

# 行动起来 共同爱护“小心肝”

值此7月28日世界肝炎日来临之际,由无锡市卫生健康委员会、无锡日报报业集团共同主办的“无锡名医团·名医面对面”栏目邀请到了无锡市第五人民医院的两位专家走进直播间,为大家普及养肝护肝的知识。

## 病毒性肝炎危害大

市第五人民医院肝病科主任、主任医师陆忠华介绍,生活中常见的肝炎分为病毒性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、自身免疫性肝炎、药物性肝炎。其中病毒性肝炎是危害最大的一类,它多为肝炎病毒引起,一般分为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、

戊肝等5种类型。病毒性肝炎会引起肝功能损害,反复肝损害可进展至肝硬化、肝癌等,严重危害人类身体健康。

甲肝和戊肝可通过消化道传播,市民在生活中要注意饮食卫生。乙肝和丙肝通过体液和血液传

播。在非正规机构拔牙、进行美容手术、文眉、文身,或与他人共用针头等,也存在着感染乙肝病毒的风险。丁肝则必须依附乙型肝炎病毒才能复制、生存,患者往往是在感染乙肝的基础上,才会感染丁型病毒性肝炎。

## 肝炎早期无症状也不能轻敌

市第五人民医院感染科ICU科主任、副主任医师周学士介绍,肝脏里面没有痛觉神经,难以直接向神经中枢传达信号,因此早期肝炎可无症状,或表现为非特异性消化系统症状,如腹胀、恶心、食欲减退等。但随着疾病进展,可能出现肝区疼痛、尿色发黄、皮肤或巩膜黄染,慢性肝病可出现肝掌、蜘蛛痣、腹水等表现。

市民一旦怀疑患上肝炎,可进行抽血检查血常规、尿常规、肝功能、血脂、乙肝两对半、丙肝抗体、甲胎蛋白等项目。也可以通过超声检查,判断是否有肝脏肿胀、脂肪肝、肝纤维化、肝硬化等表现。另外,无锡市五院率先引进和开展肝脏硬度值测定(Fibrotouch),能够较准确地识别进展期肝纤维化和早期肝硬化,并且能通过脂肪衰减指数判断

是否患有脂肪肝及脂肪肝的程度。

周学士介绍,不良生活方式是导致超重和肥胖以及脂肪肝的主要危险因素,早期诊断并及时治疗可恢复正常。一般可从饮食、体重和运动等方面入手,一要均衡饮食,保证每天三餐规律;其次要控制体重。最后就是要坚持运动。建议患者选择一种适合自己、能长期坚持的运动方式,如游泳、慢跑、快走等。

## 肝病注重精准施治

“医院在肝病的诊疗上,不光通过患者的主诉、化验、影像等,还结合肝脏组织学的活检,临床和病理密切配合,大大提高了肝病的诊治效率。”陆忠华介绍,无锡五院肝病注重精准施治。肝病科在疑难肝病精准诊疗、肝穿刺病理诊断疑难肝病、少见肝病

方面在省内领先。感染科在肝衰竭合并感染,尤其是人工肝治疗技术省内领先,是“全国人工肝及血液净化技术示范中心”,依托“太湖人才计划一(复旦大学附属华山医院)张文宏顶尖医学专家团队”,联合成立“疑难感染与发热待查诊治中心”,

在疑难感染与发热待查、肝衰竭等领域取得了丰硕的成果。每周二、周四都有华山感染科教授来市五院开展高级专家门诊和疑难危重症病例讨论,让无锡市民在家门口享受华山感染领域顶级专家的医疗服务。

(王菁)



日前,厚桥街道社区卫生服务中心开展“中医药文化服务月”系列中医药健康文化主题宣传活动,结合中医“望、闻、问、切”诊疗手法,为每一位前来寻求帮助的居民群众免费提供诊疗咨询、用药指导、合理膳食运动生活指导等服务,让居民群众感受中医药文化博大精深魅力。

(崔寿伟)

## 累计无偿献血 18 次的医学生又有善举 捐髓拯救两岁幼童

热心公益事业的南京医科大学2023届硕士生盛稼逸又有善举。7月26日,无锡市红十字会携梁溪区红十字会,在市二院为盛稼逸赴宁捐献造血干细胞举行欢送会。

盛稼逸硕士就读于南京医科大学外科专业泌尿外科专业,是市二院院长冯宁翰的学生,学业上表现出色,多次获得荣誉和奖学金。2015年刚进入大学,有学长学姐们在宣传无偿献血的过程,并参与无偿献血。每次看着回馈的短信告知所献的血已经用于临床救治患者,他的心就暖暖的,也更坚定了他持续献血的信念。从大一至今,他已经无偿献血

18次,贡献了35个治疗单位的血小板,荣获2020-2021年度全国无偿献血奉献奖铜奖。

2019年,在一次献血时,盛稼逸又加入了中华骨髓库,期望有一天自己能有机会捐献造血干细胞,挽救他人生命。今年5月临近毕业答辩时,盛稼逸突然接到了市红十字会的电话,得知他与茫茫人海中一名两岁的患儿初配相合,心中涌起中大奖的喜悦,他当即答应捐献。随后,他顺利通过了高分辨检测和体检。7月28日,他启程赴南京捐献造血干细胞,挽救一个濒临绝境的血液病患者的生命,为另一个家庭送去生的希望。

据市红十字会介绍,年龄在18-

40周岁、身体健康、符合无偿献血条件的爱心人士,可直接到无锡市中心血站及市区各献血点进行报名登记并采集8毫升血样,即可成为一名造血干细胞志愿捐献者。按照《无锡市献血条例》相关规定,在本省荣获国家无偿献血奉献奖、无偿献血造血干细胞奖、无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人,可以凭相关证件免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所,到政府举办的医疗机构就诊免交普通门诊诊察费,免费乘坐城市公共交通工具。捐献造血干细胞的本人终身享受免费用血;其亲属需要用血的,累计免费用血量按照800毫升提供。

(卫文)

## 大笑、奔跑、打个喷嚏会漏尿 省内专家来锡治疗“社交癌”

围更年期的女士被子宫颈脱垂困扰不已,产后少妇打个喷嚏出现漏尿尴尬……7月22日,省人民医院泌尿外科孟小鑫主任医师来到市二院,和市二院专家一起举办义诊,旨在推动盆底功能障碍性疾病的科普宣传,满足盆底功能障碍疾病患者的就医需求,让患者在家门口就能享受名医专家的专业诊治。

盆底功能障碍性疾病是指盆底的支持结构发生损伤或功能异常而导致的一组疾病,包括压力性尿失禁、盆腔器官脱垂、便秘、急迫性尿失禁以及慢性盆腔痛等,成为一些女性的“社交癌”。压力性尿失禁是腹压增加时,如咳嗽打喷嚏、跑跳等,出现不自主漏尿的现象;盆腔器官脱垂指子宫、阴道前后壁、膀胱、直肠等盆腔脏器沿着阴道下降,离开自己本身的位置;便秘指不可控制地排便或排气等,严重影响了她们的生活质量和自尊。妊娠、分娩、年龄是盆底功能障碍性疾病三个独立高危因素,产后和围绝经期是盆底功能障碍的两个高发阶段。妊娠期间腹腔压力增大向下传递,使得盆腔压力逐渐增加。分娩时会对女性盆底周围相关组织造成牵扯拉拽,造成相关组织的损伤断裂,高龄产子、多胎妊娠、产程延长、难产等情况下,盆底疾病的发生率更高。年龄增大导致女性卵巢功能减退,雌激素分泌减少,盆底肌支持组织薄弱、松弛。

然而,仅有三分之一的女性意识到这是疾病,需要并可以治疗康复。据介绍,治疗康复包括药物治疗、物理治疗和手术。常用的口服药物或局部用药包括肌肉松弛剂、抗抑郁药、抗炎药等,药物治疗可以缓解疼痛和紧张感,但无法根治疾病。物理治疗包括盆底肌肉训练、电刺激、按摩和物理疗法等。盆底肌肉训练是最常用的物理治疗方法,可以提高盆底肌肉的力量和耐力,改善盆底肌肉功能。电刺激可以通过刺激神经和肌肉来改善盆底肌肉的收缩和松弛,促进血液循环。物理疗法可以缓解疼痛和紧张感,促进肌肉松弛。对于严重的盆底功能障碍性疾病,如严重的尿失禁、直肠脱垂等,可以考虑手术治疗。手术治疗可以修复受损的盆底组织,改善盆底肌肉的功能。女性产后就要接受盆底康复,通过手法和仪器检查,评估盆底受损情况,而很多50岁以上的女性当年都没有接受过盆底康复,因此上了年纪,更需要评估盆底情况。如果及时接受盆底康复,盆底功能障碍得到纠正,就可以避免手术。

(卫文)