

## 健康关注

## 我国慢性乙肝和丙肝感染者占全球四分之一

## 慢性肝炎能治愈，别再耽搁！

本报记者 喻京英

中国慢性乙肝和丙肝感染者占全球1/4，肝癌病例占全球一半，慢性肝炎给民众带来了巨大负担。7月28日是世界肝炎日，国家卫计委确定今年的活动主题为“抗击肝炎，预防先行”，旨在号召公众立刻行动起来，预防肝炎病毒感染和由肝炎造成的死亡。

解放军302医院国际肝病诊疗中心主任赵平表示，虽然公众对乙肝并不陌生，但很多人对慢性肝炎治疗普遍存在认知不足。乙肝患者应立刻行动起来，争取实现“临床治愈”。

## 乙肝患者能否达到治愈？

许多人抱有“乙肝病毒难以清除只能控制”的认知，但其实乙肝是有望实现“临床治愈”的。赵平表示：“乙肝治疗策略中，是有治疗目标和治疗终点的，其中有3个终点即治疗结束点。”

一是可接受的治疗终点。处于该阶段的患者其乙肝病毒已降到检测不到的程度，但却不能停药，否则极易复发；

二是满意治疗终点。即停药后e抗原血清学转换实现持久的病毒学应答。此阶段患者可以在经抗病毒治疗后“大三阳”转为“小三阳”。因此一旦实现该终点，就意味着患者可以在停药后，保持持久的疗效；

三是理想治疗终点。即停药后持久的表面抗原清除，伴或不伴表面抗原血清学转换，就是“临床治愈”。

因此说，慢乙肝患者通过规范治疗，是有望实现停药不复发的，甚至“临床治愈”，摘掉“乙肝”这顶沉重的帽子。

## 乙肝治疗是否要长期用药？

目前，治疗慢乙肝病毒的药物包括：核苷类药物和干扰素类药物两大类。它们都可以抑制患者的乙肝病毒，达到实现检测不到乙肝病毒（即基本治

疗终点）的目的。需要注意的是，这两类药物的作用机制不同，在实现满意和理想治疗终点上存在差异。

赵平解释说，由于核苷类药物作用靶点单一，只能抑制病毒，因此获得e抗原血清学转换率较低，即便通过核苷类药物获得e抗原血清学转换，但停药1年后复发率高达50%以上，很难实现持久的e抗原血清学转换。所以接受核苷类药物治疗要做好长期的治疗准备。而长效干扰素不仅可以抑制病毒复制，更能提高机体免疫，使患者获得较高和持久的e抗原血清学转换，从而实现“停药后持久应答”。

研究显示，经长效干扰素治疗48周，超过60%的患者（高转氨酶、低病毒）可获得“大三阳”转“小三阳”，其中患者又有30%在随访3年中获得“临床治愈”。因此，可以说，乙肝治疗是可以实现停药不复发的。

## 乙肝一定会转成肝硬化肝癌吗？

赵平说，乙肝患者通过抗病毒治疗都可以降低肝硬化和肝癌的风险。但实现的终点不同，发生肝硬化及肝癌的风险也不一样。乙肝患者经治疗后，实现满意治疗终点，发生肝硬化和肝癌的风险会大大降低；而如果能达到理想治疗终点，患者发生肝癌的风险已接近于正常人。所以，对于慢乙肝而言，开始规范的抗病毒治疗，就成了阻击乙肝向肝硬化和肝癌发展的关键一步。治疗中实现更好的疗效，则可以将肝硬化和肝癌的发生率降到最低。

赵平表示：“‘立刻行动’是要慢乙肝患者尽早接受规范治疗，降低肝硬化和肝癌的发生率，同时提高生活质量。因此，建议慢乙肝患者在自身条件允许的情况下，都能尝试长效干扰素治疗，给自己一个‘临床治愈’的机会。”



链接▶▶▶

## 全球每年约140万人死于肝炎病毒感染

全球有4亿慢性乙肝和丙肝感染者，每年约140万人死于肝炎病毒感染，肝癌死亡病例中有80%是由乙肝和丙肝引起的。世卫组织高级医学顾问曾宝玲指出，世卫组织2014年和2015年先后发布了丙肝和乙肝防治指南，要求各国政府采取降价和医保措施使患者能够负担治疗药物，并推动新药上市。她还呼吁人们减少对肝炎病毒感染者和患者的歧视。

全国政协副主席、中国肝炎防治基金会理事长刘峰指出，中国肝炎防控工作任重道远。他建议政府以医疗卫生体制改革为契机，加大对肝炎防治的投入，不断规范肝炎诊疗行为，提高疾病防控能力。中国肝炎防治基金会今后将继续筹集资金，做好公益项目。

国际肝病协会主席、中国肝炎防治基金会副理事长贾继东强调，目前中国慢性乙肝受治人数为690万人，预计到2022年将达到920万人。要打破乙肝治疗的瓶颈，政府主导的多方合作是关键。

中国工程院院士庄辉强调，肝炎防治是一项长期、复杂的系统工程，尽管面临种种挑战，但随着医学的发展和进步以及全社会的共同努力，人类战胜肝炎将不再是遥不可及的梦想。

## · 中医养生 ·

## 夏季衣食住行护养肝脏

## 衣

宜棉布透气为好，丝绸亦佳。忌穿味重易褪色、廉价清仓的衣服，因染色剂中的不合格染料含有甲醛等有害物质，会造成皮肤过敏并造成肝脏的损害。

## 食

宜食清凉清淡，容易消化的食物，防霉变（黄曲霉素）、腌制食物（亚硝酸盐）食物过多摄入，其中的有毒有害物质，直接影响肝脏之解毒功能。不清洁的食物、过期食品，特别是夏季经常批发的便宜过期冷饮，易引起胃肠

炎症，加重肝脏负担，同时也易患从消化道传染的甲型肝炎、戊型肝炎等。

## 住

不要长期呆在空调房中，以免诱发上呼吸道感染、肌肉关节疼痛等。感冒本身或服用感冒止痛药物（含有解热镇痛成分）都会造成肝脏的损害。

## 行

肝病，特别是肝硬化患者耐力较差，不宜在高温环境中持续工作或活动，否则容易中暑或并发各种感染。运动量要适当减少，在早晨、傍晚天气较凉爽时段，以外出散步为好。

夏季，人体的免疫机能处于一种比较“衰弱”的状态，这与气温高、食欲下降、营养物质摄入不足等有关。持续高温、大量出汗，引起体内水和电解质的丢失，消耗大量的生命能源，自然损伤肝细胞。由于夏季湿热，容易上火伤阴，护肝“心气”不足。感冒、腹泻以及消化道等疾病都可能导致肝功能的异常波动。夏季护肝养肝，应以清热利湿、护阴为主。吃一些动物肝脏或者喝一些醋，对护肝都是有好处的。这里从衣食住行四方面推荐养护肝脏的办法：

## 健康箴言

## 饴于是，粥于是，充口腹无美大烹寒不出，暑不出，庇风雨自安小乐

此联选自明·李鼎《偶谈》。

上联讲饴粥饮食。上联的首句，语出《左传·昭公七年》：“饴于是，粥于是，以糊余口。”饴，是稠粥；粥，是用粮食或粮食加其他东西煮成的半流质食物。二者只是稠和稀的区别。“粥饮为世间第一补人之物。”（清·王世雄《随息居饮食谱》）粥在我国已有3000多年的历史，粥“能养脾胃，生津液，利小便，消胀满，调中健脾，除烦止渴，利膈益气，推陈致新。万症皆宜，平人亦妙，其功不可殚述。”《纲目》曰：每早食粥，胃中空无他物，谷气先入，所补不细。又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食妙品。”（清·章穆《调疾饮食辨》卷二）粥的最大特点，除主料为粮食外，还可添加有药用价值的配料，如莲子、薏苡仁、百合、扁豆、大枣、山药、茯苓、胡桃仁等，乃至营养丰富的牛羊肉、鱼肉、蛋等。“口腹”，口与腹。多指饮食，吃喝。“大烹”，即盛饌。宋·苏轼《初别子由》诗：“无忧赖贤妇，藜藿等大烹。”上联是说，饴也好，粥也好，能满

足口腹，滋养身体，无须羡慕丰盛的饮食。

下联讲出行禁忌。语本宋·邵雍《四事吟》：“会有四不赴，时有四不出。（邵翁自注：公会、生会、广会、醉会，大寒、大暑、大风、大雨）无贵亦无贱，无固亦无必。里闲困过从，身安心自逸。”（《全宋诗》册7，页4598）作为老人，不独大寒、大暑、大风、大雨不可出门，即居家亦当密室静摄，以养天和。这就是《黄帝内经·灵枢·本神》所讲的“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处”的道理。下联提醒人们：养生顺四时，寒暑宜周防，大寒大暑不出门，要遮蔽风雨，自安其心自娱自乐。享寿110岁高龄的书法家苏局仙1980年1月应《科学生活》编辑部之请，介绍自己的养生之道时，写道：人生谁不望年长，真教退龄无秘方。汉帝秦皇都是梦，葛仙梅尉亦荒唐。苍松百尺经风雨，白鹤千秋冒雪霜。只有起居着意重，心平气壮自康强。（熊经洛辑注）

## 健康资讯

## 我国首次举办国际高血压夏令营

本报电（吴兆苏）由国际高血压学会（ISH）、亚太高血压学会（APSH）和中国高血压联盟（CHL）联合举办的“ISH/APSH/CHL国际高血压夏令营”近日在北京举办。来自亚太地区的11个国家的32名青年学者入选本次夏令营培训。这次活动的目的是帮助亚太地区有志于高血压防治的青年学者提高在高血压的预防、检测、诊断和临床管理方面的专业知识和知识，掌握高血压控制的技能，增加对高血压临床和基础研究领域的理解。主办方希望通过这项活动，推动亚太地区青年学者之间的协作与合作。



## 中医药治疗胆囊炎受关注

熊昌彪

北京佑安医院利用我国传统名药片仔癀开展治疗胆囊炎的研究。结果显示，片仔癀对豚鼠胆囊炎模型具有良好的抗炎作用、促胆汁分泌作用和镇痛作用；能够改善胆囊炎患者的乏力、纳差、疼痛持续时间和24小时疼痛发作次数；具有消炎、利胆、保肝、解痉、镇痛的综合作用。

在近日举行的“第八届全国疑难及重症肝病大会”上，首都医科大学附属北京佑安医院陈煜教授的报告《传统中药治疗胆囊炎的经验分享》引起了与会学者的共鸣。

陈煜说，目前西药治疗胆囊炎方法单一，主要是在发作期或不舒服时口服熊去氧胆酸（UDCA）、茵三硫等，有时配合止痛剂和抗生素，个别进行胆囊切除手术，手段和疗效十分有限。所以寻求中医药治疗胆囊炎就成为很多研究机构研究的重点。

胆囊炎根据发病急缓分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎。陈煜说，急性胆囊炎是由胆管梗阻、化学性刺激和细菌感染等引起的胆囊急性炎症性病变；临床症状见发热，右上腹疼痛或右肋肋胀痛放射至肩背部，伴恶心呕吐或轻度黄疸，墨菲征阳性，外周白细胞计数增高表现。慢性胆囊炎因胆囊结石、高脂饮食等诱发，呈慢性起病，也可由急性胆囊炎反复发作失治所致，临床表现为反复右上腹疼痛或不适、腹胀、嗝气厌油腻、右上腹部有轻度压痛及叩击痛等体征。急性胆囊炎可归于“胁痛”范畴，慢性胆囊炎归属于“胆胀”范畴。根据中医理论，肝胆疾病的主要病因有情志不遂、饮食失节、感受外邪、虫石阻滞、劳伤过度等，基本病机是胆失通降，不通则痛。急性胆囊炎以实证为主，慢性胆囊炎以虚实夹杂证多见。急性胆囊炎因病情反复发作可以转化为慢性胆囊炎。慢性胆囊炎则由于胆囊壁的慢性炎症，引起囊壁水肿及增生、胆囊壁增厚毛糙、与周围组织粘连等病理改变，最终导致胆囊功能异常，甚至诱发黄疸、胆结石、胆囊息肉和胆囊癌的常见疾病。

在慢性肝病如慢性肝炎、肝硬化患者中，慢性胆囊炎患病率可以高达30%~40%，是慢性肝病临床上十分常见的合并证或并发症。急性胆囊炎证型有肝胆郁热证、热毒炽盛证。慢性胆囊炎证型有肝胆气滞证、肝阴不足证等。胆汁排泄不畅存留在胆囊中，既是胆囊炎发病的重要病因，又是病后缠绵难愈的重要因素。所以，疏肝利胆、理气止痛是治疗本病的基本方法。传统中成药片仔癀主要成分为三七、蛇胆、牛黄，能泻火清热，共同发挥清肝利胆的疗效。麝香则活血开窍、消肿止痛。从单味中药、组方及适应证看，片仔癀与慢性肝病合并胆囊炎的干预需求和机理非常吻合。

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

## 健康互联网

## 九成人求美有误区

许爱素 王秋月

空军总医院激光整形美容中心对来院求美者进行的一项调查显示：约有95%以上的人存在求美认识误区。调查对象包括将毕业的大学生、白领工作者，也有社会自由执业者和部分中老年人，调查内容涵盖了美容、瘦身塑形、减重减脂等。

调查结果表明，很多人仅仅知道求美项目不属于医保范畴，但并不清楚医美手术是否属于医疗范畴，于是，在选择医院或者美容院项目时，概念不清；约有80%以上的人，对美容医美持赞成态度，但并不知道该如何具体实施，于是出现选择不当导致求美走弯路；约有90%以上的人，对自己想接受的美容项目究竟从何入手不知所措，即使想做，也很盲目，导致跟风，出现很多到国外整形美容失败而回国返修的例子。

空军总医院美容内科专家刘金爱主任表示，目前社会上美容医美项目乱象丛生，任何一个项目若不正规，不科学，都有可能对人们健康带来不利影响。

刘金爱说，夏季，很多人希望利用假期接受光子嫩肤治疗，于是，不假思索地到医院申请治疗，然后，又没有按照医生建议，擅自出行游玩，甚至到海边暴晒，不仅没有获得激光嫩肤应有的效果，反而伤害了皮肤。刘金爱强调，像激光嫩肤或者黑脸娃娃等治疗项目的选择也是有针对性的，不是所有时间和所有人都能接受。

刘金爱说，还有一些肥胖者认为，自己应该减肥，但怎么减肥，心里没数。部分人认为，只要不断地超剂量运动，少吃，就能减掉身体的脂肪，其实，这是违背科学的，对身体健康极其不利。正确的方法应该是在正规医院进行脂肪检测，明确脂肪分布，然后在医生的指导下，具体实施有关减脂项目。而目前，我国已经开展的中医埋线、超声溶脂和射频等，都已经投入临床使用。

刘金爱提醒，要科学减肥，治疗是外因，关键还需要求美者严格遵照医嘱，在饮食、运动量、睡眠等方面，多管齐下进行调整，才能实现减脂目标。美容美体是人们热爱生活的表现，更是珍爱生命的体现，但一定要科学选择，按照医生的指导具体实施。



## “营养与疾病预防”培训受欢迎

付晓彤 郑志军

日前，全国医生营养继续教育培训班在郑州开讲，这是今年“营养与疾病预防”（Nutrition & Disease Prevention简称NDP）项目落地活动的第四站。

2014年开始，NDP项目陆续在石家庄、成都、青岛、大连、南京、杭州等8个城市开展了落地培训，得到了当地医疗卫生界的广泛关注和极大欢迎。活动中，中国疾病预防控制中心及中华预防医学会相关领导莅临现场，为当地部分二、三级医院的医护人员进行了现场培训。

有着十多年临床经验的葆婴公司首席健康顾问张文敏说：“一直以来，我们的医学发展都是将重点放在诊治环节，而对疾病的预防和康复视而不见，面对疾病的高发率和高复发率，我们大多束手无策。”

曾经在两会提案“营养立法”的中华预防医学会会长、中国工程院院士王陇德表示，当务之急的重点工作之一就是普及营养知识，重新修订临床医生的知识和技能标准；不仅要求医生会诊断疾病、治疗疾病，更要会通过正确的营养膳食等指导来预防慢病，将慢病防治关口前移；这既需要营养立法的支撑，同时也需要一支高素质的医生队伍来推广相关知识。

正因如此，中华预防医学会在葆婴公司的大力支持下，于2013年发起了“营养与疾病预防”全国医生营养继续教育项目。大范围培养具有正确营养知识的临床医生，是未来实施营养法的基础。通过普及科学的营养和疾病预防知识，纠正不健康的饮食行为，有助于改变慢病发生、发展的趋势，可为降低与营养相关的慢性疾病发病率做出贡献。

根据世界卫生组织的报告，生活方式和行为对慢病的影响占到60%。而在改变

人们的生活方式过程中，临床医生的建议很重要。卫生部在开展2020战略研究时，明确提出，先教会600万医务人员正确的科学保健知识，然后再由他们去传授给大众。

葆婴公司市场部经理陈晓洲表示，各个医学院校培养出来的学生营养知识水平参差不齐，相当一部分医生即使在临床一线工作多年，对营养与疾病的认知程度仍有欠缺，需要专业指导。“因此，NDP项目的培训就显得非常有意义，因为它将在很大程度上提升整个国民健康的水平，这也是葆婴全力支持这个项目的根本原因。”

据主办方介绍，为了提高NDP项目的权威性，体现营养科学的谨慎性，结合临床遇到的实际问题，中国疾病预防控制中心营养与健康所多次组织营养界的顶级专家进行研讨，历时2年，编写了30余万字的《NDP医护人员专业读本》，将在今年11月出版发行。今年还开通了NDP官方微信平台，利用新媒体将专业权威的营养知识进行更广泛地传播。

此外，线上将依托中华预防医学会网站，以专业读本及授课视频为基础，面向所有医生进行推广，让全国更多的医生免费接受教育培训；同时还将让更多的城市继续开展落地培训等活动。

葆婴公司总裁杨立基表示，葆婴公司作为NDP项目唯一协办单位，始终以“关注营养、预防疾病、提高大众的健康水平”作为企业的使命和奋斗的目标，通过向消费者提供纯净安全的营养产品和科学专业的营养健康资讯，来提升母婴和家庭的整体营养健康水平，而这与NDP项目的重要意义不谋而合。

未来，葆婴将继续与中华预防医学会携手共进，为NDP项目持续发展、创新模式积极努力，坚持不懈地把这项伟大的事业做好。