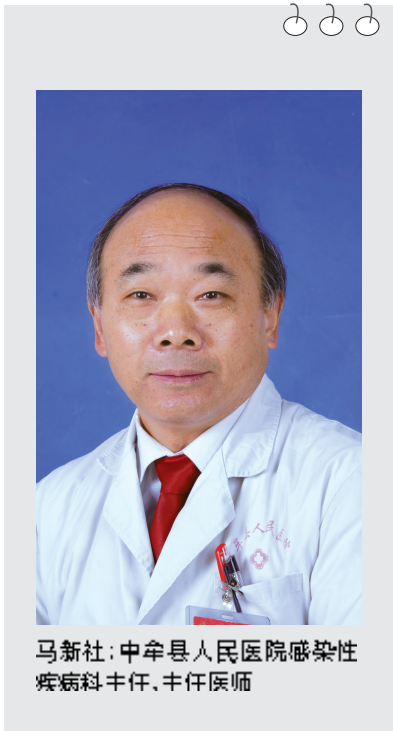




## 走出肝病误区 科学规范防治

中牟县人民医院感染性疾病科主任 马新社



**1 什么是肝炎?**  
肝炎是指肝脏因病毒、药物、酒精或代谢异常等损伤引起的炎症改变,几乎见于各种肝病。依病因不同,分为病毒性肝炎、自身免疫性肝病、药物性肝病、酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病等,依据病程长短不同分为急性、慢性等。

**2 肝炎对人体的危害**  
肝细胞在炎症因子作用下发生水肿、变性、坏死,如反复发作,可进展为肝硬化,部分可发展为肝癌。肝炎作为世界三大难治症之一,一直被全社会所高度关注。全球每年死于肝炎后肝硬化患者约150万人。我国每年约有50万人因肝病、肝硬化、肝癌而死亡;3000万人因慢性活动性肝病而发展成肝硬化。

肝炎给病人、家庭、社会造成了沉重经济负担,是许多家庭因病致贫、因病返贫的重要原因,同时也引发了一系列社会问题,成为影响构建和谐社会的重大问题。据统计,每年20多万大学生因肝炎无法跨入大学校门,50多万人因肝炎被用人单位拒之门外。

**3 肝炎平时有什么症状?**  
典型症状:纳差、乏力、尿黄;常见症状:发热、腹胀、恶心、呕吐、腹泻、神志异常等,部分患者可无症状。

**4 易感人群有哪些?**  
普遍易感,以青壮年多见。

**5 诱发原因有哪些?**  
病毒感染、劳累、暴饮暴食、熬夜、酗酒等。

**6 肝炎传染吗?如何传染?何种情况下具有传染性?**  
只有病毒性肝炎具有传染性,其中甲肝和戊肝可通过消化道传播,共用食具有传染的可能;而乙肝、丙肝是通过体液、血液和母婴传播。当被肝炎病毒感染者的血液、体液污染了破损的皮肤或非胃肠道黏膜,或污染了的针头及其他锐器刺破皮肤,均有被感染的可能。

**7 肝病患者的日常保健:**  
肝病患者应养成良好的生活习惯和行为,均衡膳食、营养平衡,每日应摄入以下4类食物以帮助肝脏康复:1.米饭、谷类等碳水化合物以及糖、油等食物;2.牛奶、奶制品、鸡蛋等富含蛋白质、矿物质、维生素、脂肪的食物;3.鱼、肉、豆制品等食物;4.蔬菜、瓜果、芋类、菌菇类、海带等富含维生素和矿物质的食物等。

**8 如何预防:**  
1.非病毒性肝炎主要是消除病因。2.病毒性肝炎可分为一级预防:(1)疫苗接种。(2)采取有效措施切断其传播途径;二级预防:建议有疑似肝炎症状或高风险行为的人群主动检查,及早发现规范治疗。三级预防:慢乙肝和丙肝患者要遵从医嘱,注意休息,合理饮食,配合药物治疗防止进一步发展成肝硬化。

**9 得了肝炎怎么办?**  
基本原则:1.早发现、早诊断、早治疗。2.到正规医院,找专科医生就诊。3.针对病因,用药要简单,治疗要个体化。4.有些肝炎需要长期或者终身治疗才能获得良好效果。5.忌有病乱投医,不要轻信包治、根治、祖传秘方、中药无副作用的谎言,特别是江湖游医。

我们日常生活中最常见的肝炎就是乙肝、丙肝、脂肪肝。有的人听说身边的朋友是乙肝患者,就不与患者接触,甚至不与其握手。有的患有乙肝的女性不敢生孩子,怕小孩也会有乙肝。这些做法都是不对的,现在国家提倡注射乙肝疫苗能有效阻断乙肝传播,阻断率达95%以上。由于生活条件的改善,造成患脂肪肝的人越来越多。其实患脂肪肝并不可怕,脂肪肝的治疗主要是去除诱因和治疗原发病。如糖尿病患者应积极治疗糖尿病,停用能导致脂肪肝的药物,饮食以低糖、低脂、高蛋白、高维生素、低热量为原则,要戒烟忌酒,避免酒精对肝脏的进一步损害。同时,适当增加活动量,做一些适合自己的体育锻炼和户外活动。对于血胆固醇增高、甘油三酯增高者,可在医生指导下选服降脂药物。

**10 如何保护肝脏?**  
1.保持正常体重 2.远离各种可能受血液污染的器具 3.均衡饮食 4.注意饮食卫生 5.不喝酒 6.戒烟 7.不乱吃药 8.注意睡眠时间。

# 微电影 2015

## 郑州市首届微电影节

2015 Zhengzhou First Micro Film Festival

文化中原 大美郑州

### 征集

# 演员 导演 剧本

# 微电影视频

## 等你来参加!!

官方QQ群:  
260463146  
新闻热线:  
18638647623  
18638735500  
投稿邮箱:  
zzwdyds@163.com

咨询QQ:  
2801401835  
咨询电话:  
0371-55136869  
参赛渠道:  
<http://art.zynews.com/wdy/>

中原文化·大美郑州  
THE FIRST  
ZHENGZHOU  
MICRO-FILM FESTIVAL  
首届郑州微电影节

主办单位:  
中共郑州市委宣传部  
郑州市文明办  
郑州报业集团  
郑州市文化广电新闻出版局  
郑州市文学艺术界联合会

承办单位:  
中原网 郑州市群众艺术馆  
赞助单位:  
箭一大理石瓷砖  
执行单位:  
河南玖尚文化传媒有限公司