2022年7月27日 星期三 老年生活报
编辑:尚美玉 王镜 电话:0532-66988903 邮箱:cuijia1025@163.com

# 丙肝,应该如何防治

7月28日是世界卫生组织确定的第十二个“世界肝炎日”。今年的主题是“积极检测治愈,消除丙肝危害”。相比于“名扬在外”的乙肝和甲肝来说,丙肝称得上是“默默无闻的杀手”,借着不起眼的特点而暗中作乱,破坏健康。据WHO统计,全球丙肝的感染率为3%,约1.8亿患者,我国约有400到500万的丙肝感染者。

## 什么是丙肝

丙肝是病毒性肝炎的一种,是由丙型肝炎病毒导致的病毒性肝炎。它有三个传播途径,分别是血液传播、母婴传播和性传播。血液传播是最主要的传播方法。输入带有丙肝病毒的血液,或者使用有丙肝病毒血制品,都有可能被传染上丙肝。生活中不能大意,注意这三个传播方式。

## 丙肝的危害有哪些

丙肝的危害和乙肝是不相上下的,同样会引起慢性肝炎,得不到及时的控制和治疗,就会引发肝硬化,甚至得上肝癌。丙肝患者在慢性肝炎上有更高的得病几率,比乙肝患者还要高。重点是,乙肝有乙肝疫苗可以接种,丙肝目前来说还没有研究出疫苗,比起乙肝来说,少一项最为重要的预防方式。

## 丙肝能治好吗

乙肝是没有办法根治的,而丙肝是可以根治的。目前来说有两种治疗方案,第1种治疗方案是干扰素联合利巴韦林,第2种治疗方案是使用直接的小分子抗病毒药物。我国以第1种治疗方法为主要的治疗方案,不过治疗的时间是比较长的,还会有一些副作用。

## 丙肝应该怎么预防

1、切断传播途径。丙肝主要有三种传播途径,分别是血液传播、母婴传播和性传播,所以预防丙肝应该从切断丙肝的传播途径入手,这样会比较高效也比较具有针对性。不输入来历不明的血液,不管做什么样的治疗都要去正规的医院,不要去一些黑诊所。

2、用餐时多注意。外出用餐时,尽量挑选干净卫生的饭店。不和别人共用碗筷,吃饭的时候用公筷夹菜。最好能够选择分餐制,提前把餐分好,这样卫生又安全。

3、定期去医院检查。肝脏是沉默的器官,丙肝的早期症状不是特别的典型,因此很容易被人忽视。定期去医院做相关的检查,检查一下肝功能,检查一下是否有丙肝,是很有必要的。尤其是一些肝脏疾病的高危人群,或者一些经常接触陌生人的人群,肝脏检查特别有必要。

大家要了解丙肝的传播方式,从传播方式入手进行预防。定期去医院做检查,发现丙肝要积极治疗,丙肝是有可能被治愈的。**王咏**

链接

## 消除肝炎 万事具备

中国肝炎防治基金会理事长王宇指出,我国消除肝炎的客观条件已经具备。

王宇表示,在中国,消除病毒性肝炎危害是几代人的宿愿。自上世纪70年代起,我国形成了政府主导、社会动员、医疗卫生和生物医药企业全战线作战的局面,几十年来,我们成功避免2800万人成为乙肝病毒的慢性感染者。

另一方面,随着近年来大量生物医药创新产品不断用于肝炎及其所致疾病的诊断、治疗、预防,人们已经可以在肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝癌全病程开展治疗。王宇介绍说,目前口服直接抗病毒药物12周,丙型肝炎治愈率可达95%;抗乙肝药物虽然尚不能完全治愈乙肝,但坚持规范抗病毒治疗能有效延缓和阻断疾病进程,部分乙肝患者也能达到临床治愈、稳定病情。

王宇指出,随着抗乙肝和丙肝药物价格显著降低,疾病诊疗费用通过社会医疗保险得到部分解决,有的省份已将慢性肝炎纳入门诊特殊慢病管理,大大减轻了乙肝患者接受治疗的负担,“我国消除肝炎的客观条件已经具备”。 **李纯**

全国老年健康宣传周知识答题

## 争做健康达人 乐享幸福一生

1、“治未病”一词最早见于中医经典()。

A.黄帝内经 B.神农本草经
C.伤寒杂病论 D.论语

2、关于饮食方面的注意事项,以下说法不正确的是()。

A.多饮水保证身体水分充足
B.多吃新鲜的水果蔬菜
C.多吃野生动物
D.中老年人多补充优质蛋白

3、老年期痴呆最主要的类型是(),表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等,严重影响日常生活。

A.阿尔茨海默病 B.艾滋病
C.肝炎 D.心梗

4、要尊重老年人的养老意愿,让老年人尽量居住在()的环境里,根据自己的意愿选择居住场所和照护人员。

A.陌生 B.熟悉
C.养老院 D.子女家

5、建议成年人每天吃蔬菜(),水果()。

A.100-200克 50-100克
B.300-500克 200-400克
C.500-800克 300-500克
D.700-1000克 400-600克

6、生吃蔬菜水果要洗净,不吃()的食品。

A.外卖
B.变质、超过保质期
C.自己动手做的食物
D.饭店打包的食物

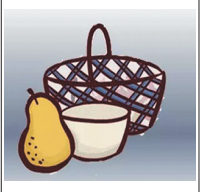
扫描一版右上方二维码,关注本报微信公众号,回复“727”查看答案。

## 微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

①

②

③



④

⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220727”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月25日6版中缝答案《看图猜成语》:
1、胆大心细;
2、寄人篱下;
3、蛇鼠一窝;
4、无人问津;
5、一生一世;
6、坐地分赃。

爱心有约35
栏目热线:0532-66988695

## 警惕颈动脉斑块的危害

颈动脉斑块是颈部的动脉血管动脉硬化后,逐渐加重,进而形成动脉粥样硬化,动脉粥样硬化逐渐加重就会形成斑块。

颈动脉斑块加重就会导致颈动脉血管狭窄,血管狭窄就会导致缺血,引起脑供血不足,甚至缺血性脑梗死。也就是说颈动脉斑块只是颈动脉粥样硬化的一部分。

颈动脉斑块通过超声就能发现,正常情况下,颈动脉内-中膜厚度(IMT)约为0.8mm~1.0mm。当其数值>1.0mm就被称之为IMT增厚,当其数值>1.5mm则称之为颈动脉斑块。

大量研究表明,颈动脉斑块更容易发生在颈动脉分叉及起始段,主要是因为这里血流速度缓慢,脂质及炎性物质容易发生沉积,最终形成斑块。中国卒中防治报告(2018)显示,50%~75%的缺血性卒中由颈动脉病变所致,严重时可危及生命。颈动脉斑块和卒中、冠心病有着密切的关系。所以,有颈动脉斑块的患者应积极治疗,预防卒中和冠心病。

**颈动脉斑块分类有哪些?**

可根据斑块稳定性分类:有易损斑块,不稳定,容易脱落,这类斑块破裂后形成血栓就会导致急性脑梗死。非易损斑块,不易脱落,表面光滑,外形规则。超声检查示强回声。

根据血管狭窄程度可分为<50%的狭窄为轻度狭窄;50~69%为中度狭窄,≥70%为重度狭窄。

**颈动脉斑块的危险因素有哪些?**

研究结果显示9种危险因素与颈动脉斑块的存在有显著相关性:高脂血症、高同型半胱血症、高血压、高尿酸血症、吸烟、代谢综合征、高甘油三酯血症、糖尿病、高低密度脂蛋白血症。

其中4种危险因素(高脂血症、高同型半胱氨酸血症、高血压和高尿酸血症)可使颈动脉斑块的风险提高至少30%。

**有哪些治疗手段?**

药物治疗以他汀类及抗血小板类药物治疗为主,他汀类药物是调节血脂药,可以降低血液中LDL-C。LDL-C是斑块脂质核心的主要成分,在降低之后,就可以抑制斑块的生长。当斑块破溃时,抗血小板药物就会抑制血小板聚集,避免激活纤维蛋白,从而预防血栓形成。

目前来说,若患者存在明显的颈动脉狭窄(狭窄≥50%),一般应服用阿司匹林(75~150mg/d);

若患者只是存在一处或多处斑块,但未导致管腔狭窄,或虽有狭窄但狭窄程度<50%,则需要结合患者所存在的其他心血管危险因素确定是否需要服用阿司匹林。

另外,出血风险增加的患者(如正在使用抗凝药、消化道出血病史、血小板减少症等),在未纠正时应避免服用阿司匹林。

手术治疗方面主要有颈动脉内膜切除术(CEA)和颈动脉支架成形术(CAS)等。

**健康的生活方式调节有哪些呢?**

患者需要做到合理饮食,多吃新鲜的蔬菜和水果,多吃粗粮,多喝水,低盐、低脂、低糖,戒烟、限酒,适当进行运动锻炼,睡眠要规律,可以进行快走、慢跑等温和的有氧运动,但要循序渐进,因人制宜,不要超负荷运动,少熬夜。

糖尿病患者严格控制血糖,高血压、高血脂患者降低血压、血脂治疗。超过50岁的男性、绝经后的女性以及“三高”人士,建议每年最好查一次颈动脉超声。

青岛思达心脏医院 副主任医师 **李智锋**

鹿鞭丸 团购每丸只要7块9
关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力
颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!
颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒
每天限量100大盒
颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。
扫码有惊喜
0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。