

医线聚焦

55岁的张阿姨携带乙肝病毒已有30年，不久前被确诊为肝癌。这一案例再次敲响健康警钟：从肝炎悄无声息地进展为肝癌，这样的悲剧往往源于肝脏疾病的“沉默”特性以及人们对病情的忽视，最终酿成无法挽回的伤痛。

今年“世界肝炎日”的主题是“社会共治消除肝炎”，旨在动员全社会共同参与，有效控制病毒性肝炎流行，减少相关肝硬化和肝癌的发生与死亡。

海南日报全媒体记者了解到，2022年起，我省开始实施“2+3”健康服务包项目，如今已经建立起全省肝炎防治服务体系。

呵护你的“小心肝”！

我省实施“2+3”健康服务包，建立全省肝炎防治服务体系

海南日报全媒体记者 马珂

“早筛预警盾” 抓住肝癌早期干预窗口

高危人群

乙肝携带者
有肝癌家族史
肝硬化患者等
每半年做1次
“肝脏超声+甲胎蛋白(AFP)”检测
条件允许可以进行
肝脏核磁共振(MRI)筛查

进阶检查

AFP阴性者可补充
异常凝血酶原(DCP)
或AFP-L3%检测
提升早期肝癌检出率

关键意义

早期肝癌通过手术等治疗
5年生存率可达**70%**以上
晚期则不足**10%**
早筛是挽救生命的关键。



文字/马珂
制图/许丽

免费筛查 累计开展乙肝表面抗原和表面抗体筛查688.1万人

“筛查出乙肝后，要尽早治疗，尽量避免走向肝硬化、肝衰竭，影响生活质量。”近日，海南医科大学第二附属医院感染科医师薛晴在基层筛查时，不断嘱咐着患者，要及时跟进治疗。

据悉，全球80%的肝癌与乙肝或丙肝感染相关，而我国肝癌患者死亡率高居癌症第二位。临床数据显示，约80%的肝癌患者确诊时已错过最佳治疗期。

海南作为全国首个启动消除肝炎危害行动的省份，走在了全国前列。2021年，在中国肝炎防治基金会的指导和支持下，海南省启动了消除肝炎危害行动试点工作，提出到2025年底，18岁以上人群肝炎感染筛查率大于90%。

海南省公共卫生临床中心主任、海南省医学会感染病学分会主任委员、国家健康科普（感染性疾病防治）专家吴彪表示，2022年海南省卫生健康委推出的“2+3”健康服务包项目开始试点，主要针对高血压、糖尿病和结核病、肝炎、严重精神障碍等5种疾病进行“筛、防、治、管”。2023年，海南全省全面实施“2+3”健康服务包项目；2024年，海南实现“2+3”健康服务包的5种疾病目标人群筛查全覆盖。

在筛查方面，海南省各基层医疗卫生机构为辖区内21岁及以上常住居民（2004年1月1日前出生）免费提供一次乙肝病毒表面抗原、乙肝病毒表面抗体筛查；二级以上医疗机构对丙肝重点人群免费提供一次丙肝抗体筛查。

在治疗方面，全省各市县定点医院负责对疑似病毒性肝炎患者进行复核检查（乙肝五项、乙肝DNA、肝功能及彩超等），进一步明确诊断，对其中确诊且符合治疗条件的慢性乙肝患者提供规范治疗，并及时向下转介到基层医疗卫生机构落实后续健康管理服务。

在疾病管理方面，全省各基层医疗卫生机构对慢性乙肝患者每季度提供1次访视

服务，每年免费提供一次肝功能检查服务。对慢性乙肝病毒携带者和非活动性HBsAg（乙肝表面抗原）携带者每年提供1次访视服务。

截至2025年6月8日，累计开展乙肝表面抗原和抗体筛查688.1万人，筛查率为95.7%。

“目前筛查任务已经顺利完成，接下来对重点疾病人群进行规范化抗病毒治疗，后续随访管理也会持续加强。”吴彪表示，希望到2025年底，海南省“2+3”健康服务包的5种疾病综合防治能力和成效全国领先，能够实现“应防尽防、应筛尽筛、应治尽治、应管尽管”的海南模式。

免费接种乙肝疫苗 2024年起15万人完成接种

“最近一周内有没有发热、腹泻或其他不适症状？”“疫苗是否引起过严重过敏反应？”2024年4月25日，海口市市民李先生，免费接种了乙肝疫苗。这一天起，海南全省启动20岁至40岁人群免费乙肝疫苗接种工作，符合条件的群众可前往当地接种单位接种乙肝疫苗。

2024年，海南省委、省政府将免费接种乙肝疫苗纳入省级民生实事项目，为全省未接种乙肝疫苗或无乙肝保护性抗体的20岁至40岁人群免费接种乙肝疫苗，全年预计接种人数15万人。

据悉，为促进乙肝综合防治，多年来海南坚持做实免疫规划疫苗接种。接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效、经济的方法，是保障人民健康的关键一环。

在海南，低龄人群乙肝控制成效显著。海南省疾控中心公布的数据显示，2003年全省乙肝疫苗纳入免疫规划，乙肝疫苗接种率≥95%以上，尤其新生儿乙肝疫苗及时接种率始终维持在90%及以上。海南省1岁至4岁儿童HBsAg流行率由2006年的1.15%下降至2021年的0.65%，实现了7岁以下儿童HBsAg携带率控制在1%以下的目标。2023年海南省大规模人群乙肝血清流调结果显示：20岁以下人群乙肝病毒感染率维持在较低水平（达到0.64%），与2005年调查数据相比，

HBsAg阳性率下降了93.39%。这充分说明，现有政策在预防新出生人群感染方面取得明显成果。

2023年，海南全面实施“2+3”健康服务包项目，在全省推开了乙肝筛查工作。海南通过免费接种乙肝疫苗项目的实施，进一步提高20岁至40岁人群乙肝疫苗接种率，增强20岁至40岁年龄段人群对乙肝病毒的免疫力，减少乙肝病毒感染概率。

据悉，2024年我省实际超额完成项目，接种人数15.9301万人（完成率106.2%）。2025年截至目前已完成第一剂接种10.0213万人，完成率100.2%，第二剂接种9.0511万人，完成率90.32%。

推出“2+3”项目 建立乙肝一体化防治“新模式”

目前，海南通过免费接种乙肝疫苗项目，增强了广大人群对乙肝病毒的免疫力，降低海南省乙肝病例新发数量。

2022年起，海南推出“2+3”健康服务包项目，建立起乙肝等5种疾病的“筛查—预防—治疗—管理”一体化的重大慢性病防治和闭环管理“新模式”，成功创建7个国家慢性

病综合防控示范区。

“主动发现患病人群，是进行有效治疗和健康管理的前提，也是国际公认的最优策略。”省卫生健康委有关负责人表示，通过筛查，把这些不知道自己已经患病，一直在遭受疾病侵害的高危人群，变成了被及时发现并纳入健康管理的服务对象。

目前海南形成了“政府领导、部门协同、基层组织动员、专业机构支撑”的有效工作模式，成立“2+3”工作专班、专家顾问委员会、专病推进小组、包点指导专家组等工作组，开展专项培训，实施专家包片区技术指导和督导，实行健康教育“进机关、进企事业单位、进学校、进社区、进农村、进千家万户”的“六进”措施，切实落实肝炎“应防尽防、应筛尽筛、应治尽治、应管尽管”，全面提升海南省肝炎防治服务能力和水平，控制病毒性肝炎及其相关肝病、肝硬化死亡率上升趋势，未来将建立长期、可持续、有体制和机制保障的乙肝管理体系，具有重要的民生意义。

“网红食谱”并非人人适用

良好饮食和生活习惯才是减肥的关键

海南日报全媒体记者 张期望

食，因热量缺口过大，容易导致基础代谢率下降，让身体进入一种“节能模式”，一旦恢复正常饮食，体重会迅速反弹。

更值得警惕的是，许多食谱忽视营养均衡。比如完全戒断碳水饮食可能造成维生素B族缺乏，影响能量代谢；过度依赖蛋白粉则可能加重肾脏负担。世界卫生组织（WHO）建议的健康减重速度是每周1斤至2斤，而很多网红食谱往往一周减重6斤到10斤，远远超过安全范围，一般人难以坚持。因此，面对“爆瘦食谱”的诱惑，我们需要理性看待，科学减重才可以长期坚持。

“科学减肥的核心，需通过个体具体情况定制食谱，配合良好的生活习惯来实现。”林霞称，具体做法要分四步走。第一步：根据每个人的年龄、性别、身高、体重和活

量，到医院找专业的医生，根据个人的具体情况量身定做合适的食谱和生活习惯方法；第二步：可称之为分配营养素，即根据自己的饮食习惯制定好自己的食谱，按照“高蛋白+适量碳水+健康脂肪”结构来确定。比如高蛋白优先选择鸡胸肉、鱼虾、豆制品等食材；碳水以低GI食物为主，如燕麦、糙米、豆类、红薯、乳类及乳制品等；健康脂肪则选择不饱和的脂肪酸（如坚果、橄榄油等）；第三步：养成易坚持的习惯，包括三餐规律，慢食细嚼，减少零食（如不买薯片、饼干），用水果、无糖酸奶替代等。

为了方便大家制定好自己的减重食谱，海口市第四人民医院推出一个“三拳”食谱：早餐为1拳燕麦+1个水煮蛋+半颗苹果；午餐为1拳糙米+1掌清蒸鱼+2拳西兰花；午后加

餐为1小把杏仁；晚餐为1拳红薯+1掌豆腐+1拳菠菜。林霞称，对大多数人而言，无需复杂方案，只需掌握核心原则并融入日常生活就可达到减重的目标。同时，建议大家与家人共同调整饮食，如周末一起做健康餐；或加入减脂社群互相监督，减少独自坚持的压力，互相鼓励以达到长期坚持。

“少吃多动是基础，科学饮食是关键。”林霞称，减重需要长期多方法的综合管理，长期个体化管理，同时需要关注心理健康，防止复胖。对于一些超重比较明显的而且伴有基础病的人，除了科学饮食外，最好找专业的医疗人员评估选择针对性的科学治疗。比如采用当下越来越受人们认可的针灸、艾灸、拔罐、推拿、穴位贴敷等中医减肥疗法，为自己去除肥胖的烦恼，带来一个健康而美丽的身体。

康养圈

防晒，不宜过度

海南日报全媒体记者 张期望

面对毒辣的阳光，爱美的女士们总喜欢从头“武装”到脚，不给太阳留一丝直射的机会。所以，大街上到处都是“蒙面侠”。“防晒有必要，但是不能过度。”海南省第五人民医院整形美容科主治医师郑小乐称，过度防晒会切断大部分紫外线照射到皮肤的机会，进而引发皮肤过敏、痤疮甚至脱发、骨质疏松等疾病。

人体90%的维生素D是通过紫外线照射皮肤合成的，当人体过度防晒时，会导致大部分维生素D无法合成。长期缺乏维生素D不仅会导致钙、磷等矿物质的缺失，还会影响骨骼的正常生长和代谢，增加骨质疏松的风险。

过度防晒主要表现为极端避光行为和过度使用防晒产品。郑小乐称，在海南，久坐办公室的人员大多是缺乏阳光照射的人群，不需要进行过度防晒。对于他们而言，日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜，出门前15分钟涂抹，每隔2小时补涂一次，同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒，减少紫外线直射就可以了。如果工作环境靠窗比较多的，可以背对着阳光，或者拉上一层薄薄的纱帘即可起到遮挡大部分紫外线的效果，又不至于让自己与阳光相隔绝。

长期在户外工作的人员确实有必要做好防护措施。在海南，早上10点至下午4点是紫外线非常强的时段，这时候外出活动很容易被“晒黑”或“晒伤”。因此，户外活动者尽量避免选择日光较强的时段外出，需要外出者，尽量在暴露部位涂抹高SPF值的防晒霜，或者选择防晒衣物、口罩、帽子等进行遮挡，同时也要注意避免选择一些不透气的防晒衣物，以免在高温环境中发生晕厥、休克等严重情况。

郑小乐称，适当晒太阳最为人知的好处就是促进维生素D合成，以及提升肌肉力量。此外，阳光照射还能刺激大脑释放血清素，给人体带来平静感和积极情绪，提升专注力。规律地接触晨光有助于提高睡眠质量。

医线科普

是谁在伤害 年轻人的心脏？

马添翼

近日，一名30岁出头的胸痛患者被送到海口市人民医院急诊科就诊。经初步检查，这位年轻患者诊断为急性心肌梗死。数据显示，我国心肌梗死患者中约8.5%的人群发病年龄在45岁以下。为什么年轻的身体里，心脏的血管会提前老化、堵塞？真相就藏在日常忽视的细节里。

研究发现，吸烟者患冠心病的风险是非吸烟者的2.2倍。吸烟是导致年轻人患上心肌梗死的关键危险因素。香烟中的尼古丁、一氧化碳等会直接损伤血管内皮细胞，促进动脉粥样硬化，导致血管狭窄。尼古丁还能诱发冠状动脉强烈持久的收缩痉挛，导致血流完全中断。吸烟可以通过增强氧化应激反应，增加坏胆固醇，导致血脂升高。

炸鸡、火锅、烧烤、高糖饮料……这些加工食品富含反式脂肪酸，它们像“糖衣炮弹”，悄悄推高血脂水平。血脂指标中的低密度脂蛋白（LDL-C）是导致动脉粥样硬化性心血管疾病的重要因素。很多年轻人没有检查血脂的概念，或因年轻而忽视升高的血脂水平，没有及时干预。殊不知LDL-C水平升高，尤其是长时间升高，是冠状动脉出现粥样硬化斑块的必要条件。此外年轻心梗患者中，家族性高胆固醇血症（FH）等遗传性血脂异常疾病的比例明显高于老年患者。FH患者LDL-C水平极度升高，在青壮年甚至儿童期即可发生严重冠心病事件。

年轻人群肥胖率在全球范围内明显上升，已成为早发心血管疾病的重要推手。肥胖引发炎症、血管内皮功能障碍、凝血异常等机制，增加年轻患者的心血管风险。肥胖还可以导致高血压、高血糖、高血脂，进一步损伤血管。体重指数BMI超标和腰围过大都是冠心病的独立危险因素。

越来越多的年轻人罹患高血压也是不容忽视的危险因素。我国目前有2.45亿高血压患者，这一数据还在不断增加。持续升高的血压会损伤冠状动脉血管壁，加速动脉粥样硬化发展。年轻的高血压患者往往没有明显的症状，没能在早期发现血压升高。还有部分患者认为自己年轻，担心长期服药和服药的副作用而拒绝服药治疗，血压控制不达标，这也为后续的心血管事件埋下隐患。

1990年至2021年，我国15岁至39岁人群的2型糖尿病发病率翻了一番。即使处于糖尿病前期（空腹血糖受损或糖耐量异常）也显著增加心肌梗死的患病风险。高血糖状态会严重损害血管内皮功能，促进动脉硬化和血栓形成。高血糖还会加速冠状动脉内脂质的沉积，引起血液黏稠度增加，从而增加冠心病的风险。

如果一级亲属（父母、兄弟姐妹）中男性<55岁、女性<65岁发生过明确冠心病事件的人群也更容易在青中年时期出现心肌梗死。

以上的这些因素往往并非孤立存在，它们在人体内相互叠加，加速动脉粥样硬化进程，增加易损斑块破裂和致命性血栓形成的风险，最终导致令人心痛的年轻急性心肌梗死。针对这些危险因素进行早期、积极、综合的干预，是扭转年轻心梗发生率上升趋势的关键所在。还需要注意的是，如果年轻患者出现胸闷痛、呼吸困难等症状，一定要及时就医。

（本文作者系海口市人民医院心血管病研究室副主任、副主任医师）

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会