

世界肝炎日，带你了解肝炎的那些事儿



医学科普

□本报记者 张秋焱

7月28日是第14个“世界肝炎日”，今年我国的宣传主题是“消除肝炎，积极行动”。肝炎常见种类有哪些，该如何预防？日常生活中，我们又该如何养护肝脏？带着这些问题，记者昨日采访了呼和浩特市第二医院中西医结合肝病科主任医师李建明。

2 记牢肝炎的症状 出现后请及时就医

无论是病毒性还是非病毒性的肝炎，若未得到及时且有效的治疗与管理，病情均有可能逐步恶化，进而发展为更为严重的肝脏病变，如肝纤维化、肝硬化，乃至肝衰竭或肝癌，对患者的生命健康构成严重威胁。

据李建明主任介绍，肝炎患者可能会出现食欲减退、腹胀、厌油腻食物、恶心、呕吐、易疲倦等症状。此外，还可能不同程度的消化不良，导致腹泻和便秘。重症肝炎患者可能出现凝血机制障碍，部分患者还可能尿色深黄、肝区疼痛、胆囊区疼痛、皮肤及巩膜黄染、神经紊乱、昏迷等症状，还可能出现蜘蛛痣和肝掌。对于患者来说，出现这些症状一定要及时就医，医生会结合患者病史、临床表现及检查结果进行诊断和治疗。

1 肝炎种类多 病毒性肝炎最常见

肝脏作为人体重要器官，与人体的消化功能密切相关。肝炎，是最常见的肝脏疾病之一。

据李建明主任介绍，肝炎这一类疾病，依据其致病原因可划分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎由特定的肝炎病毒所诱发，涵盖了甲型、乙型、丙型、丁型和戊型五种常见的类型，每种类型均对应着特定的病毒种类。

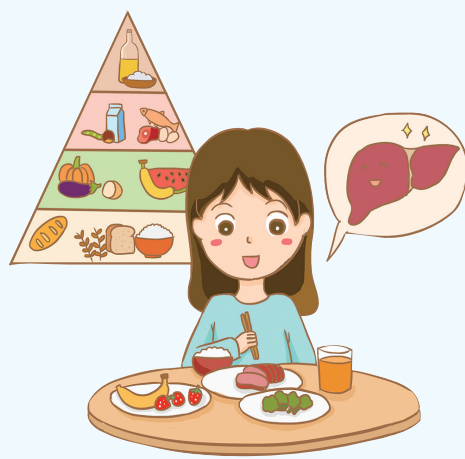
而非病毒性肝炎的成因则更加多样，包括但不限于长期过量饮酒导致的酒精性肝炎、脂肪代谢异常引起的非酒精性脂肪性肝炎、药物或化学物质引发的药物性肝炎，以及免疫系统异常攻击肝脏细胞所导致的自身免疫性肝炎等。

3 预防肝炎该如何做？专家这样说

在公共卫生领域，肝炎作为一类严重危害人类健康的疾病，其预防与控制显得尤为重要。李建明就肝炎的预防策略进行了详细解读，强调了个人卫生、疫苗接种及生活方式调整在预防肝炎中的关键作用。

预防病毒性肝炎，可以通过养成良好的个人卫生习惯、减少食用未经清洗的果蔬、未加工成熟的海鲜、避免不明来源的输血、避免共用物品、定期体检以及定期进行疫苗接种等方式实现。需要注意的是，甲肝疫苗能够在较长时间内维持体内的抗体存在，乙肝等肝病疫苗并不能确保抗体长时间存在，需要间隔3至5年的时间后再次进行疫苗接种，以最大程度地防止病毒的侵袭。

预防非病毒性肝炎，调整生活方式很重要。对于酒精性肝炎患者而言，戒酒是恢复健康的首要步骤。预防非酒精性脂肪性肝炎，需要控制血脂、科学饮食与适量运动。药物性肝炎的预防则需谨慎



用药，避免服用肝损害药物。自身免疫性肝炎虽难以预防，但早期发现与及时治疗对于控制病情至关重要。

总而言之，预防肝炎需要社会各界共同努力，从疫苗接种、个人卫生、饮食安全到生活方式调整等多个方面入手，共同构筑起一道坚实的肝脏健康防线。

三伏贴 你真的贴对了吗

□本报记者 马妍

每到炎夏，很多中医院便人满为患，不少都冲着三伏贴而去，但是内蒙古自治区中医院的医生却表示，三伏贴可不是人人都适用的。那么贴三伏贴有什么讲究？贴三伏贴时需注意哪些事项？哪些人不适合贴三伏贴？

“我以前一到冬天就容易感冒咳嗽，现在每年夏天我都会来贴三伏贴，贴了以后前胸后背热乎乎的，最开心的是每年冬天感冒咳嗽的情况越来越少。”68岁的韩大爷是三伏贴的钟爱粉。

“春夏养阳，秋冬养阴。”内蒙古自治区中医院肺病科副主任医师卢艳说，“‘三伏’为一年中阳气最为旺盛的时期，阳虚患者体内阴寒之

邪呈现易解状态，受阳气温煦，人体阳气也达到一年中最充足的状态。三伏贴，是在‘三伏’前后，选用具有温通经络、散寒祛湿、通行气血、补养阳气、增强体质作用的中药，在特定穴位进行贴敷，以气相应，以味相感，通过药物对穴位的温热刺激，驱散内伏寒邪。此属于冬病夏防、冬病夏治。

“2024年，三伏贴的贴敷时间为：初伏7月15日至24日，共10天；中伏7月25日至8月13日，共20天；末伏8月14日至23日，共10天。但是为了给患者带来更好的疗效，我们特在6月21日夏至日当天开始进行第1贴的贴敷，全程共贴敷4次。7月15日当天，我们科室就贴了1500贴。去年，来

我们医院贴敷三伏贴的市民就达千余人，今年应该也不会少。”卢艳说。

卢艳表示，患有肺科疾病，慢性肠胃炎，如精神不振、倦怠乏力、健忘失眠、畏寒冷肢、腰酸腿软、头晕耳聩的肾科疾病，因脾胃虚寒引起的反酸、暖气、腹胀、腹痛、腹泻、便秘等脾胃疾病，慢性鼻炎、过敏性鼻炎等过敏性疾病的人均适合用贴敷三伏贴来治疗。

近几年网购发达，除了在医院开三伏贴进行贴敷，在网络上购买三伏贴自行贴敷的市民也不在少数。“中医讲究‘三因制宜’，分别是‘因地、因时、因人’，所以并不主张从外地买药到本地来贴。因为地域不同，气候不同，人的体质特点也是

不同的，因此药物配方也就不同。此外，个人回家贴敷三伏贴时会有穴位掌握不准的情况，很有可能适得其反。比如热性病贴敷了三伏贴很有可能会加重症状。”卢艳提醒，改善人的体质和脏腑功能是一个漫长的过程，除了贴三伏贴，艾灸、饮食等都可以辅助改善体质。

那么，什么样的人不适合贴敷三伏贴呢？卢艳说，两岁以上儿童及成人可以贴，但是孕妇及婴儿不适合贴敷。此外，有严重先天性心脏病、糖尿病、恶性高血压、恶性肿瘤等患者，疾病急性发作期及加重期患者，接触性皮炎、肤质脆弱极易过敏及瘢痕体质者，急性发热性疾病及感染性疾病的发热期的患者均不适合贴敷三伏贴。