



呵护好肝健康 预防是“主战场”

——世界肝炎日聚焦病毒性肝炎防控



沐铁城 彭韵佳 帅才

7月28日是世界肝炎日,今年世界肝炎日宣传主题是“坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”。近年来,我国采取完善顶层设计、持续优化防控措施、提高抗病毒药物可及性等手段,病毒性肝炎防控工作成效显著。如何做好进一步病毒性肝炎防控?业内权威专家表示,呵护好肝健康,预防是“主战场”。

我国病毒性肝炎防控成效显著

肝炎是由多种传染性病毒和非传染性病原体引起的肝脏炎症,可导致一系列健康问题,其中病毒性肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎。不同类型肝炎在传播方式、病情严重程度、地理分布和预防方法等方面存在差异,其中乙型和丙型肝炎是导致肝硬化和肝癌最常见的原因。

经过长期的不懈努力,我国病毒性肝炎防控工作成效显著。“新发感染者数量大幅减少,感染者总体数量明显下降,人群乙肝病毒表面抗原流行率和丙肝抗体流行率持续稳定下降。”国家卫生健康委副主任、国家疾控局局长王贺胜介绍,5岁以下人群乙肝病毒表面抗原流行率控制在1%以下,我国提前实现了世界卫生组织西太区提出的儿童乙肝防控目标,保护了数千万名儿童免受乙肝危害。

王贺胜介绍,肝炎患者治疗水平不断提升,规范治疗的覆盖面不断扩大,有效减少肝硬化和肝癌的发生,丙肝患者抗病毒治疗的治愈率高达95%以上。

预防新发感染为消除肝炎提供基础

进一步减少新发感染,是消除肝炎危害的基础。专家介绍,婴幼儿如果感染乙肝病毒,大约90%可发展成慢性肝炎,通过接种乙肝疫苗可有效阻断新生儿感染。

在预防乙肝母婴传播方面,国家卫生健康委2022年印发了《消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播行动计划(2022-2025年)》,目标是到2025年,在国家层面实现消除母婴传播结果指标,乙肝母婴传播率下降至1%及以下。

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心研究

员王爱玲介绍,国家卫生健康委成立了国家级专家组对提交申请的省份进行消除评估,并对实现消除的省份进行不定期调研复评,定期通报全国消除母婴传播行动进展情况。

此外,病毒性肝炎中戊肝发病率连续11年超过甲肝,成为全球急性散发性病毒性肝炎的重要病因之一。戊肝尚无特异性的治疗药物,预防是最有效的控制方法。

“慢乙肝患者重叠感染戊肝后,可加重病情,增加肝衰竭以及死亡的发生风险。”厦门大学公共卫生学院教授夏宇邵说,疫苗是防控戊肝的重要手段,建议高风险人群及时接种戊肝疫苗。

与肝炎相关的原发性肝癌可防可治

中国肝炎防治基金会理事长王宇介绍,肝癌在我国恶性肿瘤发病数中排第3位。造成肝癌高发的最主要危险因素是乙肝病毒感染,大量研究显示,我国约85%的肝癌由乙肝病毒感染所致。

“从乙肝病毒感染到发展为肝癌,是一个长期的病理过程,经历慢性肝炎、肝纤维化和肝硬化不同疾病阶段,各有临床特征。”王宇说,与肝炎相关的原发性肝癌可防可治,及时给予患者抗病毒治疗,早发现、早治疗是阻止病情发展为肝硬化、肝癌的有效手段。

目前,我国在政策和技术层面已经为促进肝炎诊疗,预防肝硬化、肝癌发生奠定了良好基础,如《慢性乙型肝炎防治指南(2022年版)》进一步扩大了乙肝抗病毒治疗适应证,更多的感染者可以接受科学规范治疗。

“以北京市为例,将乙肝诊疗纳入医保目录后,乙肝患者检测率、治疗率逐步提升。”首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任贾继东介绍,近年来,通过集中带量采购和医保谈判,恩替卡韦、替诺福韦酯等乙肝一线抗病毒药品价格大幅度下降。

据悉,中国肝炎防治基金会在中山三院、华山医院团队技术支持下分别开展了中国慢乙肝临床治愈(珠峰)工程项目、中国降低乙肝患者肝癌发生率研究(绿洲)工程项目,促进乙肝患者接受规范的抗病毒治疗。“绿洲”项目下一步将比较不同治疗方案下患者转归,为慢性病毒性肝炎的治疗和随访提供高质量循证医学依据。

帅才

三伏天来临,不少地方出现高温天气,最高气温达到40℃以上。炎炎夏日,应该如何科学运动?相关医生指出,高温天气适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外运动,避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍,体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康,高温会使血管扩张,血流量增加,可以使心脏的供血更加充分,以适应夏季心肌高耗氧的需求。

但李非提醒,夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动,不要长时间进行户外运动,避免因为出汗过多导致体温调节功能失调,引发发热、无力、头晕等中暑症状,情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒,热痉挛是体育爱好者在夏季户外运动后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后,机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。

李非指出,心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗,容易脱水,使全身血容量骤降,加上血管扩张、回心血量减少,有可能导致血压降低过快,部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后,如果不及时补充水分,会使血液变得黏稠,从而导致血栓形成,增加心肌梗、中风等发生的风险。

湘雅医院院长雷光华教授说,中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,以免出汗过多、体温过高,引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式,可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等,量力而行,以不过度劳累为准则。

雷光华提醒,有心脑血管疾病的人群,运动时要密切关注自己的身体状态,如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状,应立即停止运动并观察,必要时到医院就诊。

医生送您一份夏日科学运动指南

中医支招健康过三伏天

戴斌 帅才

三伏天是一年中最炎热、潮湿的时节。中医专家提醒民众,三伏天气暑湿较盛,易损伤人体阳气,中暑、心血管意外等疾病高发,要注意科学养生,合理运动,适当食补,在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任熊新贵提醒,三伏天尽量保证饮食清淡,山药、茯苓、薏苡仁、莲子等食物可健脾祛湿,湿气偏重的人群可适当食用。三伏天气温持续升高,暑邪较盛,心脑血管病人要注意防晒,保持生活环境的清凉舒适,及时补充水分,多食用蔬菜、水果;注意调养情志,

保持稳定的情绪,避免血压发生太大波动;避免大量出汗,及时补充水分,避免暑邪对心肺等器官造成损害。

中医专家提醒,老人三伏天防暑应以防外邪为主,进行食补,科学锻炼,提高抵御外邪的能力。老年人不要长时间待在空调房内,不要过度食用冷饮,避免寒邪损伤人体脾胃,出现食欲不振、腹泻、腹胀的胃肠道症状。

熊新贵指出,三伏天是一年中最温补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过食疗调理,适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物,激发脾胃、肾脏的阳气。也可在专业医师的指导下,服用补阳的汤药或药膳。



7月28日,市中心医院内科第四党支部党员和志愿者们,在门诊大厅举行了“坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”主题党日活动,向来院就诊的患者家属现场宣传普及病毒性肝炎可防可治及国家医保政策等核心信息,发放病毒性干预防治系列健康宣传小手册。

记者 唐颖
 通讯员 周凤军
 摄影报道