

7月28日是第十一个“世界肝炎日”，今年的主题是“积极预防，主动检测，规范治疗，全面遏制肝炎危害”。旨在号召公众积极主动接种肝炎疫苗，主动进行体检了解肝脏健康状况，慢性病毒性肝炎患者接受规范的抗病毒治疗，全面遏制病毒性肝炎对人类健康的威胁。本期请市四医院肝病二科梁胜国主任讲解相关知识，让我们一起提升肝病防控意识，爱护肝脏享受健康！

认识肝炎 科学防治

——访大同市第四人民医院肝病二科主任梁胜国

本报记者 王芳



肝脏功能很奇妙 基本常识要知道

梁胜国介绍，肝脏的功能相当复杂和奇妙，它就像人体内一个巨大的“化工厂”。人体如切除脾脏、胆囊可以继续生存，而完全切除肝脏则不能存活，所以保护肝脏就是保护生命。

它位于人体上腹部右侧，是人体最大的消化器官，其主要功能包括：

(1)分泌胆汁，消化脂肪。肝细胞每天分泌胆汁约800毫升，经一系列由小到大的胆管系统流出肝脏，进入胆囊浓缩储存，在身体需要时，分泌至肠道供消化食物之用。

(2)参与物质代谢。人们每天进食大量食物，食物中的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素必须先经肝脏处理，变成人体需要的养分，才能供生命活动所需。

(3)参与血浆蛋白及多种凝血因子的合成。

(4)与激素代谢有关。肝脏是多种激素灭活的主要场所，如肾上腺皮质激素和性腺激素等都在肝内灭活。

(5)免疫功能。肝脏能清除入侵或内生的各种抗原。

(6)解毒作用。人体代谢过程中产生的有害产物，食入的有

毒物质(包括酒精等)，必须经过肝脏解毒，转化为无毒物质随胆汁或尿液排出体外。

肝炎原因真不少 科学检查可知晓

患上肝炎的原因很多，按有无传染性分两大类。一是传染性肝炎，是感染肝炎病毒引起的，有五种，即甲、乙、丙、丁、戊型肝炎，其中甲、乙、丙型肝炎是消化道传染病，随着甲肝疫苗的普及接种，发病率明显下降，已很少见到。乙、丙、丁型肝炎是血源性传染病，以乙型肝炎最为多见。二是非传染性肝炎，随着人们生活水平的不断提高，饮食结构发生重大变化，饮酒人数与日俱增，人群体力活动减少，平均体重上升，人们追求健康长寿的愿望日趋强烈，使用保健品、减肥药泛滥成灾，因此近年来以脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎、中毒性肝炎、自身免疫性肝炎等为主的非传染性肝炎发病率持续攀升，几乎占有所有肝炎的50%。

患上肝炎的原因如此繁杂，需科学检查，方能早期诊断，及时治疗。梁胜国强调，普通人群要定期体检，如发现肝功能异常要

尽早到专科医院进一步检查，如肝功能酶、病毒分型、免疫指标、肝纤维化程度、超声影像、肝脏弹性、甚至肝穿活检、CT、磁共振等，做到专科专病专治。

肝炎症状不典型 任其发展危害深

肝脏是个“沉默”的器官，具有强大的代偿功能。梁胜国说，患肝炎后大多数患者无明显症状，属隐匿性疾病，可能悄无声息，等到发现时已到晚期，治疗已相当棘手。可能出现的症状体征有：乏力、食欲缺乏、恶心、腹胀、黄疸、肝区痛、肝掌、蜘蛛痣、面色发黑等，也可出现水肿、关节痛、动脉炎、皮肤痒、腿抽筋等肝外表现。肝炎如不及时治疗可发展为肝硬化甚至肝癌而危及生命。三者之间的关系相当密切，有人称“肝炎—肝硬化—肝癌”是肝病发展的“三部曲”。

肝炎患者莫恐慌 专科医院有良方

一旦查出肝炎或出现肝病症状，要正确面对，有的放矢。切莫恐慌，被病乱投医，更不能怕受人歧视或传染他人而讳疾

忌医。正确的做法是到肝病专科医院，查明病因，在肝病专业医师的指导下，对症下药，接受正规治疗。

近年来，肝病的治疗手段已非常先进，疗效也相当不错。新药、新技术不断用于临床。梁胜国介绍，肝病以综合治疗为主，包括抗病毒、免疫调节、抗炎护肝、抗纤维化和对症治疗，多数患者可以治愈或稳定病情。危重或肝硬化晚期病人出现肝昏迷、消化道出血、腹水、肝癌、肝衰竭等应在综合治疗的基础上，采用肝移植、射频消融术、肝脓肿(囊肿)穿刺引流术、腹水回输术、肝衰竭血浆置换术、食道胃底静脉曲张硬化术等，可以延长寿命，改善生活质量。

梁胜国从事肝病临床治疗38年，擅长用中医中药治疗肝病中的疑难问题，他说，传统中医中药治疗肝病方法独特，优势明显，通过辨证施治，个性化治疗，在改善体质、恢复肝功能、降低酶黄、抗纤维化等方面都有很好的疗效。中西医结合，优势互补，可以缩短疗程，提高疗效。

肝病重在预防，除了掌握必要的健康知识，正确接种肝炎疫苗，防止传染性病毒性肝炎外，还

应在日常生活中学会养生保健。对此，梁胜国给出如下建议：

(1)饮食有节，三餐有序。不食发霉变质的粮食，不吃垃圾食品，黄曲霉毒素和亚硝酸盐可诱发肝癌。营养过剩、酗酒可导致脂肪肝和酒精肝。

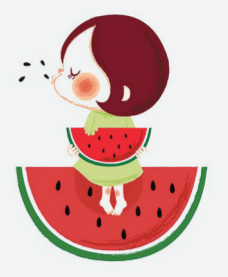
(2)早睡早起，适当午休。高质量的睡眠是最好的护肝方法，在熟睡状态下，肝脏供血充足，代谢旺盛，有利于肝脏的自我修复。经常熬夜，肝脏处于缺血状态，不利于肝脏功能的正常发挥，甚至导致肝病。

(3)心态平和，乐观向上。保持心情舒畅，避免生气、抑郁、暴怒等不良情绪导致“肝火旺，怒伤肝”，尽量以平和乐观的心态看待事物。更年期妇女更应调节情绪，以免引起免疫失调，诱发自身免疫性肝炎。

(4)动静结合，常欲小劳。加强体育锻炼，可以消耗脂肪，避免肥胖，改善代谢，预防“三高”，促进气血流通，提高免疫力。但运动不宜过度，要劳逸结合。

(5)趋利避害，顺应四时。避免滥用药物、保健品，使用不当可造成肝损伤，引起药物性肝炎或中毒性肝炎。

西瓜性寒凉 盛夏记三点



孩子的生理特点是“脾常不足”，在夏季暑多夹湿的气候特点下，脾运化水湿的能力本就下降，此时若不注意吃西瓜的细节，会导致脾胃进一步损伤，加重脾虚，进而造成抵抗力减弱。专家提醒，夏季，孩子在吃西瓜时要注意这3点：

1.适量、适温、适时

首先，西瓜性寒凉，孩子体质本就虚寒，所以过量吃西瓜会损伤孩子的脾胃功能。建议家长最好一周给孩子吃1-2次，每次不要吃太多。

其次，从口感看，尽管冰镇西瓜吃起来会更甜，但这种寒上加寒的吃法，会加重胃肠的负担，损耗孩子的阳气。吃西瓜前，可以把它放在水里泡一泡。

最后，在饭前与饭后都不建议吃西瓜。因为吃西瓜所产生的饱腹感会影响孩子正常进食，并且西瓜富含的水分会稀释胃液，降低消化功能。建议家长在两餐之间给孩子吃西瓜。

2.糖尿病、肾功能不全患儿不吃

西瓜含糖量为5%~12%，糖尿病患者过量吃西瓜，会导致血糖升高，对病情极为不利。同样肾功能不全的患儿，若吃太多西瓜，摄入过多的水分，会加重水肿。所以这两类患儿不建议吃西瓜。

3.不吃打开过久的西瓜

夏季气温高，西瓜在常温下打开太久，很容易变质，繁殖细菌，所以打开过久的西瓜，就不宜再吃。

保存方面，家长可以用保鲜膜包裹西瓜，放入冰箱冷藏。这可以有效阻断细菌的入侵，避免二次污染。若是第二天再吃，可以将西瓜最上面一层切掉，更有利于健康。 武珍珍

高血压患者饮水小常识



水是生命之源，水对身体的重要性大家都都知道。一定程度上，会正确地喝水，也是一种养生方式。一般情况下，多喝水可以在一定程度上降低血液粘稠度，增加血液的流速。但对于高血压患者来说，喝水也不是随随便便喝的。专家建议，高血压患者少碰这两种水。

第一就是甜水。糖对于糖尿病是禁忌，同样对于高血压患者来说，也要注意。且不说过多的糖摄入会导致肥胖，加重高血压的病情。而且，很多饮料中的一些成分，如钠就是令血压升高的罪魁祸首。还有的饮料内含有大量柠檬酸，会加速钙质的流失。

第二就是冰水。夏季天热炎热，大家都喜欢喝冰箱里的冰水。冰水的刺激会加快胃肠的蠕动，间接也会导致血压升高，甚至会诱发腹痛、腹泻等。 武珍珍

市五医院完成首例左心耳封堵术

本报讯(记者 王瑞芳)近日，市五医院心内二科在院领导的主持下，在超声科、麻醉科、心胸外科等科室的通力协助下，由心内二病区刘世芳主任、杨鑫副主任带领其团队顺利完成首例预防房颤卒中的“左心耳封堵术”，此项技术的开展，标志着该院跻身左心耳封堵术全国先进行列。据报道，房颤病人90%血栓来源于左心耳，该技术通过封堵左心耳，大大降低了病人卒中的发生率。其长期随访结果已优于口服抗凝药，给广大房颤病人带来了预防卒中的新选择。

据介绍，该手术患者为59岁男性，两年前开始出现心悸症状，行心电图提示心房

颤动，就诊于我市某大医院，给予华法林抗凝治疗，心悸症状持续存在，曾间断就诊于其他医院，上述症状控制不佳。本月初，患者左侧胸部出现肌间血肿，行血常规试验检查INR为1.9，心脏彩超回报左房内径为55mm。由于该患者不能坚持规律口服华法林抗凝治疗药物，且INR值监测不便。入院后，刘世芳、杨鑫认真分析了患者情况，卒中风险评估CHA2DS2-VASc评分3分，房颤合并卒中风险高，HAS-BLED评分3分，出血风险高，心脏左房内径较大。后向患者及其家属说明服用抗凝药物的长期性，经家属同意，计划对该患者行左心耳封

堵术，以减少其口服抗凝药的出血风险及卒中风险。

手术过程中，行肝位下造影，充分显示左心耳形态。该患者为仙人掌型左心耳。左心耳缘和下缘各有一个小叶。此类分叶多的左心耳，更易形成血流淤滞，从而形成血栓。

在该院麻醉科、超声科、心胸外科等科室的通力协作下，经过不足一小时的手术，顺利为患者植入左心耳封堵器，该封堵器能有效阻止左心耳血栓的脱落，降低病人的卒中发生率。术中病人无痛苦，术后6小时即可下地活动，术后无需长期口服抗凝药物。

据悉，市五医院是我市较有影响力的房颤综合诊疗及

卒中预防中心之一，左心耳封堵术的开展为晋北地区不能耐受长期抗凝治疗及不愿长期抗凝治疗的房颤患者，带来了福音。

据介绍，心房颤动是临床最常见的快速性心律失常。心房颤动最主要的并发症是血栓栓塞，其中又以脑卒中最为常见、危害最大。与其他原因导致的脑卒中相比，心房颤动脑卒中后存活者住院时间更长，更易复发卒中中，致残率和致死率更高。非瓣膜病心房颤动患者左心房血栓90%以上存在于左心耳，左心耳血栓形成使卒中发生率增加5倍。即使恢复窦律后，左心耳收缩顿抑，仍有可能形成血栓。

家庭环境对孩子心理影响很重要



青少年抑郁症

对于正在生长发育阶段的孩子来说，心理问题不仅会影响孩子当下的学习和生活，而且还可能会影响他的整个人生。当孩子出现焦虑或抑郁情绪时，他的社会功能也会受到影响，很多孩子因此影响了学业。有些孩子通过治疗和调整能够好转，但在成年后应对能力也相对较差，在遇到大的压力时，还有可能复发。

心理的发展会受环境影响。每个人都需要在普通的环境中，和同龄人一起发展和进步。如果一个孩子因为抑郁或焦虑而不能上学，那么他就脱离了与同龄人共同成长的环境，脱离的时间越长，心理发展受到的影响就越大，再回到这个环境时，适应起来就会更难。

那么，孩子的心理问题是否可以防范？又该如何入手呢？专家认为，防范孩子心理问题的发生，首先要从家长做起。

专家说，很多家长不仅不懂得如何与孩子进行沟通和互动，而且他们自身还有一些问题没得到解决，比如自我接纳、自我管理等等。当家长自己都有问题时，就更不会对孩子进行正确的引导和教育。家长能够起到很好的示范作用，孩子才能健康成长。

一个好家长并不是天生的，是需要学习的。学习科学的育儿知识对每个家长都非常重要。家长可以看一些有关儿童心理学、父母养育方式、亲子沟通以及和儿童青少年抑郁、焦虑相关的科普书。通过阅读，学习一些心理学知识，学习应对压力、处理人际关系、培养自律性的方法，给孩子树立榜样。

让家长学习心理健康知识还有另一个好处，就是当孩子出现心理问题，家长们能够及时发现、及时解决。对任何疾病而言，及早发现、及早干预才能取得最好的治疗效果。(市六医院)

大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传



PET-CT将肿瘤“扼杀在摇篮里”

——访大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生

本报记者 王瑞芳

恶性肿瘤就像无声的杀手，初期往往没症状，等一旦有了症状，往往就是中晚期。因此，治疗肿瘤的关键在于早发现。如何及早对肿瘤做出正确诊断呢？大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生指出，传统的影像检查手段对非常微小的肿瘤病灶或者还没形成病灶的肿瘤细胞束手无策，而PET-CT却能在病灶形成前的代谢异常阶段发现肿瘤病变，使多数肿瘤的发现时间比传统影像检查提前，有助于指导医生将肿瘤“扼杀在摇篮里”。

PET-CT能够早发现肿瘤病变

PET-CT与CT和PET相比有很大优势。CT是解剖结构影像，能清晰显示人体各组织的解剖结构，但无法诊断还未形成病灶的肿瘤细胞；PET是功能代谢影像，能敏感地发现代谢异常的肿瘤细胞，但不显示正常组织，无法看清肿瘤具体在哪里；PET-CT可同时获得全身的这两种影像并把它们叠加，从而轻易发现肿瘤细胞的精确位置和范围。

在介绍PET-CT时，苗来生通过一个病例的描述，让这台仪器的作用更加通俗易懂。

75岁的武某因无明显诱因出现右面部、右颈部等多处淋巴结肿大，浑身乏力、肿大淋巴结处并伴有疼痛，辗转多家医院治疗，疗效均不理想。近日，武某在家人的陪同下慕名来到大同瑞慈康复医院就诊。接诊的苗来生了解到患者的病情

后，经过PET-CT精准定位检查，进一步明确诊断武某为恶性淋巴瘤伴多发部位广泛浸润，且分期晚，病情重。多学科专家随即针对患者病情展开讨论，制定出标准化的治疗方案。

“传统的X线平片、超声、CT和MR检查方法，大多在疾病发展到‘形态改变’这一阶段才能发现病变，因此不能达到早期诊断的目的。”苗来生介绍，每种疾病都会经历从基因突变到代谢异常再到形态改变的发展过程，PET-CT能更准确地反映人体正常或异常的生理代谢活动，简单地说，就是能够提早发现患者是否存在肿瘤病变，从而增加了治疗方案的合理性。

PET-CT对鉴别肿瘤性质很有用

苗来生介绍，很多人对PET-CT并不熟悉，甚至会“谈核色变”，担心PET-CT用的放射性药

物辐射强，对人体有副作用。苗来生解释，PET-CT虽然是两种放射型设备的结合，但PET-CT中使用的CT为低剂量CT，同时PET药物为符合人体生理的短半衰期药物，因此，做一次PET-CT所受到的辐射，不高于一次增强胸部CT。

“很多患者是在抽血检查时发现体内肿瘤标志物含量提高，但此时患者身体没有任何症状，医生也不能确定肿瘤的位置，如果没有PET-CT，患者就要用排除法，通过胃肠镜、胸部CT等一项一项查找肿瘤。”苗来生说，而应用PET-CT虽然单体检费用相对较高，但提升了治疗的时效性和准确性，患者不用在多个科室逐项检查，为患者节约不必要的检查费用，更重要的是从病魔手中抢到了时间。

苗来生说，还有一部分患者是已经确诊患有肿瘤，通过PET-CT寻找肿瘤原发灶和转移灶，对肿瘤进行分期。要判断患者体内的肿瘤

是否是恶性的，有时候需要做穿刺活检。虽然传统CT和核磁能够显示病灶，却无法保证穿刺位置就是肿瘤的活跃区，穿刺到肿瘤坏死区就无法进行准确的病理诊断，而通过PET-CT能够保证“一刺即准”。在肿瘤治疗过程中，PET-CT已经能够明确显示肿瘤细胞的活跃性是否降低，从而帮助医生判断患者是否对正在使用的抗肿瘤药物敏感，从而指导临床医师选择有效的抗肿瘤方法，还可以为放疗提供精确的生物靶区定位。

心血管、防癌体检都能做 PET-CT

苗来生介绍，除了肿瘤检查外，PET-CT还适合心血管疾病、神经疾病的检查和疗效评估。目前，PET-CT心肌像是判断心肌梗死后受累心肌是否存活的“金标准”，为患者是否需要手术提供客观依

据。对心肌梗塞患者来说，若缺血的心肌已死亡，做心脏血管搭桥手术就没太大意义。

PET-CT还可用于健康人群的防癌体检。目前，常规体检很难发现癌症患者的最初症状，等临床症状明显时，往往已经错过最佳治疗时机。PET-CT可以及早发现癌前疾病和肿瘤细胞，进而提高肿瘤的治愈率。

苗来生说：“40~50岁是肿瘤的高发年龄，这个年龄段的人，如果有肿瘤家族史，或经常接触有毒化学物质，或患有较大可能发展成、转变成癌症的疾病和病变，如黏膜白斑病、子宫糜烂、乳腺不典型增生、乳腺纤维腺瘤、慢性溃疡性结肠炎、慢性萎缩性胃炎和胃溃疡、胃大部切除术后的残胃、皮肤慢性溃疡、慢性乙型和丙型肝炎所致的结节性肝硬化等疾病的人群，最好定期做防癌体检，以及早发现肿瘤。”