

警惕“吃出来”的肝炎

平常的一顿饭都能吃出肝炎?有时候病毒降临,真的让人猝不及防。

近日,江苏省南京市第一医院感染性疾病科收治了因食用猪肝而感染戊肝的患者袁先生。这究竟是咋回事呢?一起来听听医生的说法。(摘编自《扬子晚报》《春城晚报》)



● 温馨提醒 ●
报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

被一盘爆炒猪肝“放倒”

近期,67岁的袁先生因身体不适来到南京市第一医院就诊。袁先生爱吃爆炒猪肝,前些日子吃了一盘后觉得恶心、没力气、肚子胀,一周过去,他的尿液颜色由淡黄变成了金黄色。检查显示,他的肝功能指标远超正常值几十倍,被诊断为戊型病毒性肝炎。

无独有偶,此前浙江52岁的李先生在吃了一盘青红椒爆炒猪肝后,当晚便出现腹泻,一周后,他的病情加剧,尿液变成浓茶色。医生检查发现,“放倒”李先生的是戊肝病毒,并出现了急性肝衰竭。经过半个月的治疗,李先生的病情逐渐好转。

三类人群易感染戊肝病毒

南京市第一医院感染性疾病科副主任医师文静介绍,病毒性肝炎家族有5兄弟,分别为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝和戊肝。其中,戊肝是由戊型肝炎病毒引起的一种急性病毒性肝炎。

戊肝知名度不大,但杀伤力很强。数据显示,自2012年以来,戊肝发病率持续超过甲肝,居急性病毒性肝炎之首,且病死率约为甲肝的10倍。以下三类人群需特别注意:孕妇、老年人感染戊肝后病死率往往急剧增加;器官移植、血液肿瘤、艾滋病患者常发生戊肝感染慢性迁移,最终进展为肝硬化;基础慢性肝病患者感染戊肝后,易发展为重

症肝炎。

戊肝主要通过饮用水、食物等污染而形成的粪一口途径传播。临床上,戊肝多为急性自限性,患者一般4—6周内会自愈,但重症患者会发展成暴发性肝炎(急性肝衰竭)而导致死亡。

日常饮食不要“贪鲜嫩”

袁先生感染戊肝的原因正是吃的猪肝没有煮熟。戊肝患者“中招”多因贪嫩贪鲜。为了追求“鲜甜”“滑嫩”的口感,一些人会经常生吃海产品,或者是吃未炒熟煮透的猪肉、猪肝以及其他肉类,另外还有进食未进行加工或洗涤的瓜果和凉拌菜等,这些都有感

染戊肝的可能。同时,外出就餐时,食物、餐具、水源等有可能被戊型肝炎病毒污染,导致就餐者感染。

近年因食用猪肝而导致戊肝的案例频出,猪肝加工时间较短、加工温度低,增加了感染戊肝病毒的风险。对此,专家表示,猪肝只要在高温条件(100℃—150℃)煎炸或煮煮5分钟就能完全消除戊肝病毒的感染性。

日常生活中,预防戊肝病毒最重要的就是注意饮食卫生,预防病从口入。不喝生水,海鲜、肉类食物应煮熟,避免进食生或半生的食物。还要减少在外用餐频率,生熟食的餐具要分开,碗筷一定要消毒。积极接种戊肝疫苗也是预防戊肝直接、经济、有效的手段。

慢性疼痛 选用发热的膏药

近日,乌鲁木齐64岁的邹女士觉得腰部酸痛,想买膏药贴。到药店后,店员问她要发凉还是发热的膏药,她拿不定主意,便到医院咨询。

中老年人使用膏药缓解疼痛较多的部位是腰部和膝盖,其次是肩部、肘部、手腕、脚后跟等部位。发热的膏药适用于因劳损、受凉导致的慢性疼痛,如腰椎疾病、肩周炎、关节疼痛等。发凉的膏药适用于急性损伤期(受伤后24至48小时)出现的疼痛,如踝关节扭伤、腰扭伤等。(新疆医科大学第四附属医院骨科主任医师 杨春)

手部湿疹应对有方

? 读者陈女士咨询:最近我的手部布满了小红点,动不动就奇痒难耐,不知道怎么回事。

专家解读:手部湿疹是一类发生于手部的炎症性皮肤病。外源性因素是接触金属制品(镍、铬、钴)、天然橡胶、食物蛋白(生肉、动物内脏)等,或是接触酸、碱、有机溶剂等强刺激物或肥皂洗涤剂、弱刺激物,以及外伤、搔抓、长期摩擦等。内源性因素有遗传因素、特应性体质、精神状态、激素水平等。

其中,急性手部湿疹病程≤3个月或一年内发作≤1次,短期内接触诱发因素导致发病,皮损主要表现为红斑、肿胀、丘疹、渗

出等改变,伴明显瘙痒或疼痛。慢性手部湿疹病程>3个月或每年复发≥2次,多为内外因素共同引起,皮损表现为皮肤增厚、苔藓样变、角化过度、鳞屑、皲裂等。

除了遵医嘱合理选择药物,基础治疗是重中之重。平时要合理使用温和、无刺激的保湿霜或乳液;避免长时间接触热水;避免使用肥皂等清洁剂;佩戴手套;管理诱发因素,包括避免过敏原、调整饮食、管理应激等。(大连医科大学附属第一医院药学部药师 陈旭阳)

治疗银屑病越来越有“靶”握

秋冬季节是银屑病的高发季节,也是银屑病患者病情容易反复加重的季节,做好防范十分重要。

随着银屑病病情加重,患者可能合并各种病,如代谢综合征、心血管疾病、肥胖、炎症性肠病等,严重情况下甚至会影响寿命,所以要及早治疗。银屑病治疗应遵循规范、安全、个体化原则,轻度患者以外用药治疗为主,当病情发展至中重度,就要及时启动系统治疗。

目前临床上的系统治疗包括传统免疫抑制剂(如甲氨蝶呤、环孢素、阿维A)和靶向疗法(如口

服靶向药、生物制剂)两大类。前者通过对人体免疫系统进行广泛抑制达到治疗作用,类似于“地毯式轰炸”,所以如何平衡好治疗效果和安全性是一大挑战,且临床上不能长期使用。靶向疗法是近年来广泛应用的一类前沿疗法,不同药物针对的靶点不同,但基本都是对核心炎症通路上的关键点进行“定点狙击”,因此较传统治疗手段更为精准。随着靶向药物的丰富,不同患者的个体化治疗需求被大大满足。(北京大学人民医院皮肤科主任医师 张建中)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

既能读 又能听的 健康日历来啦!

2025 新年健康读本

- 顶级健康专家 每月权威健康提示
- 首席编辑团队 每日精选保健资讯
- 七大健康栏目 全面覆盖日常生活
- 标准朗读音频 天天读还能天天听
- 经典诗词韵律 养身养心双管齐下
- 每日健康档案 轻轻松松活过百岁



定价 88 元

读者优惠价 39.9 元

包邮到家



请扫码订购

书名:《2025 保健知识天天读》
作者:湖南省老年保健协会 快乐老人报社 / 编著
出版社:湖南科学技术出版社
书号:ISBN 978-7-5710-3235-7

汇款订购地址:长沙市香樟路 225 号红星国际酒店 7 楼快乐老人报 410018
收款人:刘舒芹 电话:18229802056 汇款人需详细附上姓名、地址和电话

咨询电话

400-998-1832

工作时间 周一至周五

上午 9:00-12:00 下午 14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏

以上地区不包邮,邮费 10 元起,每加购一本加 5 元邮费