

护好你的“小心肝” 这些误区别再信

7月28日是第15个世界肝炎日,我国的宣传主题是“社会共治 消除肝炎”。肝脏是人体最大的消化腺,承担着代谢、解毒、免疫防御等重要任务,好比一座人体的“化工厂”,对维持生命运转至关重要。那么如何守护肝脏健康,大家对肝炎的认识还有哪些误区?一起来了解。

并非所有类型的肝炎都会传染

病毒性肝炎具有传染性,由肝炎病毒引起,包括甲型(HAV)、乙型(HBV)、丙型(HCV)、丁型(HDV)和戊型(HEV)肝炎。

其中甲肝和戊肝主要经消化道传播,比如食用了污染的食物或水。

乙肝、丙肝通过血液、母婴和性接触传播。

丁肝的传播途径与乙肝相似,与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才能感染。

日常工作、生活接触,比如握手、拥抱、在同一餐厅用餐和共用厕所等无血液暴露的接触,不会感染乙肝或丙肝病毒。

非传染性肝炎主要包括酒精性肝炎、脂肪性肝炎、药物或毒素性肝炎、自身免疫性肝炎。

长了蜘蛛痣或肝掌是肝炎的信号吗?

有人说,皮肤出现蜘蛛痣或肝掌就是肝炎的征兆,这种说法是真的吗?来听专家怎么说。



首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师王琦介绍,肝掌一定是在大鱼际和小鱼际部位形成的一些特别发红的表现。很多肝掌是有一个特别清晰的界限,仅仅是在大鱼际和小鱼际这个部位存在,非常典型。蜘蛛痣形似一个蜘蛛,一般是在前胸和颈部这些部位可能会见到,中间会有一个特别小的血管聚集区,如果你拿笔尖轻轻按那个点的话,它周围这些“爪子”就会全部消失。

据介绍,蜘蛛痣和肝掌确实是慢性肝病,比如肝炎、肝硬化常见的皮肤表现,出现这些症状和肝脏对雌激素代谢能力下降有关,导致了毛细血管的扩张,但也不能绝对认为只要有蜘蛛痣或肝掌就是得了肝病。

首都医科大学附属北京佑安医院肝病中心一科主任医师鲁俊锋说,其他疾病包括胃肠道疾病也可以表现为类似的症状,所以在临床上如果有类似的消化系统的症状、肝掌蜘蛛痣表现的时候,一定到医院去做一个检查,做一个肝功的检测,以排除有没有肝炎的情况。

肝炎患者没有症状需要治疗吗?

肝病在众多疾病当中被称为“沉默的杀手”,许多肝炎患者在早期甚至中期都没有明显不适。那么,无症状肝炎是否需要干预?哪些情况必须及时治疗呢?

首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师李明慧介绍,肝炎可能70%都没有症状,有症状的非常少。而且一般乙肝在活跃的时候,肝功没有升高的人也很多。所以光做肝功的体检也不能说明问题,一定不要认为没有症状,就不去做检查和治疗。如果在肝硬化之前就进行抗病毒治疗,可能就能避免肝硬化,也能够更大程度减少肝癌发生。

研究显示,慢性乙肝患者肝癌风险比常人高出15至20倍,对慢性肝炎、肝硬化患者进行抗病毒治疗能在较短时



资料图片

间内显著降低肝癌发生风险。肝脏纤维化患者接受规范抗病毒治疗3至5年,可降低罹患肝癌的风险10%至30%。

首都医科大学王琦建议,一旦发现乙肝核酸阳性,无论转氨酶正常与否,只要满足年龄大于30岁,或者有乙肝肝硬化或者肝癌家族史这样的人群,都建议治疗。

护“肝”有方,这些误区别再信了

肝脏是人的重要器官,我们一定要好好保养,但也要护“肝”有方,不能盲目相信一些传言。

误区一:

乙肝疫苗是婴儿打的 成年人不需要接种

首都医科大学附属北京佑安医院肝病中心一科主任医师鲁俊锋建议,与乙肝病人有密切接触者,还有机体免疫功能比较低下的,包括做过器官移植的、有肾透析的、患有肿瘤的病人,这些人群是

乙肝的高危人群。对于高危人群,我们通常建议接种乙肝疫苗。在接种之前首先要做一个乙肝5项检测,如果已经有抗体,这种情况是不需要接种的。对于乙肝抗体阴性的高危人群,建议接种乙肝疫苗。

误区二:

乙肝经血液传播 所以蚊虫叮咬会传染乙肝

首都医科大学王琦介绍,乙肝病毒的传播是具备几个条件的,要达到合适的传播途径和一定的病毒量,对于蚊虫来说,比如蚊子,它的机体不适合乙肝病毒复制。

误区三:

吃保肝药物可以预防肝炎

首都医科大学附属北京佑安医院肝病中心一科主任医师鲁俊锋说,对于已经发生肝炎的患者来说,保肝药物能够起到辅助的治疗效果,但是对于一个肝脏功能正常的人,保肝药物起不到预防性的保肝效果。

据人民网

三伏天避免“情绪中暑”



“三伏天”湿热交织, 可通过饮食、起居、情志调养, 避免“情绪中暑”

三伏天持续高温,人们往往容易吃不下、睡不着,继而出现疲乏无力、心烦气躁等症状。医生提醒,此时人体容易受暑邪和湿邪侵犯,身体不适感增强,可通过饮食、起居、情志调养,避免“情绪中暑”。

三伏天高温高湿对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响,使人更容易产生焦虑烦躁情绪。“情绪中暑”主要表现为因琐事发火、精神萎靡不振、对什么事情都提不起兴趣、经常丢三落四等症状。

新华社发 商海春 作

大热天里,别误入这些健康“陷阱”

大暑时节已经来临,不少人开启晒背“养阳”模式,在最热的时段进行阳光浴;也有些人趁盛夏减少热量摄入,实现更好减重。其实,这些听起来合理的操作有可能走进误区,造成一些健康隐患。

“眼下已经进入大暑,是‘养阳’的好时节,晒背是‘养阳’的办法之一,但并不适合每个人。”中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏表示,一些平素易头晕、头痛、舌红苔黄的人,晒背后容易上火,出现咽喉肿痛等不适。

“平素畏寒怕风、怕冷的虚寒体质可以适当晒背。”张振鹏说,体质弱、高龄、皮肤容易过敏,有高血压、冠心病等基础疾病的人则不适合晒背。

张振鹏建议,晒背要选择合适的天气和时间段,避免大热天被太阳直射,也不是越久越好。开始时5至10分钟,适应以后逐渐增加15至30分钟,每周两三次即可。

近期有网友反映“减肥前没有脂肪肝,减肥中却患上脂肪肝”的情况。对此,首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦回应,减肥过程当中新发脂肪肝,往往是和减肥方式不科学密切相关。

“减肥过程中仅摄入极低热量的饮食,会促使机体短期内大量分解脂肪,脂肪分解产物会涌入肝脏,造成肝脏的代谢能力不足。”王琦说,高强度运动搭配低碳水饮食虽然减脂快,但碳水化合物不足可能会加重肝脏能量代谢失衡。因此,减肥不能过于着急,要有科学的方式和方法。

山西省古交市桃园街道社区工作者郝丽颖提醒公众,应把健康相关的防骗知识融入日常生活当中。

“‘这药只剩最后3盒’‘优惠时段送好礼’等说法都是‘诈骗话术’,很多都是为了推销高价保健品,甚至是包装模糊、成分不明、谎称‘包治百病’的三无保健品。”郝丽颖说。

“还有一些谣言会利用人们对传统文化的情感混淆视听,借传统习俗或者民族文化之名传播一些所谓的‘失传的古法’‘祖传秘方’等。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司司长谢杨表示,这些谣言中的古法秘方普遍缺乏权威历史文献佐证和现代医学证据支撑,所谓的“祖传秘方”背后真正目的是卖药获利。

据《科技日报》