



佛山+APP

珠江商报  
官方微信



南方医科大学顺德医院开展肝病义诊及健康宣教活动。

乙肝能治愈吗?脂肪肝能逆转吗?预防肝硬化的关键是什么?3月18日是第24个“全国爱肝日”,今年的宣传主题是“早防早筛,远离肝硬化”。

肝脏是我们身体中非常重要的消化器官,它像一个中央银行,负责管理身体“三大货

币”(气、血、水)的流通,负责合成、代谢、解毒、血液净化等重要功能。遗憾的是,由于生活方式的影响,如今有越来越多的人受到肝病的威胁。3月18日,南方医科大学顺德医院感染性疾病科主任李红通过科普直播,为保护肝脏支招。

### 这样做,远离肝硬化

“肝硬化”是大家常听的一种疾病,属于终末期肝病,需要引起重视。

“正常的肝脏是很细腻的,而当肝遭遇损伤时就会变得粗糙,甚至出现肝硬化结节,病理术语叫做假小叶形成,在影像中就会看到表面凹凸不平的肝硬化结节,会导致肝脏不能正常工作。”李红介绍,肝硬化是一种严重的肝脏疾病,它是一种慢性的进行性的肝病,它是由多种原因造成的肝脏长期或反复受到损伤后,肝脏组织被疤痕组织所替代的疾病。

肝硬化背后的致病“元凶”是什么呢?李红指出,肝硬化是由多种因素引起的,主要包括:慢性病毒性肝炎(乙型和丙型肝炎是肝硬化最常见的原因之一,长期的病毒感染会导致持续的肝脏炎症和损伤)、酒精性肝病(长期过量饮酒会损害肝细胞,导致脂肪积聚、炎症和细胞死亡)、非酒精性脂肪肝病和非酒精性脂肪性肝炎(这是与肥胖、2型糖尿病、胰岛素抵抗和高血脂相关的一种疾病,可导致肝脏炎症和纤维化)、遗传性疾病(如铁质沉积症、威尔森病)、药物和毒素(某些药物和毒素可对肝脏造成损伤)、自身免疫性肝炎(这是一种免疫系统错误地攻击

肝脏组织的疾病,可导致肝炎和肝硬化)、胆管疾病(如原发性胆汁性胆管炎和原发性硬化性胆管炎,会影响肝脏中的胆管)等。

李红特别提到,在顺德,还有一种地方性疾病就是肝吸虫,会侵犯到胆管,长此以往也会损伤肝脏,导致肝脏发展到肝硬化甚至肝癌。因此,有生食习惯的朋友需要加强筛查,如发现肝吸虫的情况就要及早做驱虫治疗。

肝硬化怎么预防?李红介绍,关键措施包括有避免过量饮酒,限制饮酒或完全戒酒;接种疫苗预防乙型肝炎,定期检查,发现病毒性肝炎应接受适当治疗;保持健康体重,通过健康饮食和定期锻炼来预防或治疗肥胖;控制糖尿病和高血压,通过合理饮食和必要的药物控制血糖和血压;避免接触肝毒性物质,包括某些药物、化学品和毒素;定期体检,特别是高风险人群要定期检查肝脏功能,及时发现并处理肝脏问题。

“通过这些措施,可以显著减少肝硬化的风险或延缓其进展。再者,对于乙型和甲型肝炎、戊型肝炎,接种疫苗可以有效预防。”李红提醒。

### 这样做,“逆转”脂肪肝

“脂肪肝需要重视,目前发病率越来越高了。脂肪肝,特别是非酒精性脂肪肝病,是一种常见的肝脏疾病,影响全球大量人群。”李红指出,虽然脂肪肝的初期可能症状不明显,但如果不加以控制,脂肪肝可以发展成更严重的肝脏疾病,包括非酒精性脂肪性肝炎、肝硬化、肝癌、心血管疾病等。

其中,非酒精性脂肪性肝炎是脂肪肝的一种更严重形式,涉及肝炎和肝细胞损伤,可能导致纤维化或肝硬化;而肝硬化的患者,有更高的肝衰竭和肝癌风险;长期的肝脏炎症和肝硬化可以增加患肝癌的风险;非酒精性脂肪肝病与心血管疾病风险增加相关,这是脂肪肝患

者的主要死亡原因之一。“防范以上风险,需要做到及早识别和管理脂肪肝。”李红说。

幸运的是,通过改变生活方式,脂肪肝是可以逆转的,措施包括减重、健康饮食、增加体育活动、控制血糖和胆固醇等。李红介绍,通过健康饮食和规律运动减轻体重,即使只减少体重的5%到10%,也能显著减少肝脏中的脂肪积累;健康饮食方面,需要采取均衡的饮食,减少糖和饱和脂肪的摄入和增加蔬菜和水果的摄入;另外,要定期进行中等强度运动,如快步走、游泳或骑自行车;适当的饮食和运动也可以帮助控制血糖和胆固醇水平,这对防止脂肪肝进展至更严重的阶段也很重要。

### 这样做,“治愈”乙肝

据统计,中国的肝癌发病率占全球的近54%,92.05%的肝癌与乙肝有关,其余部分与丙肝、药物性肝损伤、酒精性肝病和脂肪肝等有关,而中国的肝癌主要来源于乙肝。

“因此,乙肝患者的抗病毒治疗,也是重中之重。”李红介绍,在她25年的肝病临床治疗经历中,最不愿意看到这样的情况:一意孤行、不接受抗病毒治疗的患者;还有就是自我感觉良好而随意停药的患者。“我们在病房里看到的许多重症患者,不管是大腹便便反复住院的、呕血的、昏迷不醒的,还是肝衰竭的甚至肝癌的,在若干年前的他们可能也是症状不明显的轻症乙肝患者,所以提醒大家,乙肝病毒携带者不要不重视抗病毒治疗,因为病毒会悄悄地复制、慢慢地闹事”。

李红介绍,抗病毒治疗的目标,是最大限度地长期抑制HBV复制,减轻肝细胞炎症坏死及肝脏纤维组织增生,延缓和减少肝功能衰竭、肝硬化失代偿、肝癌和其他并发症的发生,改善生命质量,延长生存时间。“因此呼

吁大家,尤其是很久没有检查的乙肝病毒携带者要尽快到肝病门诊检查,进一步规范治疗,防止疾病进展”。

可喜的是,随着近年医学研究的深入,以乙肝表面抗原(HBsAg)转阴为标志的“临床治愈”概念被提出,并被国内外肝病专家认可,这对于乙肝患者来说无疑是极大的喜讯。作为国内知名感染性疾病专家,近几年,李红带领科室团队一直在积极推进乙肝“临床治愈”。去年,南方医科大学顺德医院成立了“乙肝临床治愈门诊”,这是以慢性乙肝感染者最大可能地获得临床治愈为目标的专病门诊。通过专家评估,患者可得到“一站式”的系统化服务。

“如果市民有被乙肝疾病所困扰,担心病情恶化进展,可在门诊中寻求专业诊治,争取脱掉乙肝的帽子,预防肝癌的发生。”李红指出,未来,业界将共同携手,把大部分转氨酶正常的慢乙肝患者纳入抗病毒治疗范围,对慢性乙肝患者实施“应诊尽诊、应治尽治”,届时,更多肝炎患者将有望实现“临床治愈”。

## 顺德医生“火眼金睛” 多看一眼救人一命

南方医科大学顺德医院启动绿色通道,成功救治高危病人

珠江商报讯 记者吴小楠 通讯员田峰 罗琴报道:静脉血栓、肺栓塞2个“定时炸弹”潜伏在体内,而自己浑然不知。近日,69岁的许阿姨来到南方医

科大学顺德医院健康管理中心进行常规体检,幸亏医疗团队的“火眼金睛”,通过专业的预判与筛查,及时发现许阿姨的高危病情,并最终顺利“拆弹”。

### 事件回放

#### 多看一眼结果查出大风险

日前,许阿姨在家人陪伴下来到南方医科大学顺德医院健康管理中心做例行体检。在接待过程中,健康管理科罗琴医生无意中多看了一眼,发现许阿姨不光走得慢,看起来甚至还有些跛行。

仔细询问后,家人才知道许阿姨左脚已经肿了一段时间,最近更是连鞋子都穿不上,而且一走路就痛。细心的罗医生检查后发现,许阿姨的左小腿中、下1/3比右侧明显肿胀,皮肤温度也明显升高。专业敏感度极高的她,迅即开

始警惕许阿姨是否存在“下肢静脉血栓形成”的可能。

罗医生一边补充询问老人家近期是否存在久坐、手术等问题,一边快速安排下肢血管彩超、D-二聚体、心电图等专项检查。

2小时后,许阿姨的所有检查结果都证实:左下肢深静脉血栓、急性肺栓塞。医生在医院内紧急启动绿色通道,为许阿姨及早进行了“急性肺栓塞”介入干预,及时保障了许阿姨的生命安全。

### 不容小觑

#### 血栓的致死率远超肿瘤

“无论是哪里的血管堵了,都有着同一个共同的‘凶手’——血栓。”医生介绍,正常情况下,人体的凝血和抗凝系统处于动态平衡,如果凝血功能变强或抗凝功能减弱,血细胞聚集到一定程度,就会形成血栓。血管内膜损伤、血液流速缓慢、血液高凝状态,是目前公认的血栓形成三大“元凶”。

据统计,在全球范围内,因血栓导致的死亡约占总死亡人数的51%,远远超过了肿瘤造成的死亡。

更为可怕的是,99%的血栓意外发生时,自身毫无征兆,只有当血管堵塞

到一定程度,才有所察觉。除了常见的“脑血栓”,血栓其实有很多种,会出现在身体的很多部位。

“别小看下肢深静脉血栓的危害。”医生指出,深静脉血栓(Deep Vein Thrombosis, DVT)是血液在深静脉内不正常凝结引起的静脉回流障碍性疾病,常发生于下肢,是一种常见的血管疾病。“除了有较高的发病率,重点是会引起包括急性肺栓塞等严重的潜在后果,如果不及时发现、治疗,会威胁生命安全。”医生说。

### 健康科普

#### 深静脉血栓“腿”先知

大部分血栓形成初期,身体是没有任何感觉的。但是,当腿部有以下3个症状的时候,就要注意了,这可能是身体向你发出的“求救”信号。

##### 1. 腿部发红、发热

当下肢出现血栓时,血流量减少,从而给静脉带来压力。当体液渗透到其他组织,容易引起下肢炎症反应,主要表现为腿部发红、有灼热感。

##### 2. 下肢肿胀、疼痛

深静脉血栓最常见于下肢。血栓

形成后,血液回流受阻,就会出现下肢肿胀、疼痛。一般是单侧发病,疼痛集中在小腿深处。

##### 3. 间歇性跛行

间歇性跛行是血管堵塞的典型症状,具体表现为腿酸,原来走几千米都没事,现在走几百米就腿疼得厉害。如果下肢动脉堵塞没有进行规范治疗,还可能导致下肢严重缺血,皮肤温度下降,不行走时也会出现下肢疼痛。

## 倡导健康生活方式 共筑肾脏健康防线

暨南大学附属顺德医院举行2024年世界肾脏日系列活动

珠江商报讯 记者陈敏奇 通讯员洪国保摄影报道:3月14日是第19个世界肾脏病日,为提高群众对肾脏疾病的认识及健康防范意识、鼓励血透病友积极生活,暨南大学附属顺德医院肾内风湿免疫科联合博雅社工团队举办2024年世界肾脏日系列活动。当天上午9时至11时,在医院门诊二楼大堂开展“肾脏病日”义诊宣传活动,向广大群众宣传普及肾脏病相关知识,倡导健康生活方式。

义诊活动现场市民踊跃参与,肾内科专家们耐心、细致地为前来求医问诊的市民提供肾内科专科咨询,并提出个性化诊疗意见。现场还为有需要的群众进行免费测量血压、血糖、尿酸、尿蛋白初筛等检查,让市民能够及时准确地了解自己的身体状况。

同时,该院肾内科继续举办往年的传统特色活动——乐享“肾”命血透肾友会。暨南大学附属顺德医院护理部主任肖丽萍、客服中心黄灿现场为血透肾友加油打气,为优秀病友颁奖。多名血透肾友获得最长透析龄奖、最佳控水奖、最佳自我管理奖、进步之星等各种奖项,获奖证书+奖品饱含满满的鼓励和正能量。

活动现场,通过医患互动游戏、有奖

问答、转盘大抽奖等轻松互动方式,还有血液透析中心医护人员向血透病人介绍通路维护及慢病自我管理的方法,呼吁患者朋友要高度重视慢性肾脏病自我管理,关爱自己,共同维护健康生活。同时向广大透析患者家人提供健康宣传及健康咨询,增强患者对慢性肾脏病及透析并发症预防及治疗的认识,与患者建立了良好医患伙伴关系,助力并激发了患者战胜疾病的信心及希望。

据估计,慢性肾脏病(CKD)影响全球超过8.5亿人,2019年导致310多万人死亡。目前,肾脏疾病是第8大死亡原因,如果不加以重视,预计到2040年,肾脏疾病将成为导致寿命损失的第5大原因。此外,在3月13日下午,暨南大学附属顺德医院肾内风湿免疫科副主任医师吴雄彬视频直播分享了CKD常见的症状特定、早期发现及诊断知识。

通过本次系列活动,切实提高了人们对肾脏病的认知和重视,帮助肾脏病患者积极面对肾病,提升生活质量。暨南大学附属顺德医院肾内风湿免疫科医务人员将继续将爱心传递下去,全面提高自身医疗技术及服务水平,为人民群众提供安全有效、优质便捷的诊疗服务。



乐享“肾”命血透肾友会现场。

专家上「肝」货 呵护你健康

文佛山市新闻传媒中心记者吴小楠 图医院提供