

一健必读

“缺席”常规体检 丙肝易漏网

核心提示

7月28日是“世界肝炎日”。这几年,丙肝治疗成为进展最迅速的领域,丙肝已成为人类第一个可以完全治愈的慢性病毒感染。

专家指出,虽然丙肝的治疗、治愈并不难,但此病有“沉默杀手”之称,它高度的隐匿性,易使病人对它忽视,导致难以逆转的肝脏损伤,发展成肝硬化,甚至肝癌。

1 多数人不知道 丙肝能治愈

近日,WHO(世界卫生组织)发布了首份丙型肝炎治疗指南。指南显示,现有的药物可以保证丙型肝炎得到基本治愈,但许多因素导致治疗难以开展。南方医科大学南方医院肝病中心主任侯金林教授介绍,首先,许多人不知道自己感染了丙型肝炎;其次,许多卫生工作者不知道如何进行筛查或处理丙型肝炎病例。

专家介绍,我国内地有超过1000万肝炎患者,每年法定传染病疫情报告显示,丙肝的发病人数呈逐年上升趋势。河南、湖北、吉林、辽宁、新疆等地的丙肝发病率相对较高,广东的发病率相对较低。

由于丙型肝炎在我国甚至很多国家并未被列入常规的身体检查项目,所以常常出现漏诊现象。“曾经在一家医院丙肝科普教育义诊活动中,免费抽血检查,一个上午发现有30个至40个丙肝感染者。”侯金林说,“患者普遍认知度低,有的检查出来觉得没有事,还有的人觉得治不好,或是把乙肝和丙肝混淆为一种病。”

2 病毒可潜伏体内 10年至20年才暴发

在甲、乙、丙、丁、戊五个类型肝炎中,乙型和丙型肝炎对人的健康构成的威胁最大,因为这两种病毒感染后容易转成慢性肝炎,进而导致肝硬化和肝癌。

侯金林表示,感染丙肝病毒后,在急性期,约15%的患者不治疗可以自行清除病毒,但85%的患者不能自行清除病毒,并进展成慢性丙肝。大多数丙肝患者没有症状,但病毒悄然潜伏,慢慢地侵蚀肝脏。10%至20%的慢性丙肝患者未经治疗,在感染后的20年内可能发展为肝硬化,晚期肝硬化可导致肝衰竭或肝癌。

丙肝病毒犹如一个“沉默杀手”,在人体内潜伏10年至20年,才会表现肝脏损伤的症状。来自WHO的数据显示,约八成患者感染了丙肝却没有明显症状,病毒仍然可以在血液中被检测到。慢性丙肝缓慢侵蚀肝脏,有时可长达30年。慢性丙肝的症状为发热、乏力、食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、尿色深、大便灰色、关节疼痛及黄疸等。

虽然丙肝早期症状不明显,但其实通过抽血检查,可以及早发现丙肝,通过早期规范治疗,患者被治愈的概率很高。

多个丙型肝炎防治指南指出,治疗半年到一年,丙肝的治愈率为70%至80%。

3 纹身、使用公共剃须刀 均是高危行为

由于没有症状,病人被查出患有丙肝,通常会非常吃惊。实际上,与乙肝一样,丙肝的传播途径主要有血液、母婴和性接触。

目前来看,血液传播仍是丙肝病毒传播的主要途径,母婴和性途径的传播比例很小。专家提醒:包括共用注射器进行静脉吸毒;输入被丙肝病毒污染的血液或血制品;使用被丙肝病毒污染,且未经严格消毒的医疗、美容器械,比如纹身等;与丙肝病毒感染者共用剃须刀、牙刷等,都是丙肝的高危行为,这部分人都应该注意参加丙肝病毒检测筛查活动。(据《南方日报》)



健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

相关链接

丙肝“钟情”什么人

由于没有疫苗预防,因此高危人群定期进行丙肝的相关检查就显得尤为重要。以下丙肝高危人群应及时进行丙肝相关检查:

1. 凡有输血史者,特别是在1993年前接受过输血或手术治疗者
2. 反复血液透析者和接受器官移植者
3. 共用注射器者
4. 艾滋病感染者
5. 感染丙肝的母亲所生的婴儿
6. 针刺、刀伤或者破损黏膜接触丙肝阳性血液者
7. 与丙肝感染者共用剃须刀、牙刷者
8. 与感染者性交或有不洁性行为者
9. 曾在非正规医院进行介入性诊疗者(内窥镜、牙科器械)
10. 做过纹身、文眉、穿耳洞等人群

(据《南方日报》)



心灵港湾

倾诉是味良药

心理学家极为推崇倾诉内心苦闷和忧郁的方法。他们认为,积郁的烦闷若不释放出来,会像感情上的定时炸弹一样埋伏在心里,一旦触发就会酿成大难。人类70%的疾病来自心理,心理学家已证明,倾诉可以使心情舒畅,可以帮助我们保持健康的心态。

女人的平均寿命高于男人,这与女人爱唠叨是分不开的。女人多善于倾诉,眼泪流下来,排解了有毒的情绪。男人不喜欢倾诉,碍于面子以保持坚强和沉默。他们多把痛苦埋藏在内心,压抑自己,或寻求精神刺激:酗酒、纵情声色等。这些应对方法对身体和家庭影响都不好。因此,男人应学会向妻子、朋友倾诉。

心理学家认为,当他人试着和自己说点什么时,心理上已经产生一种应激反应,可以中和不良情绪。“和自己说点事”与“事事都向别人倾诉”相比,前者不会使你的隐私过分公开,为你保留了更多私人空间。因此当你找不到倾诉对象时,不妨试着和自己说说心里话,或写在日记上。

(据《科学养生》)

健康讲堂

步行半小时可防痴呆症

别再找借口不去锻炼,小心得痴呆症! 科学研究显示,每周3天,每次步行半小时,就可有效预防阿尔茨海默病。

曾有研究预测,在65岁以上老年人中,将有1/3患痴呆症,而阿尔茨海默病是最常见的一种痴呆症形式。当前人类尚未研究出治疗阿尔茨海默病的有效方法,一旦患上这种病将给自己和家人带来沉重负担。

英国剑桥大学公共健康学会研究人员分析了30个有关痴呆症与生活方式的研究。研究显示,人们之所以患痴呆症,与不良生活方式有关,其中包括不爱运动及吸烟,另外高血压患者和受教育程度低的人士也易患痴呆症。

在这些风险因素中,缺乏锻炼是造成痴呆症的最主要原因,它的致病风险比其他因素高两倍。锻炼可有效预防痴呆症,这是因为锻炼可以保证大脑的血液供应,预防血栓形成。而蛋白质在大脑血管中沉积正是造成阿尔茨海默病的原因。

英国《每日邮报》报道:“健康的生活方式可以降低(患病)风险。这并不是说我们可以阻止痴呆症和阿尔茨海默病。”英国官方建议成年人每周至少锻炼两个半小时,但超过1/3的人根本做不到,1/5的人每周运动时间甚至不足半小时。

专家介绍,运动不但能降低痴呆风险,还能降低肥胖率、改善高血压和糖尿病状况。

(据《新华每日电讯》)

养生故事

阮元学寿

阮元是清乾隆、嘉庆、道光三朝重臣,道光帝称其为:“极三朝之宠遇,为一代之完人!”而他本人位高而不自傲。

一次,他向刘墉讨教良言,刘墉看看他那羸弱的身体,说:“我只送你五个字,第一先学寿。”阮元静下心来想想,是啊,天下之事,哪有什么比健康更重要的呢?想想自己这么多年,废寝忘食,茶饭不思,致使身体弱不禁风,从而使治学理政大受影响。做学问、理政事、延宗祧,学寿第一,天经地义。

第二天,阮元再次拜访刘墉,请他题了“学寿宅”三个字,作为自己书斋的牌匾。从此,阮元身在书斋,不仅治学理政,还探索学寿之道。日后,他对刘墉说:“父母只生我身,学寿滋养我心;想想说不行,健体心行并进。”后来,阮元又请名家徐士燕为自己刻了一方朱文印章“学寿”,无论出巡出游,印章随身携带,做到日日自警。

他忙里偷闲,踏青、散步、爬山、赏花,从不间断。嘉庆八年闰二月,他到浙江海宁一带检查海塘防堤,回舟时,也不忘活动身子骨。面对漫山遍野的鲜花,他吟诗道:“江南江北花无数,花多花少皆当歌,千红万紫不来看,花自春风人奈何?”

阮元学寿,身体越来越硬朗,治学理政精力充沛,业绩越发显著,健康康活到85岁! 临终时,阮元抚摸“学寿”印章,留给后人最后一句话:“本来,我还会有一些寿数,可惜学寿晚了些!”

(据新华网)

养生有道

夏季湿气重 湿邪易致病

如何自检体内是否有湿气

夏季湿气较重,加之大家经常呆在空调房里,湿邪之气会慢慢进入体内。哪些症状表现体内有湿气?

吃饭时看肠胃状态

中医认为脾具有土的特性,土很容易吸水,所以湿气进入体内最容易伤脾。大多数人在夏季湿热的环境中,都会出现食欲和消化功能下降。但也有些人食欲不受影响,有较强的饥饿感,可是吃了东西马上会有饱胀的感觉,这是胃强脾弱的表现,也是脾湿的症状。

清早洗漱时看面色和舌苔

是否脾湿,最准确的方法就是看舌的形态。在夏季,脾湿的人常常感觉口内黏腻,面色晦暗,发黄。

如厕时看大便形状

如果像熟得过度的香蕉一样外形软烂、黏腻的大便就是脾湿的表现,说明身体消化功能异常。当体内湿气过重时,小便往往表现为尿不多,甚至尿量很少。有些女性白带量多,也是湿气的显现。

感觉一下你的体态

湿气重的人在短期内体重明显增加,而且表现为虚胖的体征,更严重的人会出现下肢水肿等问题。

工作时看精神状态

古人说“脾气一虚,肺气先绝”,说明脾与肺的功能相互关联、相互影响。脾气虚到一定程度,肺气失养,就容易出现短气、少气懒言、动则气促等肺气的表现。(据39健康网)

相关链接

3招帮你去除体内湿气

第1招:越懒越要运动

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。运动可以促进身体器官运转,加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动,有助人体气血液循环,增加水分代谢。

第2招:饮食清淡适量

肠胃系统关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。酒、牛奶、肥甘厚味等油腻食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发

炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重发炎反应。生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜经常食用,如生菜、沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入葱、姜,降低蔬菜的寒凉性质。

第3招:避开湿气重的环境

人体内产生湿气,除自身代谢外,有很大一部分和环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中,就容易导致湿气入侵体内。(本报综合)

米箱面仓热销 收获建议不少

炭化桐木特制 米面的保鲜专家

具有防虫、保鲜、防霉、抗菌、透气等特性

在当今的家庭中,大多是将米面放置在塑料或金属容器中,或干脆打开包装袋口,随地而放。

其实,这种存储方法是不科学的。随地放置易使细菌侵入,而用金属和塑料容器盛放,容器本身含有的重金属和化工原料,会影响人体健康,例如铅和塑化剂。

好来历第一款家庭用具选定的是炭化桐木特制的米箱面仓。桐木是绿色环保天然木材,它出色的防虫、保鲜、防霉、抗菌、

透气等特性,更能保留米面中的营养成分,在家庭存储米面更加放心的同时,也让市民放弃了塑料制品和金属盛器,远离重金属和塑化剂。

24日上市第一天销售量超过200个。好来历在收获了销售额的同时,最重要的是收获了读者的改进建议,让我们在定制下一批米箱面仓时,有了更准确的目标。

第二批定制时我们会增加15千克

这个品种的供应数量,同时10千克和15千克两个规格都会有“有隔板和无隔板”两种选择。

品名:炭化桐木保鲜米箱面仓10千克
品牌:好来历
材质:优质炭化桐木
重量:2.0千克(含包装)
尺寸:38厘米(长)×30厘米(宽)×25厘米(高)
价格:每个116元,赠送优质木瓢1

把。同城包邮(含洛阳郊县城区地区),到店自提赠送“好来历无明矾纯红薯粉条”一包(350克,价值9元)

订购方式:到好来历指定网点自提或拨打好来历24小时服务热线
服务热线:洛阳日报报业集团“百姓一线通”0379-66778866
团购集团客户专线:18603791777
售后服务热线:0379-63350000
(谢娜娜 文/图)



炭化桐木保鲜米箱面仓