



向肝炎说“不”

本报记者 喻京英

2016年7月28日是第6个世界肝炎日，今年世界肝炎联盟发起了全球首个消除病毒性肝炎的主题活动“NO hep”，意即“消除肝炎”或“向肝炎说‘不’”。这是继今年5月世界卫生大会确定在2030年前消除病毒性肝炎这一全球策略后的首个全球倡议活动，旨在推动各国消除病毒性肝炎。过去几十年间，中国在治疗肝炎方面取得了巨大进步。

慢性乙肝奠定了坚实基础，为在全球范围内消除病毒性肝炎树立了榜样。施贺德先生在“同心协力，消除丙肝”媒体见面会上表示，希望并相信，中国在丙肝防治上也能够再创辉煌。

在乙肝防控取得稳步推进的同时，我国丙肝防控却面临不小的困境。数据显示，我国目前约有1000万丙肝感染者，由于其慢性化概率高，隐匿性强，部分患者确诊时已进展为肝硬化或肝癌；在一定程度上加重了患者家庭及社会的经济负担。

北京大学医学部教授庄辉认为，我国丙肝防治在认知率、诊断率、治疗率以及药物可及性、可负担性等多方面都落后于乙肝。消除丙肝应以疾病教育为根本，同时从治疗寻突破，让患者在实现治愈的同时获益于生命质量的提升。

庄辉表示，中国丙肝防治指南明确提出，丙肝抗病毒治疗的目标是清除病毒，获得治愈，尤其在全口服直接抗丙肝病毒药物出现后，丙肝治愈率有了显著提高。由于目前国内尚无全口服直接抗丙肝病毒药物获批上市，中国丙肝患者仍普遍使用传统治疗方案，然而，传统治疗方案有不少绝对和相对禁忌症，部分患者并不适合应用传统干扰素治疗，因此，丙肝患者迫切希望能够早日通过创新药物，使其获得治愈。

吴阶平医学基金会肝病医学部主任段钟平教授表示，让丙肝患者通过正规渠道获得规范治疗，不但能显著提升丙肝在中国的治愈率，而且可提高患者的生活质量，让他们重返精彩生活。据悉，2016年

4月18日，国家食品药品监督管理总局药品审评中心已将12个直接抗病毒小分子口服药物纳入优先审批程序，为丙肝患者的治愈带来希望。

消除丙肝需规范教育

“如果说丙肝防治犹如一辆高铁，高效的治疗方案就是铁轨，那么疾病知识普及则是铁轨下的基石，让高铁最终驶向通往消除丙肝的目的地。”庄辉形象地比喻说。

疫苗普及和持续教育是我国乙肝防控取得卓越成就的关键。然而，目前尚无有效的疫苗可以预防丙肝感染，且缺乏规范的疾病教育。庄辉认为，消除丙肝必须直击其薄弱环节，除要加强治疗的可及性，还需要通过规范的健康教育，将早检测、早诊断、早治疗和规范治疗落到实处，让公众，尤其是未感染的高危人群、未被诊断的患者，了解丙肝感染途径，实现早检测、早诊断；让确诊但未治疗的患者了解丙肝危害，早治疗；让正在治疗的患者了解丙肝可以被治愈，尽早开始规范治疗。

为落实以上“三早一规范”的防治策略、强化规范的丙肝基础教育，近日，“掌上谈丙”微信服务号正式上线。该平台秉承“以患者为中心”的宗旨，旨在从认知、诊断、治疗等方面着手，传递全面、正确、科学的疾病知识，为患者提供权威的持续的丙肝科普信息。同时，社会各界也呼吁，应加速直接抗丙肝病毒药物的批准，提升丙肝在中国的治愈率，使更多患者早日重返正常生活。

来自“中国母乳喂养现状调查”报告显示，现阶段中国的6个月纯母乳喂养率不足28%。在怀孕阶段准妈妈们普遍认为，母乳喂养是顺其自然的，因此她们对母乳喂养的知识和心理准备甚少；到了哺乳期，一些妈妈就会因为遇到意料之外的各种困难而轻易放弃母乳喂养。在近日举行的“母乳喂养启程，妈妈你准备好了吗”记者会上，中国营养学会理事长杨月欣教授强调，母乳喂养在中国仍存挑战，要做好母乳喂养，关键是要做好孕期和泌乳早期的知识教育与实践指导。

生命早期1000天营养可影响人的一生健康，而母乳喂养是其中最重要的环节之一。杨月欣说，世界卫生组织建议，纯母乳喂养至出生后6个月，且在适当添加辅食的同时可持续母乳喂养至2岁甚至以上。而支持母乳喂养需要更多的科研力量投入其中，因此开展母乳及喂养相关科学研究，对于母乳喂养的实践和成功有着重要的指导意义。

健康互联网



纽迪希亚研究中心携手上海交通大学附属上海儿童医学中心，合作开展了一项名为“母乳”的研究。该项研究针对上海的122名健康乳母及足月儿，在泌乳早期的42天中进行了多次24小时回顾膳食调查，并运用最新版的哺乳期妇女膳食指南进行评估，同时也进行了母乳多种成分的分析。

调查结果显示，中国妈妈在产后出院“坐月子”的关键哺乳期间，能获得专业人士指导的机会很少，几乎是个“空窗期”；而且家庭中大多是女性成员关注母乳喂养话题，来自爸爸的支持很少在调查中被发现。另外，公共场合尤其是工作场合哺乳设施不完善、周围人的不理解，也在很大程度上阻碍了妈妈们继续坚持母乳喂养的决心。

专家强调，公众要给予乳母更多的理解和包容，社会还要提供丰富有趣的科学知识宣传、关注基层母婴营养健康事业建设、重视“家庭支持”，在以上3个方面承担更多责任。

医说新语

长期吸烟 长期酗酒 长期咸辣

当心食管癌来袭

胡 颜

“长期吸烟、长期酗酒、长期喜辣嗜咸，将大幅度增加患食管肿瘤的风险”。中国抗癌协会食管肿瘤专业委员会主任委员、天津市肿瘤医院食管肿瘤科主任于振涛教授提醒，年龄超过40岁，有上述三个“长期习惯”中的任一个，都应定期进行防癌体检，尤其是胃镜检查。

据于振涛介绍，食管癌是常见的消化道恶性肿瘤之一。中国是世界上食管癌高发地区，新发病例居各类恶性肿瘤第5位，死亡率居第4位。食管癌发病率男多于女，发病年龄多在40岁以上。在中国，食管癌九成成鳞癌，由于很多患者发现时已是晚期，进展快且预后差，5年生存率不足30%。但是，早期发现的食管癌患者5年生存率可达90%以上。所以，早期发现食管癌的“蛛丝马迹”，尤其是对一些高危人群，显得格外重要。

“食管癌的发病与环境 and 遗传因素不无关系，但除却这些客观因素，还有一些饮食上的习惯可能会导致食管癌。”于振涛表示，长期“烟酒不离手”、“重口味”、“趁热吃”等生活习惯会大大增加患食管癌的风险。酒精，特别是一些高度白酒，会直接导致食道黏膜出现烧伤现象，长此以往反复刺激，食管癌自然就会随之而至；而不少人一边抽烟一边喝酒的爱好，则会使这种危险程度翻倍；腌制会使食品中的亚硝酸盐含量增高，亚硝酸盐含量越高，致癌性越大；过于辛辣和过烫的食物，容易损伤食管上皮，引起上皮细胞变性或者造成破损、溃烂等。虽然黏膜上皮有增生和修复功能，损伤后会自行恢复，但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤，可能诱发癌变。

“改变不健康的饮食和生活习惯——戒烟限酒、少吃腌制食物、控制食物温度、细嚼慢咽、少熬夜，最重要的是高危人群定期体检，做到早发现、早治疗。”于振涛强调，胃镜是最有效的检查手段。食管癌有一个特点——无法通过其他方式筛查，只有胃镜。因此，食管癌高发地区、有家族史、长期抽烟喝酒、40岁以上的人群应每年做一次胃镜。

食管癌的形成不是一两天的事，发病过程长，有的甚至需要10年或20年的时间。于主任提醒，早期食管癌症状不明显，但在吞咽时可能有不同程度的不适感：一是哽噎感，即大口吃食物时感到梗阻，通常会反复出现，易被误认为咽炎；二是咽喉部有异物感，吞咽不适或食管内异物感，也易与咽炎混淆；三是胸部不适，如胸骨后胀闷或轻微疼痛，间歇性的，在劳累后及快速进食时发生；四是下段食管癌引起的嗝气、消化不良等胃病症状。一旦发现食管癌，就应该选择专科医院就诊。

链接

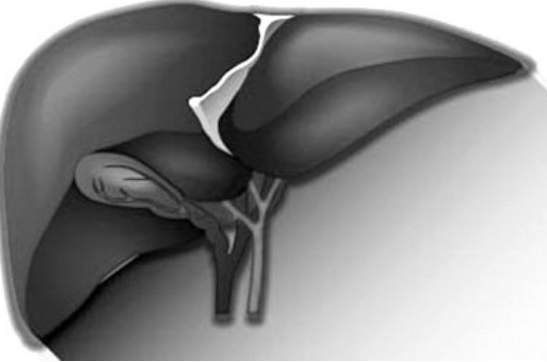
免疫是预防的关键

免疫，使得当代儿童几乎完全免受乙肝病毒威胁，为他们提供了终生保护。出生后当天接种第一针乙肝疫苗并在婴儿期内完成另外两针乙肝疫苗接种，要防止孩子免受乙肝病毒感染，没有比这更安全的方式了。

加强乙肝病毒的母婴阻断，是防患于未然的另一项重要举措。我国每年约有乙肝孕妇70万至100万人，通过规范化、标准化的乙肝病毒母婴阻断流程，可以降低母婴传播风险，提高乙肝免疫接种成功率。乙肝疫苗十分安全、高效。父母们一定要给孩子接种。

打破歧视和侮辱

很多肝炎患者感到被歧视仍然是中国面临的一大问题。比如，有些人不愿意和慢性肝炎患者拥抱或握手，甚至有些人因为肝炎而被迫离职（或根本找不到工作）。害怕感染，是歧视背后的主要因素。这种害怕，主要是因为对肝炎病毒的传染途径缺乏了解。需要进一步开展公众教育，打破谣言和误解，帮助公众了解肝炎，让肝炎患者不再受到更多伤害。



健康资讯

全国布局百家精准医疗医院

本报电（樊岚岚）全国布局百家精准医疗医院发布会近日举行。

精准医疗是一种将个人基因、环境与生活习惯差异考虑在内的疾病预防与处置的新兴方法。是以个体化医疗为基础、随着基因组测序技术快速进步以及生物信息与大数据科学的交叉应用而发展起来的新型医学概念与医疗模式。最终实现对于疾病和特定患者进行个性化精准治疗的目的，提高疾病诊治与预防的效率。精准医疗更重视“病”的深度特征和“药”的高度精准性：是在对人、病、药深度认识基础上。形成的高水平医疗技术。设立精准医疗医院对提高疾病诊治水平，带动大健康产业发展具有重要意义。

国际肝胆云医院联盟成立

本报电（韩冬野）“清华长庚国际肝胆云医院联盟”近日在京成立。该医院联盟以北京清华长庚医院肝胆胰中心为龙头，整合各级医院肝胆胰疾病医疗资源，构建肝胆胰疾病分级诊疗和健康管理体系，旨在为海内外肝胆胰疾病患者提供超时距、广覆盖的精准医疗服务。首批加入联盟的医疗机构共计26家省级医院，覆盖北京、广州、海南、新疆、湖南、山东、宁夏、四川等省市区。

中草药治痱子有奇效

王红蕊

炎热的三伏天已经来临，痱子也如期而至。不知什么时候，恼人的小汗疹子就会偷偷冒出来。生了痱子后有阵阵热辣的剧痒、时有针扎般的疼痛，让人们感到非常不适。

中医认为，盛夏时节，暑热破湿，蕴结肌肤，毛窍郁塞，汗泄不畅乃生痱疱。热盛汗出，以冷水洗浴，毛孔骤闭热气都于皮肤之间亦生此病。《圣济总录》中记载为“痱汗疹、痱疮、痱子”。小儿及肥胖者易患。好发于头面、颈项、腹、背、肩、股等处。现代医学解释为痱子是夏季或炎热环境下常见的浅表性、炎症性皮肤病。因在高温闷热环境下，大量的汗液不易蒸发，使角质层浸渍肿胀，汗腺导管变窄或阻塞，导致汗液潴留、汗液外渗周围组织，形成丘疹、水泡或脓疱，好发于皱褶部位。即长痱子有两个原因：一是出汗，二是汗液挥发不掉。汗液在皮肤上停留的时间长了，刺激汗腺孔，使其发炎，堵住汗腺，就会长痱子。

湿疹和痱子比较难分清楚，尤其是长在小宝宝身上更是难以分辨。其实大体可以从皮疹形态分辨。痱子的疹形比

较一致，一般都是粟粒大小、整齐密布排列的红色丘疹，发生在汗液分泌比较多的部位，如头面、颈后、前胸后背、腋下、腠窝等。而湿疹的疹形则是多形性的，可以出现红斑、丘疹、脱屑、渗出等多种情况，并且易对称性及全身泛发。预后方面也有不同，痱子在环境温度得到有效控制后会很快恢复，而湿疹则是反复发作的。

介绍几种治痱子效果非常好的外用中草药。

第一种马齿苋：马齿苋为酸寒之品，质地柔滑，性善下行。其药力和缓，可食性强，清热解毒，消痈散肿，凉血止痢，除湿通淋。它生长较迅速，生命力、抗病力强，素有“天然抗生素”之称。新鲜马齿苋取汁水外涂或煮水外洗用于治疗痱子、湿疹类急性红斑渗出期，具有收湿止痒、清热消肿的作用。

第二种鱼腥草：鱼腥草性寒、味辛。辛能透表发散，使汗液通畅，寒能清热解毒，抗菌消炎，具有很好的清热解毒功效。现代药理研究也证明，鱼腥草对金黄色葡萄球菌等有显著的抑制作

用，外用又使药物能直达病灶，迅速发挥疗效。可取鱼腥草250克，加水750毫升，水煎后，外洗或冷敷。

第三种荷叶：荷叶有清暑利湿、升发清阳、凉血止血的作用。现代药理研究发现，荷叶具有解热、抑菌的功效。荷叶水泡澡法：即取新鲜荷叶一片，用清水煮20分钟，将荷叶水兑入温水中洗澡，不仅能预防痱子，还能让皮肤清爽柔嫩，具有润肤美容的作用。干品也可煎水外洗。

第四种金银花：自古以来，金银花就被誉为清热解毒的良药。金银花性甘气寒却不伤正，气味芬芳怡人。其不仅可宣散风热，还能够清解血毒，对于一些热性疾病内服外用均具有显著疗效，如发疹、发斑、身热、热毒疮痍、痱子等。（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈