

社会共治，消除肝炎

什么是病毒性肝炎？有什么危害？

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的、以肝脏损害为主要特点的一组传染性疾病。病毒性肝炎传染性强，传播途径复杂，流行面广，发病率高，感染后可能会引起急性或慢性肝炎，若未得到规范治疗，可能会进一步发展为肝硬化、肝癌等，给家庭和社会带来沉重的经济负担和疾病负担。

什么是乙肝和丙肝？传播途径是什么？

乙肝是由乙肝病毒引起的、以肝脏损害为主的全身性传染病，多呈慢性感染，容易出现家庭聚集。而丙肝是由丙肝病毒感染引起的病毒性肝炎，病情具有隐匿性，容易被忽视。但随着病情的进展，丙肝患者可能逐渐出现肝功能异常、疲劳、黄疸等临床表现。

乙肝和丙肝的传播途径相似，主要传播途径有 3 种，分别是血液传播、性接触传播和母婴传播。乙肝和丙肝病毒不经呼吸道和消化道传播，因此，日常工作、学习和生活接触，如握手、拥抱、在同一办公室工作、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐和共用厕所等无血液暴露的接触，都不会传染乙肝、丙肝病毒。

病毒性肝炎应如何治疗？

病毒性肝炎患者，在治疗方面，要遵从医嘱，在临床医生的指导下规范治疗。其中甲肝和戊肝多数是急性肝炎，及时开展规范治疗，多数患者半年内是可以康复的。乙肝容易转为慢性肝炎，目前尚无有效药物可完全清除乙肝病毒，但经过规范的抗病毒治疗，可最大限度地抑制病毒复制，延缓和减轻肝脏损害，阻止肝硬化、肝癌及其他并发症的发生，进而改善生活质量和延长寿命。丙肝也容易转为慢性肝炎，但经 2—3 个月规范的抗病毒治疗后，治愈率可达 95%以上。

日常工作生活中，如何有效预防乙肝和丙肝？

接种乙肝疫苗是预防乙肝最经济、最有效的方法。世界卫生组织建议所有新生儿在出生后 24 小时内接种首针乙肝疫苗，对于乙肝和丙肝的预防，我们在日常工作生活中需要注意：

一是避免血液接触。不与他人共用剃须刀、指甲刀、牙刷等可能接触血液的个人物品；在进行拔牙、补牙、纹眉、纹身、穿耳洞等有创操作时，选择正规机构，确保操作器械严格消毒；避免直接接触他人的血液或伤口，必要时戴手套；要拒绝毒品，不共用针具静脉注射毒品。

二是安全性行为。保持固定单一性伴侣，避免多个性伴侣，避免不洁性行为。与伴侣发生性行为时，正确使用安全套。

三是阻断母婴传播。对感染乙肝、丙肝病毒的孕妇，孕期时要接受临床医生的专业指导，必要时可在医生指导下使

用抗病毒药物降低母婴传播风险。新生儿出生后，要立即接种乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白。

哪些人是乙肝疫苗的重点接种人群？怎么接种？

乙肝疫苗的接种对象主要是新生儿，其次为婴幼儿，以及 18 岁以下未完成免疫的人群。我国实施新生儿乙肝疫苗免费接种，按“0-1-6 个月”程序接种 3 剂次，其中第 1 剂在新生儿出生后 24 小时内接种，第 2 剂在 1 月龄时接种，第 3 剂在 6 月龄时接种。18 岁以下人群，未完成乙肝疫苗 3 剂次免疫接种的，均可到辖区社区卫生服务中心或乡镇卫生院免费补种。

此外，一些高风险人群，也是乙肝疫苗的重点接种对象。如医务人员、经常接触或暴露血液的人员、托幼机构工作人员、器官移植患者、经常接受输血或血液制品者、免疫功能低下者、职业易发生外伤者、乙肝病毒表面抗原阳性人员的家庭成员以及多性伴侣者等。

值得注意的是：成人接种的乙肝疫苗属于非免疫规划疫苗，由群众知情、自愿、自费接种。如有接种需求，可前往或电话联系辖区社区卫生服务中心或乡镇卫生院，进行咨询、接种。

什么是酒精肝？如何预防？

酒精肝，是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病，包括酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝纤维化及酒精性肝硬化，甚至可发展为肝癌。

根据《酒精性肝病基层诊疗指南（2019 年）》，男性每日摄入酒精量 ≥ 40 克，女性每日摄入酒精量 ≥ 20 克，持续时间超过 5 年；或 2 周内有大量饮酒史，单日摄入酒精量 > 80 克，就有可能导致酒精肝。

预防酒精肝，一要完全戒酒。有肝病家族史、肥胖、肝炎病毒感染者，如果饮酒的话，发生酒精肝的风险倍增。二要健康饮食保护肝脏。要高蛋白、低脂饮食，多吃深色蔬菜（如菠菜、西兰花），水果（蓝莓、柑橘），坚果，减少高糖、高盐、油炸食品摄入，不吃霉变食物。三要适度运动，规律作息，避免熬夜，保持健康体重。四要定期监测，长期饮酒者每年检查肝功能、肝脏 B 超；合并肥胖或肝炎者，每 6 个月筛查一次，及早发现、及早干预、及早治疗。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院