

# 潜伏期较长 见血易传染 尽早诊断易治愈丙肝

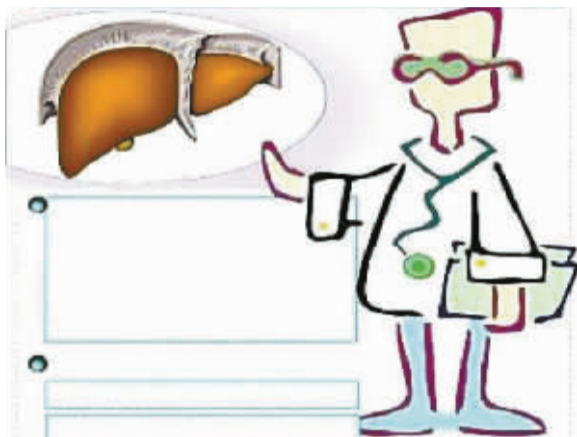
□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

每年的5月19日是世界肝炎日,今年的主题是“这就是肝炎……”。世界肝炎联盟(WHA)选择这一主题是为了进一步提高全球公众对疾病的认识,唤醒大家对肝炎防治的重视。

“相对于大家经常听说的乙肝而言,丙肝这种常见的肝炎却很少被提及。”市中心医院传染科主任张国强说,患者认知的匮乏、一些非传染病医生对该病不够重视等原因,令丙肝比乙肝更难防控。据中国肝炎防治基金会的一项调查显示:公众对丙肝的知晓率只有38%,远远低于甲肝(91%)和乙肝(95%)。受访人群中,丙肝高危人群的比例占83%,但只有5%的人做过丙肝检测。张国强同时指出,与乙肝的难治相比,如及早发现和治疗,丙肝是有可能被治愈的,且治愈率可达60%以上。

## 观察丙肝:“沉默的杀手”

“丙肝患者早期感觉不明显,其潜伏期也较长,通常是发展成慢性肝炎、肝硬化和肝癌时才被发现。”张国强告诉记者,全国每年法定传染病疫情报告系统报告的丙肝患者人数呈逐年上升趋势:2009年报告的发病人数



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

是2003年的6倍,全国已经有近4000万丙肝患者,且每年新增患者10多万。由于早期症状不明显,我国丙肝漏报率高达52%,已经成为临床漏报率最高的法定传染病。另外,一旦患上丙肝,50%~85%的患者会转为慢性丙肝患者,这些患者不但会传染别人,而且其丙肝还会逐渐发展为肝硬化和肝癌。

## 预防丙肝:小心血液感染

“1993年之前,有过献血经历或接受过大量输血者,有可能感染丙肝。因为在此之前,我国对献血源的检测并不包括丙肝这一项。”张国强向记者介绍,丙肝是一种可经血液、不洁性行为、共用注射器和母婴等途径传播的肝脏病毒传染性疾病。血液感染是丙肝主要的传

播途径,很多丙肝病人是共用注射器感染丙肝的。张国强指出,反复使用注射器等不安全注射是我国现阶段丙肝传播的重要因素,另外,与丙肝感染者共用剃须刀、牙刷等接触,不洁性行为以及有过文身、文眉、穿耳环等也可成为感染途径。

张国强同时指出,丙肝病毒在一般的日常接触中不容易传播,用酒精浸泡一小时以上或高温蒸煮等都能杀灭环境中的丙肝病毒。

## 治疗丙肝:尽早发现易治愈

与乙肝可通过接种疫苗预防相比,医学界目前尚未研制出有效预防丙肝的疫苗。张国强指出,丙肝症状不明显,很容易被忽视,防治丙肝一般人应尽量避免“见血”行为,要做到早检测、早诊断、早治疗,才能最大限度地提高治愈率。通过验血可以判断人体是否感染丙肝病毒。

张国强提醒市民:拔牙或做有创美容等检查和治疗时,一定要到器械消毒彻底的正规医院去做,以免被传染。丙肝患者还应该避免进食高脂高糖食物,避免剧烈运动,尽量不吸烟、不饮酒。

## 都市白领流行病之四

# 夜餐综合征

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 严焱

随着夏季的来临,烧烤、涮锅、啤酒等美味,再次受到人们追捧,不少店摊生意火爆,热闹至凌晨。但消化科医生提醒,经常吃这样的夜餐,容易引发各种身体不适,导致“夜餐综合征”的出现。

西工区彭先生,今年26岁,在我市某公司做业务员。两年来,因为工作关系,他经常需要陪客户吃饭、谈业务,一顿晚饭吃下来,往往接近22时。而没有应酬时,彭先生又喜欢和几个朋友出去吃烧烤、

涮锅,连吃带侃、喝酒划拳,经常23时才能吃完回家。最近单位组织体检时,彭先生和同年龄段的三四个同事,都被查出患上了脂肪肝,医生说主要是饮食习惯不合理造成的。

河科大三附院(东方医院)消化科副主任医师王喜梅说,吃夜餐是个很不好的饮食习惯。由于进食后不久就要睡觉,这样会加重胃肠道负担,可能导致慢性胃炎等胃肠道疾病的出现;如果吃的有肉类,还会导致血压增高,因为人体入眠时,

血液循环速度适当减慢,血脂更容易沉积在血管壁上,可能导致高血压、冠心病的出现;吃夜餐容易导致食物来不及代谢,转化成脂肪储存在体内,不但可能导致肥胖,引起一系列心脑血管疾病,而且来不及代谢的糖原在肝脏的储存可能发生异常,从而增加糖尿病、脂肪肝的患病几率;而夜餐时常吃的烧烤、煎炸类食物中,高温致癌物质较多,加上一部分食物不能及时被吸收,在大肠内受到厌氧菌的作用产生有害

物质,引发肠癌的危险也大大增加。

因此,王喜梅提醒大家重视“晚餐吃少”的传统说法,因为饮食习惯决定着健康状况。她建议市民尽量不要养成吃夜餐的习惯,如果实在因为工作原因,需要夜餐补充体能,可以适当吃点水果、蔬菜,喝点白开水或者牛奶。这样既容易产生饱腹感,也可适当补充营养,且这些食物容易被胃肠道消化吸收,同时,牛奶还有助于促进睡眠。

# 人到中年多“护心”

□ 记者 李永高  
通讯员 王小燕



近日,有健康管理专家呼吁:“人到中年兜里要装救心丸。”一家外国媒体也指出,中国已成为心脏病高危国家。对此,心内科医生建议,人到中年要多“护心”。

日前,一家健康管理公司毕业于美国哈佛大学医学院的董事长兼CEO通过媒体呼吁大家:“人到中年,救心丸得随身带。”他以江民杀毒软件老板王江民、同仁堂董事长张生瑜为例指出,“得了癌症,你至少还知道能活多久,冠心病急性发作等是瞬间要人命的”。《悉尼先驱晨报》也报道称,中国已成心脏病高危国家,研究人员对35岁~84岁中国人的健康情况研究后认为,到2030年,中国人心脏疾病的患病率将激增73%。

市第三人民医院(原铁路医院)心血管内科主任、副主任医师

李立鹏说,随着社会节奏的不断加快,无规律生活、过度劳累、不合理饮食方式、运动量不足等,都使人们的心脏越来越脆弱。

“心血管疾病不是老年人的专利。”据李立鹏介绍,心血管疾病发病日趋年轻化。人一过40岁,各种器官将逐步退化,高血压、高血脂、糖尿病、肥胖患者及长期吸烟嗜酒者等高危人群,更应特别注意,定期到医院接受检查;对于心脏不好的人来说,不仅要随身携带“救心丸”,更要在平时养成良好的生活习惯和健康的饮食习惯。即便正常人,平时做好“护心”工作也是很有必要的。

李立鹏给出的“护心”建议有以下几点:一是保持良好、平和的心态。不急躁、不生气、不激动,避免情绪大起大落,正确与

人交往,培养自己健康的业余爱好。二是饮食结构合理。低盐饮食、多摄取富含纤维的食品、多喝水;适量补充植物性蛋白、富含胡萝卜素和维生素C、维生素E及钙质的食物;提倡食用液体植物油;少食煎炸食物,少吃饱和脂肪酸和胆固醇含量过高的肥肉、动物油、高脂奶制品及蛋黄、动物内脏等食品。三是劳逸结合,适度锻炼,戒烟限酒,控制体重。压力过大、过度劳累、肥胖等都是心血管疾病的诱因,所以要注意调节生活节奏,保持充足的睡眠,做到劳逸结合;经常进行适度的体育锻炼,定期接受心脏健康检查。对于高血压、高血脂和糖尿病患者来说,除重视危险因素干预外,还必须积极做好控制血压、血糖和血脂等预防措施。

## 今日门诊

洛阳脑病医院 特  
约  
电话:15838833838

## 教你看懂前列腺液 检查报告单

□ 记者 崔宏远

近日,在一家IT公司工作的赵先生参加了单位组织的体检。体检是好事,但赵先生拿着自己的男科前列腺液化验结果却发了愁:看不懂检验报告。市中心医院皮肤性病科主任梁广智表示,前列腺是男性特有的器官,前列腺疾病也是成年男性的常见病。学会看懂前列腺液化验报告,患者就可以对自己的前列腺疾病做到心中有数,并可以向医生进行重点询问。

梁广智介绍说,一般诊断前列腺疾病,做前列腺液的常规检查是不可或缺的内容。

当前列腺处于不健康状态时,其分泌的前列腺液的颜色、细胞数以及酸碱度等都会发生变化。前列腺液检查包括pH值、卵磷脂小体、红细胞、白细胞、滴虫与霉菌等,其中两个重要指标是白细胞数量和卵磷脂数量。



卵磷脂小体:其数量多少在一定程度上反映了前列腺炎症的轻重程度。正常时量比较多,检查单上标为+++到++++。有炎症时量较少,检查单上标为+到++。炎症严重时,卵磷脂小体可能消失。

pH值:正常前列腺液呈酸性,pH值为6.5~6.8。有炎症时pH值会大于正常数值。

外观:正常的前列腺液外观呈稀薄的淡白色,呈弱酸性。有炎症时分泌物呈黄色或淡红色,且液体浑浊。

白细胞:正常的前列腺液内每高倍视野内白细胞应少于10个。白细胞增多是慢性前列腺炎的特征之一。检查单上显示为+到+++。

红细胞:正常的前列腺液中红细胞很少,每高倍视野内少于5个。

滴虫与霉菌:正常情况下前列腺液内应没有滴虫和霉菌。如果发现,则可诊断为滴虫性或霉菌性前列腺炎。

梁广智提醒广大男性市民,前列腺疾病除了细菌感染外,其起因还和个人的生活习惯有关,如性生活过于贫乏或频繁、久坐或长时间骑行、过度刺激、过多饮酒等。预防前列腺疾病要从日常做起,改变不健康的生活习惯。平时要进行适当的体育锻炼,增强体质。每天多喝水,不憋尿,通过尿液冲洗尿道,可以帮助前列腺分泌物排出。另外,不要长时间久坐不动,可以适时变换体位,以增加身体血液循环。特别需要注意的是个人卫生,常洗澡,不要穿过紧的内裤。