

今天是世界肝炎日

专家教您正确呵护“小心肝”

本报讯(记者庄媛 黄建高)今日是世界肝炎日,今年我国的宣传主题是“坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”。记者分别采访了市肿瘤医院党委书记、肝癌防治研究中心主任陆伟和市中西医结合医院南开医院消化内科主任医师、市中西医结合学会肝病专业委员会副主任委员陈明。专家表示,肝脏是一个沉默的器官,但它的功能至关重要,作为身体的能量站,糖、蛋白质和脂类都要经过肝脏转化储存,肝脏一旦出现问题,全身都会出现问题。因此,早预防早发现、规范抗病毒治疗肝炎尤为重要。

肝炎分哪几种?

肝炎分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎是由各种肝炎病毒引起的以肝脏损害为主的传染病,主要包括甲、乙、丙、丁、戊五种肝炎及其他非嗜肝病毒等引起的肝脏病变。非病毒性肝炎是由物理化学因素导致肝脏损伤引起的,比如服用对肝脏有损伤的药物后,肝功能受损出现肝炎;酗酒使肝脏的负担过重,导致肝细胞损伤,从而引发炎症。

甲肝、戊肝可导致急性肝炎,乙肝、丙肝可导致慢性肝炎,是肝硬化和肝癌最常见的病因。戊肝有很强的自

愈性,对于免疫力强的人群,可能还没发现已经自愈了。而免疫功能缺陷、老年人、孕产妇等人群,感染戊肝后表现会比较重。在我国,甲、乙、丙肝危害最大,特别是乙肝发病人最多,市民要引起高度重视。

肝炎怎么传播?

甲肝、戊肝通过消化道传播,患者可能是误吃误喝含有病毒的食物或水。乙肝主要通过体液传播,包括输入不干净的制品、母婴传播、性传播、医源性传播。丙肝主要为血液输入传播、静脉吸毒传播、医源性传播。丁肝是一种依靠乙肝病毒进行复制的病毒,只有感染了乙肝才可能患上丁肝。

肝炎如何防治?

由于肝脏代偿能力强,患上肝炎不容易被发现。刚开始感染肝炎病毒时表现为无力、食欲下降、腹部胀痛、关节酸疼、低烧,与感冒症状类似。除了黄疸性肝炎容易发现外,非黄疸性肝炎不易发现,这就需要人们日常对肝炎保持一定的警惕,如有肝炎密切接触,抑或出现一些早期症状,建议尽快到医院进行验血检查。

对于肝炎的日常预防,需要从传播途径入手。甲肝和戊肝是通过粪口传

播,日常要管住嘴、洗好手,食物和水源要保持干净卫生。乙肝和丙肝是通过体液传播,日常要注意密切接触者之间的相互防护。另外,注射疫苗也是预防甲肝和乙肝的重要手段,疫苗注射后10年左右,可复查体内疫苗活性,确保疫苗仍具有保护作用,这一点对于从事食品卫生的人员及医务工作者尤为重要。目前,乙肝无法治愈,但疫苗可从根本上抑制其传播。丙肝虽缺乏有效的疫苗,但有有效的治愈药物。

专家表示,一旦患上肝炎,做好规范的抗病毒治疗至关重要,抗病毒可有效把病情控制在肝炎这一步。尤其是对于乙肝患者来说,规范的抗病毒治疗可以有效抑制病情恶化发展为肝硬化和肝癌。而一旦从肝炎发展至肝硬化,病情可逆的概率微乎其微。

如何保护肝脏?

日常生活中,市民要注意保护肝脏健康。从西医角度来说,要注意饮食清洁无污染,日常用药遵循有效、安全、少量的原则,避免出现药物性肝损伤。尽量戒酒或少量饮酒,避免酒精性肝病。还要管住嘴、迈开腿,少摄入高脂、高糖的食物。从中医角度来说,肝主疏泻,和情志、睡眠相关,怒则伤肝,日常应注意调节情绪和心理状态。

屿东城地铁站 B 出入口今开通

本报讯(记者雷风雨)从天津轨道交通集团获悉,地铁屿东城站新增B出入口于今天正式开通,将进一步解决2.2万居民群众过街难、坐地铁出行难的问题。

屿东城站位于河东区卫国道、贺兰路、沙柳北路交口,是地铁2号线和10号线的换乘站,已建成A、C、D、E四个出入口,均位于卫国道北侧。新增的B出入口位于卫国道南侧、沙柳北路东侧,紧邻松风里小区,辐射天津市武警总队医院、盘山道中小学等人流量较大的教育、医疗及公共服务机构。松风里小区居民乘坐地铁的步行距离将减少600米,彻底解决绕行人行天桥的麻烦和横穿快速路的安全隐患。

下一步,天津轨道交通集团将全力加快翠阜新村站B出入口、成林道站B出入口、万东路站D2出入口等9个出入口建设,力争早日实现开通运营。

多条道路施工 过往车辆慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,本市多区多条道路占路施工。交警提示广大市民,途经施工路段,过往车辆、行人需按交通信号指示通过,减速慢行,机动车注意避让行人和非机动车。

因道路养护施工,即日起至8月25日,河西区洪泽路(大沽南路至黑牛城道)施工路段道路变窄。因道路整修施工,即日起至9月30日,西北半环快速路(春明路)雅安桥至复康路立交桥段西侧半幅主路机动车道变窄。因电力管线施工,即日起至9月25日,河北区建国道(胜利路至五经路段)、海河东路隧道辅路,施工路段路面变窄。因桥梁维修施工,即日起至10月25日,河北区志成桥、红桥区北营门桥、北辰区北新桥,施工路段桥面及匝道变窄。因路面维修施工,即日起至8月31日(每日22时至翌日5时),河西区、西青区界内丽江道(紫金山路至梅江西路段),施工路段道路变窄。

因道路整修施工,即日起至12月31日,北辰区淮河道(辰泰桥至外环线)南侧辅路、辰泰桥桥下辅路部分路段变窄。施工期间,淮河道(辰泰桥至外环线)南侧辅路禁止中重型货运机动车通行(界内车辆除外),途经中重型货运机动车可绕行淮河道主路、姚江路、汾河南道等道路。为保证通行安全,将适时封闭淮河道(辰泰桥至外环线)南侧辅路部分进出主路的机动车出入口,过境机动车可经淮河道南侧主、辅路绕行。因排水管线施工,即日起至10月31日,西青区赛达大道(K20+620至K20+800段)、宝坻区九园公路(K13+400至K13+500段)施工路段路面变窄。因排水管道施工,即日起至12月31日,滨海新区天津中新生态城海晨道、海旭道等33条道路路面变窄。

社区书画学习交流 丰富居民业余生活

本报讯(记者胡智伟)为了陶冶社区居民的艺术水平,丰富社区居民的业余生活,下周一9:30,宜兴埠镇将在位于红旗路上的多功能室内举办社区书法绘画学习交流。主办方将邀请经验丰富的书画老师为大家讲解相关书画知识,并提供现场示范和实践。有兴趣的居民届时可直接前往现场参与活动。

迎八一 进军营

为迎接八一建军节,和平区总工会劳动模范协会昨天组织开展了“八一建军节——孩子进军营”活动。和平区逸阳小学、新星小学的学生来到武警天津市总队执勤第二支队执勤四中队,在战士们的带领下,孩子们参观了军营,学习了内务,零距离感受军营生活。

本报记者 庞剑摄



预防、评估和治疗与一般人群不同

老年高血压还需“特殊对待”

本报讯(记者刘波)高血压是最常见的慢性病之一,也是罹患脑卒中、心肌梗死的首要危险因素。不少人在步入老年后,全身动脉硬化,血管弹性减退,阻力明显增大,致使血压升高。市人民医院心脏内科主任医师魏丽萍提示,老年高血压的预防、评估和治疗与一般人群不同。

什么是老年高血压?年龄≥65岁,在未使用降压药物的情况下,不同日3次测量血压,收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,即为老年高血压。曾诊断为高血压且正在接受降压药物治疗的老年人,即便血压<

140/90mmHg,也为老年高血压。以上140/90mmHg为诊室坐位血压测量结果,家庭自测或动态血压监测和诊室测量结果略有不同。

老年高血压患者常见收缩压升高,与心血管疾病更为密切,因此老年患者降压治疗更应强调收缩压达标。老年高血压波动大,易受各种因素的影响,且常与多种疾病共存,如糖尿病、冠心病等。

老年高血压在治疗中,要注意健康膳食,减少钠盐摄入,减少烹调用盐及酱油等钠含量高的调味品。宜摄入多种新鲜蔬菜、水果、鱼类、豆制品、脱

脂奶及其他富含钾、钙、膳食纤维的食物。戒烟限酒,控制体重,合理运动,保障6至8小时夜间睡眠并改善睡眠质量,保持健康心理状态,避免情绪大起大落,避免出现焦虑情绪。

如果改善生活方式仍不能很好地控制血压,或者初始血压明显升高,老年高血压患者应启动药物治疗,建议及时就医,避免自行盲目用药。尽可能选择长效降压药,以保持血压稳定,减少波动,同时需监测血压,在医生指导下调整降压方案。不可因为服药后血压正常就随意停用降压药物,导致血压反跳升高。