

慢性肝病早防早筛远离肝硬化

乙肝酒精脂肪肝规范治疗 阻断肝炎肝硬化肝癌进程

健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻名专栏

3月18日是第24个“全国爱肝日”。今年的主题是“早防早筛，远离肝硬化”，倡议全社会关注自己和身边人的肝脏健康，主动筛查、规范治疗、定期随访，积极防治肝硬化。市第二人民医院肝病专家表示，没有及时治疗，几乎所有慢性肝病都可发展为肝硬化。在我国，慢性病毒性肝炎、酒精性肝病、代谢相关脂肪性肝病是肝硬化的重要原因。早筛早诊早治慢性肝病可阻断肝炎、肝硬化、肝癌进程，是预防肝硬化、远离肝癌的重要举措。

专家建议健康成年人每年体检要做肝功能检测、肝脏B超；婚检、早孕孕检最好能做肝炎病毒检测，实现慢性肝病的早诊早治。有5年以上的肝炎病史、乙肝病毒抗原标记物阳性、有5年至8年以上的酗酒史合并有多年糖尿病病史的人，应每3个月至6个月做肝脏B超、甲胎蛋白等检测，积极防治肝硬化。

乙肝是肝硬化主要基础病 18岁后至少筛查一次HBV

市第二人民医院预防保健科张弘副主任医师说，乙肝病毒(HBV)感染是我国肝硬化患者最主要的基础病，对乙肝病毒早筛早诊早治是居民防治肝硬化最重要的途径。

“由于慢性HBV感染具有隐匿性，感染者通常无自觉不适，甚至肝功能检查也是正常的，只有通过乙肝标记物检测(俗称乙肝两对半)才能发现。”张弘说。2023年3月，美国疾病预防控制中心(CDC)首次出台专门针对HBV感染筛查和检测的推荐意见。第一，孕妇筛查：无论疫苗接种状况或检测史如何，每次怀孕均应进行HBV筛查，最好在孕早期。第二，高危人群检测：无论年龄大小，对所有有HBV感染高危人群进行检测。HBV感染高危人群包括以下情况：静脉吸毒者；与HBV感染者有性接触史；家庭成员有感染



市第二人民医院专家为患者答疑解惑。

摄影 秦晓雯

HBV者：监狱羁押人员；工作中接触HBV感染者；艾滋病、艾滋病感染者；透析患者；慢性肝损伤者；到乙肝流行区旅居者；长期住院的残疾人员。第三，普遍筛查：≥18岁成人一生至少筛查一次HBV感染。我国2022年版《慢性乙型肝炎防治指南》明确建议一般人群均应该进行乙肝筛查。

“一旦诊断为乙肝病毒感染，就应尽快咨询医生及早进入规范治疗和管理流程，最大限度避免肝硬化的发生。2022年我国乙肝病毒感染者大约7974万人，患者治疗率并不理想，这与一些传统治疗观念有关。”市第二人民医院消化内科周莉主任医师说。比如以往认为一些乙肝病毒携带者无需治疗，每年复查即可，但临床上确实有一些乙肝病毒携带者一发病就是肝硬化、肝癌。随着对乙肝认识和研究的深入以及抗病毒药物安全性和可及性的提高，乙肝病毒携带者也需要依据高灵敏度的HBVDNA检测、转氨酶水平、肝脏病变严重程度，同时结合

年龄、家族史和伴随疾病等因素，综合评估疾病进展风险，决定是否启动抗病毒治疗。

肝硬化早期治疗能逆转 乙肝病毒携带者30岁后要筛查

周莉说，肝硬化并不是一种绝症，而是肝脏受损而引起肝脏结构和功能改变的一种慢性病。近年来，越来越多的研究表明，肝硬化早期通过积极治疗和干预，包括针对不同病因的治疗，如抗病毒药物、戒酒、减肥等；同时合理饮食、适当锻炼和保持积极心态，加上肝脏本身具有很强的再生能力，可以逐渐恢复正常肝脏结构，实现早期肝硬化逆转。但如果不及早干预，肝脏结构和功能持续损害，肝硬化则难以逆转，此时不积极治疗可能会进一步发展成肝癌。因此早期发现和积极治疗肝硬化对于预防肝癌的发生具有重要意义。但相当一部

分早期肝硬化患者可能没有明显症状，或者只有轻度乏力、食欲减退等消化系统症状。晚期肝硬化则常出现严重症状和相关并发症，比如脾脏肿大、腹水及食管—胃底静脉曲张等。

周莉提醒脂肪肝、酒精肝等肝硬化高危人群，如果长期生活习惯不健康，如饮酒、熬夜等，近期经常感觉精力不济、疲倦或者胃肠道不适、时好时坏而没有查出胃肠道疾病，应及时到医院做血常规、肝功能、凝血功能、甲胎蛋白和肝脏B超或者增强CT来排查。慢性病毒性肝病患者则需遵医嘱定期复查以便及早发现肝硬化。年龄超过30岁或有乙肝相关肝硬化和肝癌家族史的慢性乙肝病毒携带者也应定期筛查肝硬化。

健康生活保肝护肝 七大爱肝举措“治未病”

市第二人民医院中医科雷金艳表示，除了早筛早诊早治，健康市民也要通过一些日常“治未病”的措施保肝护肝，积极预防肝硬化的发生。这些措施包括以下七个方面：

预防病毒感染 接种乙肝疫苗，避免不安全的输血、注射、纹身和无保护性的性行为，都是预防病毒性肝炎的有效措施。

避免酒精滥用 长期大量饮酒会导致肝炎、肝硬化，最终可能发展为肝癌。因此，适量饮酒或者戒酒是保护肝脏的重要方式。

注意药物安全 滥用药物，包括某些保健品和传统药物，可能对肝脏造成损害。在使用任何药物时，应遵循医生的指导。

健康饮食 合理均衡的饮食习惯有助于保护肝脏。应减少高脂肪、高糖和高盐的食物，增加新鲜蔬菜和水果的摄入。

控制体重 肥胖和糖尿病都会增加患非酒精性脂肪肝的风险，进而可能发展为肝硬化、肝癌。因此，保持健康的体重对肝脏健康至关重要。

避免过度劳累 长期的精神压力和过度劳累可能导致肝脏负担加重，影响肝脏健康。合理安排工作和休息，保持良好的心态，对肝脏健康非常重要。

定期体检 通过定期体检，可以及早发现肝脏疾病，包括脂肪肝、肝硬化等，及时治疗可以降低肝癌的风险。

记者 赵津

医疗动态

患复杂先心病严重缺氧

5岁宝宝

两次手术成功根治

5岁的明明来自内蒙古，是双胞胎兄弟中的哥哥，在妈妈肚子里就被诊断为心脏畸形，出生后不久就被诊断为复杂先天性心脏病完全性大动脉转位。多年来，家人带着严重缺氧的明明辗转于多家医院，但因病情复杂而治疗效果不佳。

据介绍，完全性大动脉转位发病率约占先天性心脏病总数的5%至7%。如治疗不及时，50%会在出生后1个月死亡，出生后1年的病死率超过90%。正常的心脏和大血管的关系是主动脉起源于左心室，肺动脉起源于右心室。完全性大动脉转位则是主动脉起源于右心室，肺动脉起源于左心室。其结果就是血液未经氧合就直接进入身体各处，很难为机体提供足够的氧气，最终患儿将因缺氧失去生命。多年来，明明血氧饱和度常常仅有70%，远低于95%以上的正常水平，经常患肺炎，发育明显落后。为了寻找能给明明治病的医院，2023年，明明的姥爷在一位老友的推荐下，和姥姥带明明来到了天津泰达国际心血管病医院(以下简称泰达医院)。当听到专家说虽然风险高，但可以手术、有望治好时，全家人激动万分。

泰达医院心脏大血管外科主任路万里与团队成员会诊后考虑明明治疗过晚，肺动脉严重发育不良，决定分两次实施手术为其根治心脏畸形。

医疗团队首先实施的是中心分流术+房间隔造口术，以促进肺动脉发育，为二期实施的根治手术做好准备。3个月后的评估，肺动脉发育状况已满足手术条件，根治手术如期实施。术中，专家首先修补了室缺，运用内隧道方法把左心室与主动脉连接起来，接下来先把左、右肺动脉加宽至肺门，用人工带瓣管道将右心室与肺动脉连接，让明明的左心室恢复成体循环心室，恢复正常的肺血来源及心室功能，让氧合情况得到改善，活动耐力及生活质量得到提升，达到了解剖矫治目的。明明小小的心脏恢复了有力跳动，手术圆满成功。

术后经过精心治疗和护理，明明顺利康复出院。

通讯员 王鹏

健康速递

市海河医院举行结核病防治义诊

3月24日是第29个世界防治结核病日，主题为“你我共同努力，终结结核流行”。市海河医院将开展义诊、健康宣教、健康讲座等一系列健康科普活动。

18日至21日上午，市海河医院将组织结核病科、感染科、胸外科、骨科、消化内分泌科、神经内科、营养科、康复医学科、肿瘤科、泌尿外科、中医科、药剂科等多学科专家举行社区义诊，面对面为市民答疑解惑。医护人员还将现场指导市民正确测量血压、血糖，教授市民手卫生和呼吸道卫生防护技术，并发放健康科普材料。社区义诊安排如下：18日在津南区双港御荣联社区、19日在津南新城合力园

社区、20日在津南区辛庄鑫旺里社区、21日在津南区双港金地格林社区。22日上午，各临床科室还将在市海河医院举行健康咨询义诊活动。同时，市海河医院将组织各科专家、健康教育宣讲团以及呼吸专委会成员等专业人士，走进天津农学院、天津医科大学、双港实验小学等校园，开展结核病和春季呼吸道传染病的科普宣讲。

此外，为帮助公众了解结核病，保护家人免受结核病影响，市海河医院结核病科将在病区开展主题为“居安思危，我该如何保护家人？”的健康宣教活动，帮助患者及家属了解结核病传播途径、家庭成员的筛查和预防等健康知识。

通讯员 王翠娟

健康睡眠人人共享

3月21日是世界睡眠日，相关资料显示我国失眠人群中成年人的失眠发生率高达38.2%，也就是说每三个人中就有一人失眠。21日20:10天津电视台教育频道《百医百顺》将邀请市第四中心医院党委书记田红军与精神医学科刘志东主任医师做客节目，为失眠患者解答睡眠问题。此次节目中电话采访了70岁的李女士，她患有失眠症已经5年，从自行服用助眠药物可以缓解，发展到整宿睡不着觉，出现胸闷、憋气、血压居高不下等病症。专家将根据李女士的经历，讲述市民普遍存在的失眠认识和治疗误区以及如何科学治疗失眠，同时还将介绍一些简便易行的助眠措施。

通讯员 龚勇

剧烈运动后警惕“肌肉溶解”

肌痛肌无力茶色尿是典型症状

健身养生

有些年轻人为了追求健身塑形带来的健康外表，盲目过量运动可能诱发“肌肉溶解”。近日，市中研附院急诊内科接诊了多名剧烈运动后出现肌肉疼痛、乏力、尿色变深的年轻人，经诊断是横纹肌溶解综合征患者。该院急诊科医师李琛提醒年轻人，剧烈运动后突然出现剧烈肌痛、肌无力；茶色尿、少尿或无尿；恶心和呕吐伴焦虑不安或困倦等情况必须及时前往医院急诊科，必要时拨打急救电话。

李琛解释说，横纹肌是一种由肌细胞组成的结缔组织，是人体运动系统的重要组成部分。骨骼肌和心肌的肌纤维都有明暗相间的横纹肌。横纹肌溶解综合征是指横纹肌细胞受损后，肌细胞内酶、肌红蛋白等物质释放进入细胞外液和血液循环中所引起的一系列临床综合征。剧烈运动是引起横纹肌溶解综合征

的常见原因，食用小龙虾及服用他汀类降胆固醇药物时也会诱发。此外，外伤、中暑、电击、药物、毒物、感染等也可引发该病。

横纹肌溶解综合征最经典的三联征为肌痛、肌无力、茶色尿。多为大腿、肩部、下腰部肌肉疼痛、肿胀，肌肉无力，或手臂和腿部难以活动，尿液呈深红色或褐色尿，或排尿减少。还可伴有发热、恶心呕吐、心动过速、乏力、精神异常等，严重的还可引发肾衰竭。年轻人剧烈运动后突然出现以上症状要尽快就医。一旦诊断为横纹肌溶解综合征在积极治疗的同时，居家卧床休养期间要注意保证充足的睡眠；保持室内温度与湿度；定时翻身，避免产生褥疮。在饮食方面，宜进食高热量、高维生素、易消化的食物，避免进食高钾及乳酸盐成分的食物，忌浓茶、咖啡等刺激性饮品，忌烟酒。适宜多食用菌类食物，忌食海鲜和刺激性食物。

通讯员 陆静 雷春香

天津日报

足不出户 办理分类广告



联系电话 >>>

23602233

17622997767 (同微信)

分类信息刊登项目 >>>

- 公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 免责声明
- 指定继承

>>> 此微信为线上唯一官方办理渠道