

专家支招教你爱护“小心肝”

肝脏是人体最重要的代谢和解毒器官。我国80%的肝硬化、肝癌患者都与乙肝病毒感染有关。3月18日是“全国爱肝日”，今年主题为“中西医结合，逆转肝硬化”。围绕我省病毒性肝炎的最新治疗进展，以及肝病防治等问题，山医大一院、省中医院等多位权威专家给出了防控建议。

一发现就是肝硬化

才30岁出头的小王看到写着“肝硬化”的诊断书时蒙了。

小王这几年一直在外地打拼，生活不规律。去年冬天，小王突然腹痛不止，到省中医院就诊，一查已经是肝硬化，接诊的省中医院肝病科李怀长主任感叹患者太年轻了。问诊后，医生发现小王有乙肝病史，考虑到疾病的家族聚集性，建议他的亲

属同步检测。结果小王的姐姐、外甥也查出慢性乙肝，好在情况尚不严重。在李主任的诊治下，小王开始系统治疗，彻底戒酒，保持规律生活、尽量不劳累、不熬夜，疾病得到有效控制。

肝炎—肝硬化—肝癌是慢性肝病发展的三部曲。肝硬化，距离肝癌只有“一步之遥”。早期由于肝脏代偿功能较强可无明显

症状，后期则以肝功能损害和门脉高压为主要表现，晚期则常出现上消化道出血、肝性脑病、腹水、癌变等并发症。

“在我国，80%的肝硬化、肝癌都与乙肝相关。如果不采取有力的干预措施，将给患者家庭和社会带来沉重的经济负担。”李怀长介绍，防治肝硬化、肝癌，务必要做好乙肝的防控治疗。

摘掉乙肝“终身”标签

38岁的小军十多年前体检时查出乙肝，因忙于工作，再加上没有不适症状，一直没有好好治疗。去年，因同事肝癌去世，他才赶紧到山医大一院感染科检查就诊。该院感染科杨慧主任发现小军属于乙肝功能性治愈的优势人群，完善检查后给予抗病毒治疗。

经过一年多治疗，小军的乙肝表面抗原转为持续阴性，进一步治疗后，乙肝病毒DNA检测不到，肝功能指标正常……这几项检

测结果意味着他的乙肝病情达到临床治愈。

“以前听人说，乙肝是‘终身疾病’，我就想放弃，万万没想到还能有治好的一天。”小军的话代表了大众对乙肝的认知。

杨慧主任说，随着医学进步，病毒性肝炎的治疗取得长足进展。2018年，中国肝炎防治基金会发起设立了“中国慢性乙型肝炎临床治愈（珠峰）工程项目”，2023年底，国家卫生健康委医院管理研究所启动“乙肝

临床治愈门诊”规范化建设与能力提升项目，实现乙肝诊疗临床治愈网络广覆盖。

截至目前，我省共有1350余例患者加入“珠峰”项目，其中320例患者实现临床治愈，山医大一院作为我省“乙肝临床治愈门诊”规范单位，已有135名患者加入“珠峰”项目，35例患者实现临床治愈，治愈率达26%。一旦乙肝临床治愈，肝硬化、肝癌的发生风险可降低至与健康人群相近的水平。



乙肝防治还需加力

通过接种乙肝疫苗，积极开展母婴阻断等举措，我国在减少乙肝增量方面成效明显，但在“减少存量”方面，任务还很艰巨。

杨慧主任介绍，我国有将近8000万的乙肝感染人群，但仅有不到25%的人群获得诊断，治疗率仅有17%左右。临床上，许多患者都是在亲人查出肝硬化、肝癌，自己身体出现不适，甚至在婚检或辅助生殖检查时，才得知自己患上了乙肝，而且多数患

者对疾病的认知仍停留在“乙肝无法治愈”的阶段，导致他们丧失治疗信心。

杨慧主任指出，对于患者来说，一定要有良好积极心态，相信科学，去正规的医院治疗，同时要改变生活习惯，注意戒烟戒酒，减少不必要的药物应用，不给肝脏过大的负担；同时不要过分劳累、熬夜，保持合适的体重避免肥胖，运动娱乐也要适当，不要超过自己的身体承受能力。

记者 魏薇

健康减肥 中医教你这么做

新华社北京3月17日电（记者 田晓航）“体重管理”近来成为热议话题，在中医看来，如何健康减肥？在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上，中医专家支招：保持健康生活方式，在医师指导下辨证论治，以科学、可持续的方法减肥，最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为，减肥并非单纯追求体重减轻，而是通过调和脏腑、气血功能，达到形神兼养的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为，中医减肥的本质是“纠偏”，通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍，过度节食减肥可能导致多种健康问题，如：气血亏损，出现乏力、头晕，女性月经量少、闭经或不孕等；脾胃虚弱、消化不良、食

欲不振、腹胀、便秘或便溏；耗伤肾精，导致肾气不足，影响生殖和内分泌功能，出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪，出现焦虑、抑郁、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法？马堃建议：合理饮食，避免过度节食，选择营养均衡的食物，保护脾胃；选择适当的运动方式，如太极拳、八段锦等，促进气血运行；调节情绪，保持身心愉悦，避免肝气郁结。

专家介绍，健康减肥还可在医师指导下，辨证论治，个体化减肥。例如，痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主；脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法，适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时，应早睡以养肝血，适度晒太阳以助阳气升发，避免熬夜。

中西医优势互补助力缓解肝硬化

新华社北京3月17日电（记者 田晓航）3月18日是“全国爱肝日”。医学专家介绍，肝硬化是临床常见的严重肝病，而中西医结合治疗可以缓解一部分患者的病情，改善其生活质量。

首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任医师侯艺鑫介绍，肝硬化通常由一种或多种病因长期作用造成的慢性肝脏损害引起，常见病因包括肝炎病毒感染、代谢相关脂肪性肝病、酒精性肝病等。肝硬化早期症状可能十分隐匿，进展至失代偿期时，患者常出现腹水、黄疸、消化道出血、肝性脑病等严重并发症，生活质量大幅下降，生

命受到威胁。

侯艺鑫说，中医认为，肝硬化的发病与情志失调、饮食不节、感染疫毒等因素密切相关，在慢性肝病进展至肝硬化的过程中，肝、脾、肾三脏俱损，中医通过调肝养肝、健脾醒脾、补肾填精等方法，扶助正气，调节免疫，为改善肝硬化提供动力；而西医在肝硬化治疗上有着明确的针对性，例如，西药里的乙肝、丙肝抗病毒药物能迅速控制病毒复制，这是中药所不具备的。

“中西医结合治疗肝硬化能够产生‘1+1>2’的效果。”侯艺鑫介绍，中西医结合治疗有助于降低早期肝硬化患者

的肝脏硬度值、稳定肝脏功能；针对失代偿期肝硬化患者，则有望通过改善肝脏合成、代谢功能，减少腹水、消化道出血、肝性脑病等并发症发生，使失代偿期肝硬化出现再代偿状态，从而提升患者生活质量，延长生存期。

肝硬化患者除了积极配合治疗之外，还需在日常生活中做好自我管理。中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强提示，患者应保持健康生活方式，严格戒酒，避免过度劳累，保证充足睡眠；同时应做好情绪管理，避免过度紧张、生气大怒、多思多虑；还应结合疾病情况遵医嘱做好饮食管理。

国家传染病医学中心临床研究基地落户太原

本报讯（记者 刘涛）市卫健委3月17日发布消息，为促进区域肝病诊疗高质量发展，更好地服务患者，国家传染病医学中心临床研究基地落户太原市第三人民医院。

今后，市三院将与国家传染病医学中心加强合作，特别

是在感染、肝病内科等方面，进一步发挥专科优势，完善慢乙肝队列数据库的规范化、智能化建设，加速推进“医疗—科研—防控”一体化发展，通过数据驱动临床研究，探索适合基层推广的慢乙肝管理模式，力争在传染病及肝胆疾病

领域取得更大成绩，助力“健康山西”战略实施。

同时，加强与国家传染病医学中心对接，利用好资源优势开展科研工作，推动资源共享、科研协同和成果转化，努力将医院打造成为省域传染病防治副中心。