

生食须谨慎 戊肝也危险

近日,一位82岁陈姓依伯因黄疸型肝炎就诊门诊,发病初期只是感觉人有些乏力,易疲劳,没有太在意,后来发现尿液颜色变得越来越黄,接着家人发现他的眼睛和皮肤也逐渐黄起来,皮肤还越来越痒,这才感觉不对劲,立即带到医院就诊。一查发现是“急性戊型肝炎”,总胆红素已经升高到400umol/L以上,还好就诊及时,经过一个多月的治疗,病情总算好转出院。经过详细问诊,才知道起因竟然是一顿豪华的海鲜大餐。

寒来暑往,四季交替,天气逐渐热起来,海鲜和冰啤无疑成了大家消暑的钟爱,火锅烧烤让人欲罢不能,如若是火锅涮熟了吃还好,但很多人为了追求口感,往往喜欢生吃海鲜,比如生蚝、三文鱼等等,这时就要注意病从口入了!就说陈依伯,追问起来才知道发病几天前一家人曾一起去吃过海鲜自助餐,本来是好事,一家人团团圆圆欢聚一堂,不料却不小心感染了戊肝病毒。这时候肯定有人会觉得奇

怪,为什么一家人一起吃饭,偏偏就只有他得了肝炎,其他人却没事。其实病毒感染后是否发病还要看每个人自身的免疫力水平,陈依伯年龄大,免疫力水平相对就比较低,所以同样接触了戊型肝炎病毒,他就容易发病了。

我们知道,急性戊型肝炎是一种食源性疾病,其传染途径是粪-口传播,可以经过水、食物、日常接触传染,比如生食未煮熟的海鲜,使用未彻底消毒的餐具,包括由粪便和尿液污染水源造成流行等,春夏季高发,潜伏期一般为2~10周,平均5~6周,猪、牛、羊等都是戊肝病毒的宿主。有调查显示,猪的戊肝病毒感染率可高达90%以上,海产品中戊肝病毒的携带率也较高,而这些家畜和海产品也是人们日常主要饮食来源,一旦食用带有戊肝病毒且未煮熟的肉类、海产品都可能会患上戊肝。此外,戊肝还可以通过血液传播、母婴传播和接触传播。一旦感染戊肝病

毒,早期会出现发热、乏力、食欲减退、恶心和呕吐等症状,大多数人还会出现黄疸,表现为尿液颜色发黄、眼睛发黄、皮肤发黄,甚至还会出现皮肤瘙痒,这些都是比较典型的戊肝病毒感染后的表现,有的还会出现神经系统表现和肾脏损伤的表现,严重者会导致肝衰竭,甚至出现肝性脑病、消化道出血等。出现早期症状表现的时候一定要重视,及时就医,争取早期治疗疗效佳。

戊肝病毒和其他类型的肝炎病毒(甲肝、乙肝、丙肝)相比,有它自己的特点,也就是老年人和孕妇极易成为被感染的人群,而且这类人群被感染后易发

生肝衰竭,甚至有一定的死亡率。另外,有基础疾病的人群,比如有慢性肝脏疾病、白血病、心脏病等的患者,一旦感染戊肝病毒死亡率也很高,容易进展为慢性戊型肝炎,有的甚至也会发生肝硬化。

专家建议,预防戊肝除了尽量不吃生食外,对动物内脏和肉类食品,加工时生熟分开,生食和熟食使用砧板分开,防止污染,食物烹煮应彻底、饭前便后勤洗手、使用公筷等也是有效的预防措施。“勤洗手”也有讲究,最好采用消毒型肥皂或者消毒液,指甲缝和手腕则是不能忽略的部位,尤其对接触过患者的分泌物或排泄物时应该及时做好手卫生。

家中一旦出现戊肝病毒感染的患者,当务之急就是将其送到正规的医院进行隔离治疗,而对其接触过的物品最好进行煮沸15~30分钟消毒,戊肝病毒在高温环境下会自行死亡。另外,注射戊肝疫苗也是预防戊肝的有效手段,接种对象为16岁及以上的易感人群,免疫程序为0-1-6个月。最后,希望大家多学习健康卫生常识,在享受美食的同时避免疾病风险,做到健康生活、快乐生活。

(作者:马华哲 福建医科大学孟超肝胆医院 重症肝病区 副主任医师)

胸痛别慌 先搞清楚这些事

很多人一提到胸痛,心里就“咯噔”一下,生怕是得了什么大病。其实,胸痛的原因多种多样,不一定是严重的问题,但也不能掉以轻心。了解胸痛的真相,对我们每个人来说都特别重要。

胸痛是怎么回事

胸痛就是胸部出现疼痛的感觉。这种疼痛可能像针扎一样,也可能像被石头压着一样,甚至有人形容像被撕裂一样。它可能突然出现,也可能慢慢地加重。胸痛的位置也不固定,可能在胸口正中间,也可能在两侧,甚至有时候还会感觉疼痛从胸部延伸到肩膀、手臂、脖子或者牙齿。总之,胸痛的表现千奇百怪,让人捉摸不透。

胸痛的原因有哪些

1. 心脏问题

心脏是胸痛最常见的“罪魁祸首”之一。其中冠心病最常见,当冠状动脉(给心脏供血的血管)被堵塞或者狭窄的时候,心脏就会“缺氧”,这时候就会出现胸痛。这种疼痛通常会在活动或者情绪激动的时候加重,感觉胸口像被压住了一样,喘不过气来,还可能出冷汗。要是心脏的血管完全堵死,就会发生心肌梗死,这是非常危险的情况,疼痛表现会更剧烈,持续时

间更长,甚至可能危及生命。

2. 肺部问题

肺部的疾病也会引起胸痛。比如肺部以及胸膜发炎了,炎症刺激到胸部的神经,就会让人感觉疼痛。还有肺栓塞,由于血栓堵住了肺部的血管,这时候也会出现胸痛,而且还会伴有呼吸困难、咳嗽,甚至咳血,这个也是会危及生命的疾病。

3. 主动脉问题

主动脉夹层是一种血管壁撕裂的疾病,就像水管的内层破了一个口子,血液流到夹层里,形成一个“假腔”。这种病的胸痛特点非常鲜明:疼痛来得特别突然,就像被刀割或者撕裂一样,疼痛程度非常剧烈,患者常常会因为疼痛而大汗淋漓,甚至无法忍受。

4. 胃肠道问题

可能很多人想不到,胃肠道的问题也会引起胸痛。比如胃食管反流、胃溃疡,食管、胃黏膜被胃酸腐蚀,也会引起疼痛,这种疼痛有时候会放射到胸部。

5. 肌肉骨骼问题

有时候,胸痛可能只是因为肌肉或者骨骼出了问题。比如肋间肌拉伤、肋软骨炎、肋骨骨折等,都会让人感觉胸部疼痛,

这种疼痛通常会在按压或者活动的时候加重。

胸痛了怎么办

1. 紧急情况

如果胸痛非常剧烈,或者持续时间很长,超过20分钟,还伴有大汗淋漓、呼吸困难、晕厥这些症状,那可千万不能大意,这很可能是严重的心脏问题,比如心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞等。这时候,要立刻拨打120急救电话,不要自己开车去医院,因为路上可能会出危险。在等待救护车的时候,尽量保持平静,找个舒服的姿势坐着或者半躺着,不要乱动,如果家里有硝酸甘油,可以舌下含服一片,但一定要注意,如果血压低的话,就不要用了。

2. 一般情况

如果胸痛没有那么严重,只是偶尔感觉有点不舒服,可以先观察一下。看看是不是最近干了重体力活,或者姿势不对,导致肌肉拉伤了。要是胸痛持续不缓解,或者越来越重,那还是

要去医院看看,让医生检查一下,看看是不是其他问题。

怎么预防胸痛

1. 保持健康的生活方式

首先,要保持健康的生活方式。饮食要清淡,少吃油腻、高脂肪、高盐的食物,多吃蔬菜水果。每天坚持适量的运动,还要戒烟限酒,因为烟草和酒精对心脏和血管都有很大的伤害。

2. 控制慢性疾病

如果有高血压、高血脂、糖尿病这些慢性疾病,一定要按时吃药,把血压、血脂、血糖控制在正常范围内。这些疾病会让血管容易堵塞,增加心脏疾病的风险。

3. 注意休息和减压

生活压力大的时候,要学会放松自己。因为压力大的时候,身体会分泌一些激素,让血管收缩,也会增加心脏的负担。

4. 定期体检

最后,要定期体检。通过体检,可以早发现一些潜在的问题,早治疗,避免病情加重。

胸痛虽然让人害怕,但只要我们了解它,正确对待它,就能更好地保护自己。希望大家都能拥有一个健康的身体,远离胸痛的困扰!

(作者:陈锦秋 福建省级机关医院 心血管内科 主治医师)