

关注世界肝炎日

防治肝炎， 这些知识你了解吗？

新华社西安7月28日电(记者简娟)7月28日是世界肝炎日。肝炎是危害人类健康的公共卫生问题之一。肝炎有哪些类型？病毒性肝炎可以治愈吗？如何预防肝炎？关于肝炎防治的这些知识，听听专家怎么说。

中华医学会肝病学会副主任委员、空军军医大学西京医院消化内科主任医师韩英介绍，通常人们所说的肝炎多数指的是甲型、乙型、丙型肝炎病毒引起的病毒性肝炎，实际上还有很多因素可以引起肝脏炎症，包括酒精、代谢、免疫、药物、化学毒物、寄生虫等。除病毒性肝炎外，代谢相关脂肪肝、酒精性肝病、自身免疫性肝病等慢性肝病防治任务也很艰巨。

“病毒性肝炎能否治愈与感染病毒的类型、疾病所处的阶段以及治疗的方式有关。”韩英说，甲型、戊型肝炎大部分可以自愈，经充分休息、合理饮食及适当对症治疗后一般不会转为慢性，康复后也不会对生活质量及生存等造成影响。但部分人群如孕妇感染戊肝、慢性肝病患者重叠感染戊肝时病情可能会较重，易发展为肝衰竭，预后较差。

丙型肝炎目前应用DAA小分子化合物进行8-12周的直接抗病毒药物治疗，几乎所有的患者都可治愈。即使到了丙肝肝硬化阶段的患者，经过24周的治疗，丙型肝炎病毒也可以完全清除，但肝硬化可能还会持续进展。

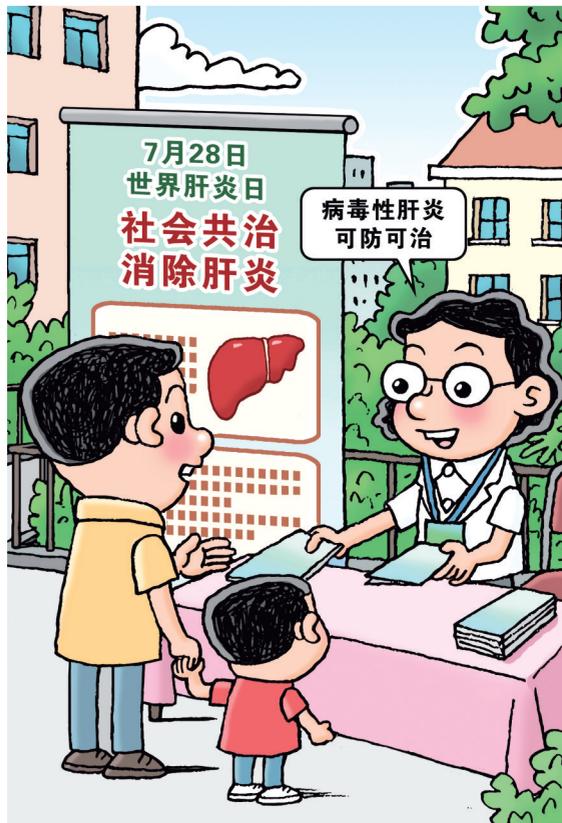
乙型肝炎目前无法实现彻底治愈，绝大部分患者需要长期控制病毒复制治疗。近年来，部分乙型肝炎的患者应用长效干扰素治疗可以实现功能性治愈。但对于已经进展至肝硬化失代偿期的患者，不能应用长效干扰素治疗，需要长期控制病毒、预防和治疗肝硬化并发症。

空军军医大学西京医院消化内科副主任医师郭冠亚介绍如何预防肝炎：

首先要积极筛查、定期体检。对于查出病毒性肝炎的患者，应积极治疗，避免传染给生活密切接触者，餐具及牙具等也应该分开。生活密切接触者也应检查是否感染。

第二，应及时接种疫苗。乙型肝炎是慢性肝病的主要原因之一，接种疫苗是预防乙肝最有效的手段。丙肝目前尚无疫苗，主要通过避免血液暴露（如不共用针头、文身工具等）及安全性行为等预防。

第三，健康饮食、控制体重，减轻肝脏负担。肝脏



新华社发 徐骏 作

是人的代谢中心，不健康的饮食习惯、严重超重等会增加肝脏的负担，导致脂肪肝等慢性肝病的发生。

第四，避免长期及大量饮酒。长期大量饮酒会造成肝脏细胞持续破坏导致脂肪性肝炎，转氨酶等肝功能指标明显升高。

第五，减少非必需药物的口服。许多药物及其代谢产物对肝脏具有毒性作用，随意使用会导致药物性肝损害，生病时需遵医嘱用药。服用可能伤肝的药物，如他汀类降脂药时，应定期监测肝功能，同时要避免自行服用“偏方”“神药”，尤其是成分不明的中药和保健品。

如何攻克肝炎？ 世卫组织建议来了

新华社北京7月28日电(记者李雯)7月28日是世界肝炎日，今年世界卫生组织的活动主题是“让我们一起攻克肝炎”。世卫组织表示，人们已经拥有疫苗、治愈性疗法和行之有效的工具，可以阻断肝炎的传播，有望在公共卫生层面消除肝炎威胁。

据介绍，病毒性肝炎是一种肝脏炎症，分甲、乙、丙、丁和戊型，可导致严重的肝病甚至肝癌。其中，慢性乙肝和丙肝会悄无声息地导致肝损伤。世卫组织官网数据显示，2022年全球有3.04亿人患有慢性乙肝和丙肝，死亡130万例，其中大部分死于肝癌和肝硬化。乙肝和丙肝在全球持续传播，每天新增感染6000例。但在2022年，全球只有45%的婴儿在出生后24小时内接种了乙肝疫苗。

世卫组织强调，乙肝和丙肝是可防可治的，并且丙肝可以被治愈。世卫组织为公众和有关机构提供的建议包括：公众应接受乙肝和丙肝检测；在新生儿出生后24小时内为其接种乙肝疫苗；了解肝炎知识，主动向医护人员咨询早期检测与治疗方案；分享准确信息，帮助消除肝炎患

者的羞耻感。除为婴儿接种疫苗外，世卫组织还建议使用抗病毒药物预防乙肝母婴传播。

世界肝炎联盟建议，有关部门向民众供应安全的饮用水，妥善处理社区内的污水，饭前便后洗手，这些都是预防甲肝的有效方式。考虑到戊肝病毒主要通过感染者的粪便排出，通过受污染的饮用水传播，世界肝炎联盟建议有关部门建立适当的粪便处理系统，民众保持卫生习惯，避免饮用纯度不明的水和食用纯度不明的冰，以预防戊肝。

世卫组织还建议各国政府将肝炎护理与肝癌预防相结合来开展宣传活动；推广安全输血、安全注射等措施；扩大可负担的分散式检测和治疗服务范围，并将肝炎防治融入艾滋病和其他疾病防治、母婴健康等保健体系中；将肝炎防治服务纳入国家保险计划等。

世卫组织表示，通过及时诊断和以人为本的综合护理，可以挽救肝炎患者生命，并从源头阻止肝癌发生。希望通过世界肝炎日的各种活动，让人们都行动起来，从而期待到2030年在公共卫生层面消除肝炎威胁。

补钙还能抗衰老！ 这种“平价护眼菜” 建议你多吃

最近正是苋菜上市的季节，老话说“七月苋菜金不换”，在一些地区，苋菜还有“长寿菜”之称。

这些说法是真的吗？苋菜到底有哪些营养价值？

苋菜，是苋科苋属植物。炒熟的苋菜，最引人注目的是盘底那鲜红的汁液。除了红苋菜，苋菜的大家族成员还有绿苋菜，以及叶片呈现黄色、紫色的苋菜，只是作为蔬菜的常常只有红苋菜和绿苋菜。

无论是红苋菜，还是绿苋菜，都能在高钙蔬菜排行榜上挤进前五名。

红苋菜的含钙量为178毫克/100克，而绿苋菜的钙含量更高，能达到187毫克/100克。这可比普通牛奶的含钙量(100—110毫克/100克)高。

不过绿叶菜中的钙受草酸、植酸的影响，吸收利用率比不上牛奶及奶制品中的钙。对此，我们可以通过焯水去掉大部分草酸，降低其对钙吸收的影响。

颜色深红、深紫的蔬菜中富含花青素，苋菜也一样。苋菜炒过后渗出的红色汁液就来自其中的花青素。

有研究发现，新鲜红苋菜的花青素含量为5.46毫克/克，比其他紫色蔬菜，如紫色油菜花青素含量高1倍。花青素具有很强的抗氧化作用，对于保护心血管健康、预防衰老都具有积极影响，对于保护视力、改善视疲劳也有一定作用。

苋菜中叶黄素的含量也不低，叶黄素能对抗蓝光伤害，并保护视网膜健康。可见，对于用眼过度的现代都市人来说，日常多吃些苋菜对护眼有好处。

苋菜，这样吃更美味：
凉拌苋菜

焯水后凉拌，避免了高温对叶酸、维生素C的破坏，最大程度保留了苋菜的口感和营养。在盐、香醋、芝麻油等调料的基础上，只需要一点蒜泥的点缀，就会让这道菜变得十分美味。

蒜蓉红苋菜

鲜嫩的苋菜焯水后，油锅里爆香蒜蓉和葱花，猛火爆炒，只需三分钟左右，就能收获一盘香气扑鼻的菜肴，配米饭最佳。

(文图据人民日报微信公众号)

