



我们离你最近

7月28日是“世界肝炎日”，今年的主题是“消除肝炎，积极行动”。为了提升市民对肝炎知识的认知度，近日，记者采访了淮安市第四人民医院肝病科兼中医科主任王万娥。
■融媒体记者 徐薇 通讯员 王树文

一起守护 “小心肝”



常吃外卖 戊肝风险增

在快节奏的现代生活中，外卖已成为许多市民餐桌上的“常客”。然而，频繁依赖外卖却可能隐藏着健康风险。市民陈先生是一位典型的“宅男”，日常饮食几乎全靠外卖解决。近期，他突感乏力不适，尿液越来越黄，前往医院就诊后，检查结果令人震惊：谷丙转氨酶指标远超正常值近十倍，且戊肝抗体呈阳性，被确诊为感染急性戊肝。幸好治疗及时，陈先生肝功能很快恢复正常。经王万娥深入问诊，发现其病因与频繁食用不洁饮食密切相关。

“频繁摄入不洁食物，会提高感染戊肝病毒的风险。”王万娥指出，戊型肝炎与甲型肝炎在传播途径上具有相似性，它们主要通过消化道感染人体。当前正值酷暑时节，不少人选择快捷便利的外卖或路边摊食品，但这些食物的卫生状况往往难以得

到保证，无形中增加了感染戊肝病毒的可能性。“无论是未煮熟的海鲜、匆匆下锅的火锅配料，还是那些看似方便实则卫生状况堪忧的外卖食品，都有可能成为戊肝病毒传播的媒介。”

为此，王万娥特别提醒，大家在日常生活中应注重培养良好的卫生习惯，以有效预防“病从口入”。她强调，饭前便后务必认真洗手，并严格避免食用不洁食物；不饮用未经煮沸的生水，在烹饪海鲜、肉类等食材时，要确保彻底煮熟；此外，要保持厨房用具的清洁与卫生，生食与熟食的砧板、刀具应严格分开使用，以防止交叉污染。

在预防戊肝方面，王万娥特别强调了接种戊肝疫苗的重要性，呼吁符合条件的市民积极接种戊肝疫苗，为自己和家人的健康筑起一道坚实的防线。



治痘不慎 乙肝悄上身

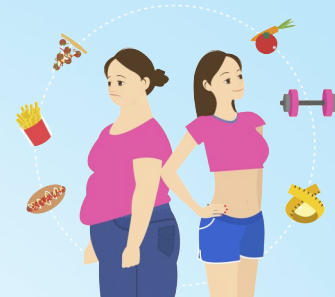
在当今社会，追求美丽已成为许多年轻人的日常习惯，然而，这一过程中伴随的潜在健康风险却不容忽视。近期，19岁的大一新生小李在尝试治疗青春痘的过程中，不幸遭遇了意外，被确诊感染了急性乙肝。

小李的不幸遭遇始于他在一家理发店接受非专业“美容针”治疗青春痘的经历。由于操作不当，导致他的皮肤破损出血，为乙肝病毒的入侵提供了可乘之机。随后，小李的身体出现了明显的不适症状，包括极度乏力、食欲减退、尿液颜色加深以及恶心呕吐等。幸运的是，在医生及时有效的治疗下，小李的病情得到妥善控制，肝功能各项指标也逐渐恢复到正常水平。

王万娥特别强调了乙肝病毒传播方式的多样性和其隐蔽性特点。她指出，除了母婴传播和性接触传播外，血液体液传播也是乙肝病毒扩散的重要途径。因此，她

提醒市民在追求美丽的同时，务必增强自我保护意识，避免在没有资质的美容机构或医疗机构接受服务，以免因消毒和操作不规范而引发感染风险。王万娥表示：“面对乙肝病毒感染可能带来的健康挑战，我们不应过分恐慌。只要能够及时进行规范的抗病毒治疗，就有望实现对病情的有效控制，甚至在某些情况下实现病情的逆转。”

此外，她还呼吁社会各界给予乙肝患者更多的关爱和支持，共同营造一个更加健康、包容的社会环境。“乙肝病毒的传播途径并不包括呼吸道和消化道，因此，在日常的学习、工作或生活接触中，如共同处于同一办公室（包括共享计算机等办公设备）、友好握手、在同一餐厅共享美食、同住一屋檐下以及共用卫生间等没有血液直接接触暴露的接触方式，均不会导致乙肝病毒的传染。”



节食减肥 患上脂肪肝

为了迅速瘦身，市民刘女士在过去一个多月里采取了极端的节食方法，仅依赖蔬菜、水果和鸡蛋作为食物来源，成功减重近10公斤。然而，当她在接受B超检查时，却惊讶地发现自己竟患上轻度脂肪肝。这一发现让刘女士困惑不已：“我明明避开了肉类，怎么还会得脂肪肝呢？”

针对刘女士的疑惑，王万娥给出了科学的解释。她指出，虽然刘女士在饮食中避免了高脂肪的肉类，但这种极端的节食方式却导致营养严重不均衡。在营养不良的状态下，人体因缺乏足够的能量和关键营养素，特别是蛋白质的不足，导致无法有效合成载脂蛋白，进而使得甘油三酯在肝脏内积聚，最终诱发了脂肪肝的发生。

王万娥强调，减肥应该是一个科学、合理且持续的过程，过度节食和“暴力”减肥都是不可取的。她建议有减肥需求的市民要保证饮食的多样性和营养均衡，确保身体能够获得所必需的营养素。

对于已经患上脂肪肝的患者，王万娥表示不必过分担忧。她指出，与病毒性肝炎不同，单纯性脂肪肝在特定条件下是具有可逆性的。“关键在于患者需紧密配合医生的治疗计划，积极调整饮食结构，参与适量的体育活动，并严格避免一切可能损害肝脏的行为，如长期过量饮酒。此外，控制糖分摄入、增加膳食纤维的摄入量等措施也有益于促进肝脏健康的改善。”

王万娥还提醒广大市民，肝脏疾病通常无明显症状，要定期进行肝功能和B超等检查，以便及时发现和治疗病毒性肝炎、脂肪肝等肝脏疾病。“一旦发现肝功能指标异常，或B超报告中出现肝实质回声增粗、密集，乃至肝弥漫性病变等提示时，务必高度重视，并立即就医，以免延误最佳治疗时机。”