

# “世界肝炎日” 你真的了解肝炎吗

今年7月28日是第13个“世界肝炎日”，我国的宣传主题是“坚持早预防，加强检测发现，规范抗病毒治疗”。肝脏是人体最大的腺体器官，也是维持身体新陈代谢不可缺少的重要器官之一。肝脏不仅在糖、脂肪、蛋白质、维生素、激素的代谢方面发挥核心作用，还具备分泌、排泄、生物转化等重要的生理功能。肝脏为维护机体正常运转积极奉献，现在的人工作生活压力大，尤其经常熬夜加班或刷手机、喝酒释放压力、遇到困难易怒，这些都是伤肝的行为。如果不好好注意，一个不小心，就可能患上肝病。目前世界上的肝炎患病情况依旧比较严峻，因此正确认识病毒性肝炎，了解如何预防与治疗，减少对肝炎患者的误解与歧视就显得十分重要。

## ●什么是肝炎?

肝炎是一类疾病。通常是指由多种致病因素，如病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物、酒精、自身免疫因素等，使肝脏细胞受到破坏，损害肝功能，引起一系列不适症状，以及肝功能指标的异常。肝炎又分为以下的类型：

1. 病毒性肝炎：由各种肝炎病毒引起的以肝脏损害为主的传染病，包括甲、乙、丙、丁、戊，这五种及其它非嗜肝病毒等引起的肝脏病变。
2. 非病毒性肝炎：由物理化学因素导致的肝脏损伤而出现了肝炎，比如服用对肝脏有损伤的药物以后，导致肝功能受损出现肝炎等。酒精摄入量过多，易使肝脏的负担过重，导致肝细胞损伤，从而引发炎症。
3. 自身免疫性肝炎：与自身免疫反应有关，遗传易感性被认为是自身免疫性肝炎的主要因素，多发于女性身上，严重的可快速演变为肝纤维化、肝硬化和肝衰竭。

## ●肝炎是否具有传染性?

经常有人问，亲戚朋友得了乙肝，还能一起吃饭吗？当然可以。乙肝的传播方式主要是血液传播、母婴传播及性传播。日常生活的接触一般不会传染乙肝，共同学习、工作或生活接触，如同一办公室、握手、拥抱、礼节性接吻。同住一宿舍、同一餐厅、同桌用餐、共用厕所等无血液暴露的接触，一般不会传染。

病毒性肝炎确实具有传染性，但不同的病毒性肝炎传播途径不同，具体表现为：

1. 甲型肝炎和戊型肝炎通过消化道传播，如患者误吃误喝含有病毒的食物或水。
2. 乙型、丙型肝炎主要通过血液传播，包括血液传播、母婴传播、性传播、医源性传播。
3. 丙肝传播途径主要为血液输入传播、静脉吸毒传播、医源性传播。
4. 丁型肝炎病毒是一种依靠乙型肝炎病毒进行复制的病毒，只有感染了乙肝才可能患上丁肝。

## ●预防肝癌，控制肝炎是根本

1. 肝脏到底起到什么作用？  
(1) 有帮助消化的作用，可以通过分泌胆汁而来促进胃肠道食物的消化；  
(2) 能够调节和促进代谢，比如储存糖原以及调节蛋白质、脂肪和碳水化合物；  
(3) 有造血的功能，特别是凝血因子，大部分都是肝脏合成的；  
(4) 有解毒作用，体内产生的毒物、废物，还有吃进去的有一定毒性的物质，都依赖于在肝脏里面进行解毒。
2. 肝炎对于我们肝脏健康会造成什么影响？  
(1) 造成精神压力：肝炎这种疾病的病程比较长，并且治疗难度相对比较高，会影响工作和学习，给精神造成很大的压力。由于疾病的治疗难度比较高，经济有一定的负担。  
(2) 影响正常的生活：肝炎的发生会使病人出现全身乏力的症状，因此会给正常的学习和工作造成许多不便。  
(3) 损害肝脏：肝炎会给病人的肝脏健康造成很大的影响，没有得到有效的治疗，会逐渐发展成为肝硬化或慢性肝炎，使病人

的肝脏健康受到损害，增加肝癌发病风险。

(4) 侵犯其他器官组织：肝炎会侵犯至周围的器官组织，使局部组织器官发生病变，严重时便会诱发糖尿病、脂肪肝以及多发性神经炎等并发症。

## ●肝炎检查内容有哪些?

1. 实验室检查：血常规、尿常规、肝功能检查、甲胎蛋白、乙肝两对半检查等项目。
2. 影像学检查肝脏弹性B超：对监测肝炎病情发展、评估预后具有重要意义。

## ●小时候接种过乙肝疫苗，长大还会不会感染?

接种乙肝疫苗是预防乙肝感染最有效的方法。有效接种疫苗后，可刺激机体产生保护性抗体，阻止乙肝病毒的感染，从而达到预防的目的。但接种乙肝疫苗后抗体的保护效果一般可持续约12年，当抗体下降至一定水平时就不足以起保护作用。

## ●预防肝炎的主要措施:

目前甲肝、乙肝和戊肝有特异性疫苗预防。甲肝疫苗、乙肝疫苗被纳入儿童扩大计划免疫。

1. 儿童满18个月时接种甲肝疫苗。
2. 接种乙肝疫苗，尤其是新生儿接种，是预防乙肝病毒感染的最有效措施。我国新生儿乙肝疫苗常规免疫程序为“0、1、6月”，接种3针次。首针乙肝疫苗应在新生儿出生24小时内尽早接种。
3. 目前我国戊肝疫苗接种对象为16岁以上人群，接种程序为0、1、6月。建议戊型肝炎高发重点人群（如与猪密切接触的人群、孕产妇和中老年群体等）可进行戊型肝炎疫苗的预防接种，提高免疫力。

## ●哪些人群更容易感染肝炎?

1. 机体免疫力较差者：各年龄段机体免疫较低者都属乙肝易感人群，因为当乙肝病毒侵袭人体时，免疫力低下者不能识别、清除乙肝病毒，从而导致机体感染并携带乙型肝炎病毒。
2. 医护人员：因为医护人员有时会直接接触乙型肝炎患者的血液或分泌物，所以医护人员属于乙肝易感人群。
3. 儿童：儿童，特别是婴幼儿免疫系统不成熟，当乙型肝炎病毒侵袭机体时，不但不能及时识别、清除乙型肝炎病毒，而且较易产生免疫耐受，从而导致机体长期携带乙型肝炎病毒。
4. 孕妇：因为妊娠后母体得为胎儿的生长发育提供大量的营养物质，所以此时孕妇的肝脏负担不但会大大加重，而且抗病毒能力也会随之明显下降，从而导致乙型肝炎病毒侵袭人体后不能被及时有效清除，所以孕妇属于乙肝易感人群。
5. 老年人：老年人不但全身免疫力会下降，而且身体各内脏器官，特别是肝脏的功能都会发生明显退化，从而导致肝脏血流量减少，肝脏吸收、代谢、解毒能力减弱，因此不能及时有效清除乙型肝炎病毒，所以老年人属于乙肝易感人群。

(网络综合)

## 日常呵护“小心肝”

日常呵护“小心肝”，这些知识可以了解。肝脏作为人体的重要器官之一，扮演着重要角色，它参与着人体的解毒、合成、代谢等功能。老百姓常常说“心肝宝贝”，证明在老百姓的心目中肝脏和心脏的位置同等重要。您知道怎么养肝护肝吗？

### 肝不好的表现

- (1) 食欲不振：腰围增大，胀气增多，肝脏受损往往导致消化不良；
  - (2) 蜘蛛痣和肝掌：一些肝硬化患者会导致蜘蛛痣和肝掌；
  - (3) 黄疸：如脸色蜡黄、巩膜发黄，尿液出现浓黄色，身体乏力。肝脏受损导致肝细胞破坏，胆红素代谢异常，引起黄疸；
  - (4) 出血：肝功能异常会导致凝血因子合成异常；
- 由于肝脏有较强的代偿能力，平时难以表现出明显症状。出现问题时往往已经比较严重，一定要及时就医。

### 生活中怎样预防肝炎

- (1) 接种疫苗，预防肝病；
- (2) 不滥用处方药，合理用药；
- (3) 把肝脏从酒精中解放出来；
- (4) 规律作息，不要熬夜；
- (5) 均衡营养，多做运动；
- (6) 护肝养肝多吃这些：蛋白质能修复肝脏：如鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等“高蛋白、低热量”的食物；维生素A可抗肝癌：如番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品等；B族维生素是肝脏的“加油站”：如猪肉、黄豆、大米、香菇等；维生素E是护肝新武器：如麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜等。

奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等“高蛋白、低热量”的食物；维生素A可抗肝癌：如番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品等；B族维生素是肝脏的“加油站”：如猪肉、黄豆、大米、香菇等；维生素E是护肝新武器：如麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜等。

### 养肝护肝，注意四个禁忌

- 过度饮酒**  
过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加。另外，酗酒还容易导致肝脏中毒，诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。
  - 乱吃药**  
有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害，导致药物性肝炎。
  - 睡眠不足**  
熬夜最容易导致肝病。经常熬夜既会导致睡眠不足，身体抵抗力下降，又会影响肝脏夜间的自我修复。
  - 抑郁爱怒**  
中医认为，怒伤肝，因为肝有升发透泄功能，主管全身气机的舒畅条达。怒则气机郁滞不通，不通则百病始生。大怒还会直接损害肝实质，破坏肝储藏血液和调节血量的功能。坏习惯会带给肝脏许多危害，虽然现在我们可能感觉不到，但这会让我们在生理和精神上有一定的影响。
- (“湖南省直中医医院”微信公众号)

## 为什么肝脏在夏季容易受伤?

很多肝病者，一到夏季就频繁发病，特别是在高温天气下，时常会出现肝病反复的情况。为什么肝脏在夏季容易受伤？

### “热”会伤肝

肝脏是人体的代谢和解毒器官。在持续高温的环境中，肝脏中的各种酶类会因为高温而增强活性，导致肝脏分解代谢加速，负荷加重。同时，在高温天气下，人体会大量出汗，导致体内水分和电解质丢失，能量消耗增加，影响人体免疫力。特别是肝病者，本身营养不良、免疫力差，更难承受高温的“炙烤”。

### 冷热交替会伤肝

高温情况下突然降温，比如进食冰品、冰饮料等，一方面容易对胃产生刺激，另一方面会增加肝脏负担。尤其是肝硬化患者，冷

热交替会导致食管及胃底曲张的静脉反复扩张和收缩，有破裂出血的风险。

### 不洁饮食会伤肝

夏天的食物容易腐烂、变质，滋生大量病毒和细菌，不卫生的食物不仅会刺激肠道，引起上吐下泻，还会加重肝脏对这些病毒和细菌的解毒负担。特别是肝病者，机体免疫力低，往往会因为夏季进食隔夜西瓜导致严重细菌感染住进ICU。

### 熬夜会伤肝

夏季昼长夜短，尤其是年轻人常常熬夜，睡眠不足。这会导致体内激素水平紊乱，肝脏分泌功能出现异常，可能引起胆汁淤滞，并影响消化功能和肝脏分泌凝血物质等。此时，肝病者本来已经受损的肝细胞将难以修复并加剧恶化。

## 酷暑当前，肝病患者如何平稳度夏?

### 补充水分，注意饮食

肝病患者在夏天要注意补充水分，多喝水开水，也可以喝绿豆汤、新鲜果蔬汁、淡盐水，促进肝脏排毒、代谢。饮食要营养均衡，戒烟酒，避免油腻，少食辛辣刺激性食物，避免一次性进食过量寒凉食物。

### 规律作息，适量运动

早睡早起，少熬夜。每天保持适量的运动有利于改善肝功能，但不能超过身体负荷，应选择自己可以承受的运动方式。

### 稳定情绪，放松心情

中医讲“怒则伤肝”，情绪波动过大时，通常会影响到体内肝脏的代谢，导致代谢系统出现紊乱，引起肝功能受损。情绪抑郁或发火都会伤肝，所以日常应注意舒畅情绪，遇事不惊，凡事和为贵。

### 谨遵医嘱，切勿乱用药

正所谓“是药三分毒”，肝脏最怕乱服药。肝病患者肝功能比一般人低下，代谢及解毒功能减弱，更

容易出现毒性成分的积累。因此，肝病患者一定要谨遵医嘱服用药物，切勿乱用保健药，以免造成药物性肝损伤。

### 护肝小妙招

01. 常压“护肝穴”  
护肝穴，为双乳间的膻中穴。双手相叠，上下往返膻中穴30次，可舒畅气机，刺激胸腺，增强免疫力。  
小腿上部的“足三里穴”，也是护肝穴。可以握拳捶打，可以达到补肾养肝，固护脾胃的功效。  
还可常搓“期门穴”。期门穴是足厥阴肝经上的募穴，相当于肝的幕僚，肝遇到麻烦了，它就会站出来帮“将军之官”排忧解难。  
期门穴是脏腑之气汇聚于胸腹部的特定穴位，由于该穴与脏腑比较接近，所以常用来治疗各类脏腑疾病。每天用掌心摩擦期门5分钟，是疏泄肝胆的首选方法。
  02. 喝猪肝枸杞子汤  
原料：猪肝100克，枸杞子50克。  
做法：猪肝与枸杞子共煮熟，调味即可。  
功效：猪肝含有丰富的蛋白质和各种氨基酸，补肝明目；枸杞味甘，性平，归肝、肾经，有补肾益精，养肝明目的功效。
- (网络综合)

## 公益广告

# 防治肝炎 远离“肝”扰

——株洲市卫健委、株洲日报社 宣