



## 世卫组织呼吁 紧急行动防控肝炎

世界卫生组织在世界肝炎日到来之时呼吁，各国应增强行动预防病毒性肝炎并确保肝炎患者获得诊断与治疗。

世卫组织警告说，存在不安全输血、注射和共同使用毒品注射工具等问题的人群面临肝炎感染风险，约1100万注射毒品者感染乙肝和丙肝病毒，而母婴传播和性传播同样有感染肝炎病毒的风险。使用无菌注射工具、检测全部捐献血液、推广接种疫苗以及采取安全性行为等措施可减少相关风险。

世卫组织表示，全球每年约200万人因不安全注射感染肝炎，这类感染可通过使用无菌注射器以及不重复使用同一注射器而避免。此外，消除非必要性的免疫、输血和药物注射也是防止感染肝炎的有效措施。

此外，现有药物可治愈绝大多数丙肝患者并有效控制乙肝感染，接受药物治疗的患者死于肝癌、肝硬化以及将病毒传染他人的可能较小，对此世卫组织敦促可能暴露于肝炎病毒的人群进行相关检测与治疗。

## 国家卫计委：我国乙肝报告发病率呈下降趋势

7月28日是世界肝炎日。国家卫计委副主任王国强指出，我国实施的以预防接种为主的综合防控病毒性肝炎策略取得了显著的效果，乙肝报告发病率呈下降趋势，但肝炎防控还面临许多挑战，需要多措并举，进一步加强病毒性肝炎防控。

根据国家疾病预防控制中心的统计数字，目前，中国有9000万乙肝病毒感染者，760万丙肝病毒携带者。近年来，我国乙肝报告发病率呈下降趋势，2014年最新调查成果显示，全国1至4岁儿童的乙肝表面抗

原流行率降到了0.32%，与2006年相比下降了66%，5至14岁流行率降到了0.94%，下降了61%。同时，2014年我国甲肝病例数达到历史最低水平，但戊肝等发病率仍逐年上升。

王国强指出，抗击肝炎的工作任重而道远，要坚持预防为主，扎实做好预防接种工作；坚持防治结合，推进病毒性肝炎科学规范性治疗；坚持自主创新，大力发展病毒性肝炎防治技术；重视发挥中医药优势，推动病毒性肝炎防治工作。

7月28日是第五个“世界肝炎日”，今年的主题是“预防肝炎，立刻行动”。据统计，全球每年因乙肝和丙肝两种肝炎造成近140万患者死亡。在肝癌导致的死亡中，有80%与这两种肝炎有关。在

# 你知道怎么养肝吗？

日常护理：保持正常体重 均衡饮食 远离熬夜 注意情绪养生

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

近年来，肝癌的发病率逐年上升且年轻化，高发年龄段已从45岁提前到35岁，引发人们的关注。

### 患肝病者戒酒戒烟

解放军第425医院中医理疗科主任汪诒认为，日常生活中，要注意防患于未然，从以下方面保护肝脏：

#### 一是保持正常体重

肥胖会让肝脏工作更辛苦，罹患脂肪肝的几率也会升高。如果全身脂肪减少，肝脏的脂肪也会减少。而理想减重方式就是均衡饮食加上规律运动。

#### 二是远离各种可能受血液污染的器具

避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青，以及和他人共享牙刷、刮胡刀等，以及减少接触可能受到血液污染的器具。

#### 三是均衡饮食

肝脏负责把吃进的食物，转换成身体能量来源，对肝脏来说，把非碳水化合物转化成能量，比把碳水化合物转化成能量更吃力。均衡的饮食有利于保护肝脏。日常生活中，科学的饮食组合应该是55—65%碳水化合物（如米饭、面食等），11—15%蛋白质（如肉类、豆类等），20—30%脂肪。

#### 四是注意饮食卫生

不喝生水，也不要生食海鲜。因为蛤、蚝以及贝类等容易受到A型肝炎病毒感染。

#### 五是不喝酒不吸烟

饮酒会提高脂肪肝、酒精性肝病的发病机会，有肝

病的人应该完全戒酒。抽烟和罹患肝癌也息息相关。

### 情绪不畅易伤肝

从中医的角度来看，怒伤肝，基本原理是因气不顺而生郁，久而伤肝，不可不防。日常护肝首先要注意情绪养生。中医认为，五脏分别对应五种情绪。其中，肝脏对应的是“怒”。长期精神抑郁或突然怒火中烧都会导致肝气失失调，影响肝的疏泄功能，因此情绪不舒畅时，需要找到一个途径宣泄负面情绪。

其次是作息有规律。中医认为，肝胆在晚上11点至凌晨3点最兴奋，各个脏腑的血液都经过肝，此刻肝脏的解毒作用也达到了最高峰。因此，人在此时也应顺应自然，保证8小时充足睡眠。中医认为“人卧则血归肝。”因此，养肝的最佳方式就是好好休息。平时工作避免过度劳累，及时休息补充体能，也让肝脏能发挥其调节气血的作用，以消除疲劳的感觉。

专家建议，年轻人护肝，要从远离熬夜开始做起。

第三是食补护肝。我国的传统医学素有“五色饮食”的说法，而肝主青色，“青色入肝经”，因此平时可多吃一些青色的食物，例如菠菜、西洋菜、芥蓝、青瓜、冬瓜、绿豆等，具有滋阴润燥，舒肝养血的功效。此外，“肝性喜酸”，根据酸味入肝的原理，可以在日常多食用一些米醋，除了益肝还可以预防感冒。一些酸味食物，如山楂、山萸肉、枸杞等具有保肝敛肝之效。护肝者还要注意尽量少吃辛辣、油腻食

品，少喝酒。

第四是利用中药健肝。山楂、决明子、郁金、陈皮、茵陈、白芍、葛花、枳壳、绞股蓝、灵芝、枸杞子等中草药，在中药店都有饮片可以买到，可制作袋泡茶，在中医师的指导下饮用，不仅对脂肪肝的恢复能够起到良好的作用，应酬多、需要饮酒的人群，经常饮用也能起到保护肝脏的作用。

### 养成健康体检的习惯

肝炎是由各种原因引起的肝脏炎症的总称，分急性和慢性肝炎。按病因分为病毒性肝炎、药物性肝炎、酒精肝、脂肪肝等，其中以病毒性肝炎最为常见。病毒性肝是由多种肝炎病毒引起、引发肝脏病变的传染病，包括甲肝、乙肝和丙肝等。临床上以食欲减退、恶心、上腹部不适、肝区痛、乏力为主要表现。

有关专家表示，成人急性丙型肝炎患者，病情相对较轻，15%可以自愈；但一些慢性丙肝患者若不及时治疗，就会逐渐转化为肝衰竭、肝硬化及肝癌。

丙肝的传播途径主要有母婴、血液及性接触传播三大类。因此，有过纹身、穿耳洞等行为的爱美人士，或者有输血史和器官移植的患者，是感染丙肝的高危人群；牙刷、剃须刀等用品，要保证不与他人共用。

目前，预防肝炎最有效的办法是注射疫苗，但丙肝迄今尚无可广泛应用疫苗，并且早期没有明显的发病症状。因此，呼吁大家要养成健康体检的习惯，尤其是有肝炎家族史的人群要格外留神。

### 相关链接

7月28日是已故诺贝尔奖得主巴鲁克·布隆伯格的诞辰日，为纪念这位乙肝病毒发现者，世界卫生组织2010年5月决定，从2011年开始，将每年的世界肝炎日从5月19日变更为7月28日。

## 炎热夏季防心梗侵袭

睡眠不好、情绪不稳、过度贪凉都可能引发心梗



### 三是少吃冷饮。

越感觉热越不宜吃凉东西。饮食温度要适中，太热太冷都会给血管调节机制带来巨大压力，一旦超出承受范围，就会引发急性心脑血管疾病，甚至危及生命。

### 四是保持平和心态。

大脑中管理心脏功能的区域会在强大的压力下失去平衡，促使脑细胞向心脏组织发出信号，导致心脏承受压力而出现病症。情绪激动时，身体就会产生血压、心率的快速变化，可成为血管内斑块破裂的诱因。

五是饮食提倡“四低一高”（低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇、高维生素）。

饮食上，要以清淡易消化为主，可以多吃蔬菜、水果，不宜多吃甜食和辛辣刺激食物。同时，吃饭不宜过饱，太饱会加剧胃肠工作负担，导致心脏供血不足，诱发心脑血管疾病。

### 六是坚持每日午睡半小时。

吴歆华建议，夏天最好能午睡半小时。因为夏日昼长夜短，加上气温高，人们在夏天的睡眠时间和质量大多有所下降。对心脏病人来说，午睡半小时，能减少1/3的发病概率。

吴歆华说，胸闷、胸痛、心悸、恶心、心慌、气短、乏力、头晕、腹胀是心肌梗死的一些前兆。出现以上症状后，应立即停止手头的事情进行休息，若症状持续不缓解，应及时去医院。

日常生活中，劳累时不要马上洗澡，休息一会儿恢复一定体力后再洗，也可在浴室里放个小板凳，坐着洗澡，这样能在一定程度上减少发生心肌梗死的风险。

### 海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

## 康复治疗帮助精神病患者回归社会

精神疾病是指在生物因素、心理因素以及社会环境因素影响下，大脑机能活动紊乱，导致认识、情感、意志和行为等精神活动不同程度发生障碍的疾病，是人类的常见病、多发病，其病程长，易复发，根治难。大部分患者病情反复难愈，社会功能受损，甚至造成精神残疾，给家庭与社会造成很大的负担。因此，对于精神疾病这种慢性、致残性疾病而言，发病后需要及时治疗、全程治疗（药物治疗和康复治疗），要以促进精神病患者全面回归社会作为治疗目标，因病、因人而异，制定生物—心理—社会的整体治疗方案，进行全程治疗。

实践证明，精神（心理）康复治疗可有效促进患者病情痊愈、稳定，生活功能恢复、回归社会，防止精神残疾。目前，精神疾病康复治疗的步骤是：发病伊始——积极诊断——及时有效的药物治疗和康复治疗同步——降低功能损害——阻断精神衰退残疾。

由于认识不足，各方面条件有限，精神康复发展尚不够，需要患者家庭积极配合，社会各部门/机构支持共同努力。精神疾病患者往往潜隐人格、心理、社会功能等方面的损害，很难一时消除，所以患者出院后并不等于治疗的终止。除了院内康复治疗外，院外康复相结合极为重要。院外康复有家庭康复和社区康复。家庭康复是在医务人员指导下，通过亲人的尊重、体谅、关心、照顾、支持、陪伴，减轻病人自卑感、孤独感，引导病

人主动参与家庭生活、人际交往，帮助病人学会对付应激以及敦促患者按时服药和定期到医院复查等。

社区康复是通过开展社区照顾、开展团体运动、娱乐教育培训、卫生宣教、职业康复培训等，同时以个案工作、小组工作（团体康复）、社区资源的链接，关注患者实际情况给予帮助，重点帮助患者心理与社会方面的康复。只有院内院外康复相连接，才能达到精神康复的最佳效果。

海南省安宁医院精神康复科目前开展的服务项目有：1.职业功能训练（工艺品制作、缝绗训练、针织刺绣、电脑文书、书画训练）；2.作业疗法（自我管理、社会生活、理财、家务技巧等）；3、音乐治疗；4.有氧训练；5.文体训练；6、特殊工娱；7.引导式健康教育等等。

在有效的药物治疗基础上通过多种方式的综合康复措施，对精神病患者进行康复治疗，达到提高临床痊愈率，防止复发，减少衰退的效果。精神康复治疗训练能有效帮助患者恢复自食其力和融入社会的能力，最大限度恢复工作和学习能力，减轻疾病因素所造成的损害，使患者日后较好地充当与其年龄、性别、社会与文化因素相适应的社会角色，履行应尽的社会职责打下良好的基础。

咨询专家：海南省安宁医院精神康复科主任龙少红

咨询电话：66960768

（马珂 黄胜）

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

不少心血管疾病患者认为，只有寒冷的冬季才是心肌梗死的高发季节。其实在炎热的夏季，尤其是桑拿天，心肌梗死的病人并不少见。因此，即使到了夏季也不能忽视对急性心肌梗死的预防。记者近日就此采访了解放军第425医院心肾呼吸内科主任吴歆华。

吴歆华表示，夏天气温升高，人体皮下血管扩张，皮肤的血流量比平时增加了3到5倍，而回流到心脏的血流量减少，直接影响心肌供血。人在高温状态下，交感神经兴奋性增高，心率加快，冠状动脉收缩，心肌供氧量减少，也会增加心梗的发作。

值得注意的是，夏天出汗多、睡眠不好、情绪不稳等也是导致血管堵塞甚至引起心肌梗死的重要原因。另外，夏季过度贪凉也是诱发心梗的一个重要原因，如快速大量喝冰冷饮料，可反射性引起冠状动脉痉挛或促发致死性心律失常而致心梗或猝死。也可因使用空调不当，室内外温差过大而诱发心梗。

## 锻炼后出现 肌肉酸痛如何防？

平时不经常锻炼的人，参加比较剧烈的运动以后，局部肌肉有时产生酸痛现象，产生这种现象的原因，通常认为与肌肉内部的能量代谢有关。肌肉酸痛是正常的生理表现，但也可以通过合理的措施来避免或减轻肌肉酸痛。

1、做好锻炼时的准备活动和整理活动。在整理运动中，除进行一般性放松练习外，还应重视进行肌肉的伸展牵拉练习，这有助于预防局部肌纤维痉挛，有助于防止或减轻肌肉酸痛。

2、执行渐增负荷原则。肌肉训练的超负荷原则使得肌肉容易因此受伤，配合渐增负荷原则，慢慢提高肌肉的训练，以渐进的方式进行肌肉活动，使肌肉能够负荷将要进行的繁重或多次反复运动。

3、避免长时间集中。锻炼时，尽量避免长时间集中练习身体某一部位，以免局部肌肉负担过重；

4、牵伸肌肉的运动可减轻酸疼。牵伸肌肉可加速肌肉的放松和拮抗肌的缓解，有助于紧张肌肉的恢复，同时这种肌肉牵伸练习也为预防锻炼时的拉伤打下基础。

5、局部温热和涂擦药物。锻炼后用温热水泡洗可减轻肌肉酸痛，或者局部涂擦油剂、糊剂或按摩擦剂也可减轻疼痛。（桑久）

## 暑假宝宝出游必备8类药

暑假期间，很多家长都会趁假期带孩子外出旅游，但孩子外出最怕遇到孩子生病或受伤。专家提醒家长，带孩子外出旅行时，最好带上以下几种必备药品，以应对意外情况发生。

退烧药 “对乙酰氨基酚”或者“布洛芬”的滴剂/混悬剂。旅途中，感冒发烧的情况在所难免，退烧药是必备的药品之首。

腹泻药 口服补液盐和益生菌。旅途疲劳，换水换环境难免会有坏肚子的情况发生，这类腹泻通常不需要使用抗生素，需要注意的是及时补充拉肚丢失的水分、电解质和益生菌，因此应该备上口服补液盐和益生菌。

眼药 红霉素眼药膏和10毫升小包装的生理盐水。眼睛有黄色分泌物，怀疑细菌感染时可以用红霉素眼药膏；鼻腔内干涩溃破时，可以涂抹红霉素眼药膏；皮肤上有流黄水的小脓包时，也可以涂抹红霉素眼药膏。红霉素眼药膏属于非处方药，在药店里不需要处方就可以买到。

抗过敏药 氯雷他定或者西替利嗪的滴剂/糖浆剂。适应于过敏性湿疹、过敏性鼻炎、药物或食物过敏，也适用于缓解感冒时的鼻塞、流鼻涕的症状。

晕车药 茶苯海明是常用的非处方晕车药，适用于6岁以上儿童和成人，出发前30分钟服药，长途旅行可以每6小时服用一次，一日最多不要超过4次。

外用止痒药 炉甘石洗剂和薄荷膏。炉甘石洗剂适用于任何年龄宝宝长痱子以及被蚊虫叮咬后的止痒。两岁以上的宝宝被蚊虫叮咬后，可以少量涂抹薄荷膏来缓解瘙痒。

外用消毒杀菌药 小瓶碘伏棉签、独立包装的无菌纱布和透气创可贴。旅游时不小心手脚磕破，用无菌碘伏棉签消毒，之后用透气创可贴或者纱布包裹。

防晒霜和驱蚊液 防晒霜记得出门前30分钟涂，每2小时补涂一次。驱蚊液只需出门时涂，不要直接喷到孩子身上，应喷到大人手上再均匀涂抹到儿童身上，驱蚊液维持作用的时间比较长，通常不需要补涂，返回室内要记得及时用皂液清洗掉驱蚊液。

医生提醒，体温计和儿童喂药量器要随身携带。一旦症状严重，及时在当地就医。（宗文）

## 3D电影易诱发假性近视

放假“看电影”是孩子们的主要娱乐项目之一。但眼科专家提醒，孩子看多了3D电影，对眼睛不好。

专家介绍，3D电影的画面移动速度快，景深不断变化。孩子的视觉系统尚未发育成熟，看3D电影很容易导致视觉疲劳，诱发假性近视，影响眼球正常发育；未经彻底消毒的3D眼镜还可能传染眼疾，比如红眼病。

孩子不要长时间密集地看电影。观影前，家长可用消毒湿纸巾擦拭镜片，同时给孩子擦擦手和脸，避免循环使用的眼镜传染眼疾。观影时，孩子尽量不要坐在靠前的位置。

3D电影的强烈声效震撼会影响到人耳内判断身体平衡的前庭器官。这种特殊的视听刺激会导致出现眩晕感觉，甚至会诱使一些本就患有神经衰弱、高血压的中青年人头痛、血压陡升。

此外，电影中声光效果强烈的画面对眼部的刺激也不容忽视。观影时精神高度集中，减少了眨眼次数，眼部进入高度疲劳状态。尤其是一些曾发闭角型青光眼的患者，眼部的疲劳加之长时间处于黑暗环境，更容易引起急性青光眼突发。

专家建议，观影时要注意眼部休息，眼疾患者最好谨慎选择3D版，易晕车的人，如需要可在观影前提前服用晕车药。（综合）