病率有所上升。这与人们不规范用药、滥用药物等有很大关系。

药物进入人体后,最主要的代谢、解毒场所就是肝脏。如果药物具有毒副作用,首先受到损害的自然也是肝脏。药物性肝炎是因药物所导致的肝损伤,但其临床表现与急性病毒性肝炎相似,主要表现为腹胀、食欲减退、恶心、乏力、肝区肿痛、黄疸等。

“药物性肝炎往往是急性的,这与人们盲目服用药物和保健品有关,老年人患药物性肝炎更为常见。”李伟红告诉记者。降脂药、减肥药、抗生素类药物、精神类药物、麻醉类药物、止痛类药物、激素类药物等都可能造成肝损伤,中草药和保健品服用不当也会损伤肝脏。所以,一定要在医生的指导下用药。

另外,皮肤病、哮喘病、类风湿病等疾病与人体免疫力关系较大,此类患者很容易患上药物性肝炎。此类患者在用药时更应该遵照医嘱,不要盲目用药,以免影响肝脏代谢而引发疾病。



近日,许昌市人民医院联合北京专家团队成功实施两例心脏搭桥手术,其中一名患者已经81岁,这是目前在该院接受心脏搭桥手术年龄最大的患者。通过与北京多家医院建立协作关系,该院邀请北京专家团队来许昌,从术前到术后,全程为患者服务,让患者不出许昌就能享受到优质的诊疗服务。 马晓非 摄

雷电天气 请这样做好防护

本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

夏季雷电天气频繁,要注意预防雷击可能造成的伤害。雷击对人的伤害主要有3种:一是强大的雷电电流通过心脏时,导致血管痉挛、心搏停止,严重时会出现心室纤维性颤动,使心脏供血功能受损;二是雷电电流伤害大脑神经中枢时,使受害者停止呼吸;三是强大的电流通过肌体时会造成电灼伤或肌肉闪电性麻痹,严重者导致死亡。

“如果遭受雷击者衣服着火,可往其身上泼水,或用厚外衣、毯子将其裹住,以扑灭火焰。对于呼吸、心跳停止者,要先做心肺复苏,再处理烧伤创面。应用冷水冷却伤处,然后盖上敷料,若无敷料可用清洁的布、衣服等包裹。”7月22日,许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红提醒,“同时,要及时拨打120,送到当地医院救治。”

发生雷电天气,在室内要关好门窗,远离门窗、阳台和外墙壁,不要靠近或触摸水管、暖气管、煤气管等金属管线,不要使用太阳能热水器洗澡。在无防雷设施的房间里尽量不要开电视机、计算机、电冰箱、洗衣机、微波炉等,建议拔掉所有电源插头。家中发生雷击火灾时,要赶快切断电源,迅速报警。

在户外时,不要停留在高楼平台上,不要进入孤立的棚屋、岗亭里,不要在大

树下躲避雷雨。雷电交加时,如果头、颈、手处有蚂蚁爬走感,头发竖起,说明将发生雷击,应赶紧蹲在地上,尽量低下头,并取下佩戴的发卡、项链等金属饰品。同时,不宜在水面和河边停留,不宜在河边洗衣服、钓鱼、玩耍,不宜快速开摩托车、骑自行车和在雨中狂奔。

“如果室外没有避雷场所,应在地势低的地方蹲下且双脚并拢,手放膝上,身向前屈,并远离树木、电线杆、烟囱等尖锐、孤立的物体。”唐丽红建议。

雷电预警信号分为黄色、橙色、红色,黄色指6小时内可能发生雷电活动,可能造成雷电灾害事故;橙色指2小时内发生雷电活动的可能性很大,或者已经受雷电活动影响,且可能持续,出现雷电灾害事故的可能性比较大;红色指2小时内发生雷电活动的可能性非常大,或者已经有强烈的雷电活动发生,且可能持续,出现雷电灾害事故的可能性非常大。雷电预警信号发布后,人们要尽快进入室内,并采取相应的防护措施。



中国移动 China Mobile

【咖啡】验证码717699, 用于... 分钟。如非本人操作, 请忽略

【\$o&车展】恭祝1279尾展)门票, 点击领取12t.cn/E400****202! 退订回T

【北京**购物中心】验证码... 323547, 您正在登录**购的支持!

月均拦截骚扰电话13.6亿次

月均拦截骚扰垃圾短信4亿条

月均拦截境外诈骗电话99万次

月均拦截黄网站4900+

170****9357 未知电话

上午08:29

卫您安全

全心全意

通话 拒绝骚扰

短信 及时防护

“呼死你”来电应急防护, 立即阻断恶意攻击

“短信炸弹”短信应急防护, 立即阻断恶意攻击

境外来电主动提醒, 有效防范诈骗风险

“0000”查询退订, 轻松管理行业短信

和多号过滤来电, 轻松保护主号安全

点对点短信屏蔽, 按需屏蔽骚扰号码

和彩印“防诈骗来电号码提示”, 及时预警垃圾来电

和多号保护隐私, 有效隔离垃圾信息

全心全意 为您服务

* 以上服务开通和使用规则等详情请咨询当地营业厅或10086客服热线