

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

肝炎是肝脏炎症的统称,分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎两大类。平时我们生活中所说的肝炎,多数指的是由甲型、乙型、丙型、丁型、戊型肝炎病毒引起的病毒性肝炎,具有传染性,但传播途径不同。

关于肝炎,你应该知道的“肝”货!

在我国,乙型和丙型肝炎最为常见,但又常容易因病情迁延发展为肝硬化和肝癌;丁肝病常与乙肝病毒相伴感染;甲肝和戊肝多为急性发病,但预后良好。

●病毒性肝炎

1.甲肝和戊肝

甲肝和戊肝主要经“粪-口”传播,水源或食物如被污染可引起暴发流行。养成良好的个人卫生习惯,饭前便后洗手、不吃生食、不饮生水,可防止病从口入。此外,接种甲肝和戊肝疫苗,也可有效预防甲肝和戊肝。

2.乙肝、丙肝与丁肝

乙肝和丙肝主要经血液、母婴和性传播。丁肝的传播途径与乙肝相似,但它通常与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上而感染。

接种疫苗是预防乙肝最有效的措施,建议到正规医院做“乙肝五项”和肝功能检测,必要时注射乙肝疫苗。目前尚无丙肝疫苗,但采取有效措施切断传播途径,丙肝是可以预防的,如拒

绝毒品;到正规的医疗卫生机构进行注射、输血;不与他人共用文身、穿刺等工具;不与他人共用剃须刀、牙刷等可能引起出血的个人用品;正确使用安全套,避免不安全性行为。

●非病毒性肝炎

1.酒精性肝炎

酒精性肝炎多见于男性,是由长期过量饮酒而引起的肝脏损害。虽无传染性,但严重酗酒可能导致急性重症酒精性肝炎、肝衰竭,甚至导致死亡。

2.药物性肝炎

药物性肝炎主要是由药物或其代谢产物引起的肝脏损害,如抗结核药、磺胺及一些化疗药物等都是常见的伤肝药物;中药伤肝的也有不少,如大剂量使用生何首乌、苦杏仁、北豆根、毛冬青等。

3.脂肪性肝炎

高热量饮食会导致脂肪在肝脏堆积,慢慢形成脂肪肝。如果不重视,15%的患者可以从单纯的脂肪肝转变为脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化;3%

的患者可能进展为肝功能衰竭或需要进行肝移植治疗。

4.熬夜也伤肝

熬夜伤肝。肝脏是人体重要的解毒器官,23点至凌晨3点是肝胆排毒后的修复期,这个时间段人体应该进入睡眠状态,如果这个时间段还在熬夜,肝脏得不到休息,无法完成新陈代谢,从而不能实现肝排毒和滋养细胞的作用。

●日常该如何养肝护肝?

1.健康饮食

养肝护肝在饮食方面应做到营养均衡,合理搭配,一日三餐定时定量。建议多吃粗粮豆类,少吃“精白细软”;每天补充优质蛋白质;摄入足量的蔬菜、水果;坚持低糖、低脂饮食;烹调时清淡少油,远离油炸食物;不吃发霉的食物。

2.远离烟酒

烟酒都会对肝功能造成伤害,特别是过量饮酒最伤肝。喝了酒,酒精会经肝脏代谢产生有毒物质,若长期过量饮酒,则会使肝脏不堪重负导致疾病。

3.少熬夜

长期熬夜,肝脏会超负荷运转,会加重肝功能的损伤。应该尽量减少或者不熬夜,使肝脏的排毒功能有效运作,从而促进肝功能恢复。

4.安全合理用药

盲目服用保健品、不良反应未知的中药或者已知对肝脏损害大的西药,可能会损伤肝脏,严重者引起急性肝衰竭。平时用药需遵医嘱,切忌擅自用药。

5.养成健康生活方式

保持正常体重的意义不仅在于维持健康的体形,还能养肝护肝;运动也是养肝护肝的有效方式,因此要进行适当的体育锻炼;中医讲“怒伤肝”,不良的情绪堆积体内,久而久之会伤及机体,而肝脏首当其冲被伤害,所以要保持一个好心情。

6.重视体检和复查

健康人每年应做一次全面体检;已有慢性肝病的人群建议3~6个月复查一次;已经有肝硬化的患者应每3个月复查。复查的项目应包括肝功能、肾功能、血常规、肝脏彩超、肝纤维化检测等。此外,35岁以上的患者还应加查肝脏肿瘤标志物。(光明)

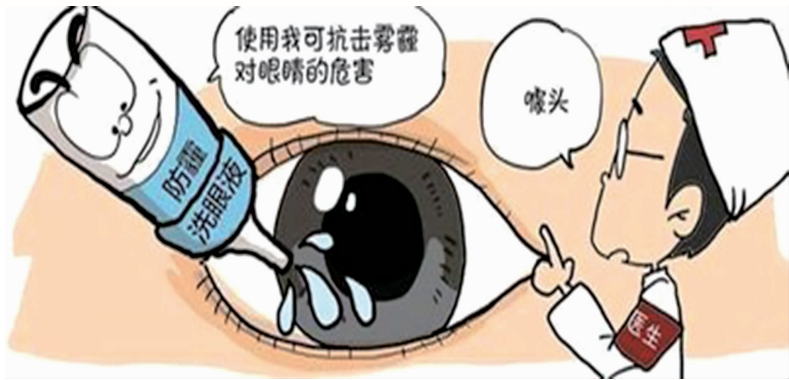
卫生与健康

靠洗眼液明亮双眸?小心眼部感染

如今,在一些网购平台上,带货主播们宣称,化妆、佩戴隐形眼镜、空气污染均会使“脏东西”进入眼中,而洗眼液则可以去除眼内“垃圾”,让双眸更明亮。事实真是如此吗?

陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)眼科副主任刘廷表示,眼睛是有“洁癖”的器官,具有自我清洁能力。人们平时的眨眼(又称瞬目反应),是一种保护性的神经反射动作,可以使泪水均匀分布在角膜和结膜上以保持眼部湿润,正常人2至6秒就要眨眼一次。自身代谢产生的坏死细胞、组织或者外界的灰尘、漂浮物等,都会通过泪水被冲刷出眼部。

因此,只要泪液正常分泌,就可以满足日常生活中眼部清洁的需要。至于商家宣称洗眼液能冲洗出眼内“垃圾”,刘廷表示,其实洗眼液最多只能冲洗尚未干结的“眼屎”(睑板腺分泌物),这些分泌物即使不冲洗也



终会被排出眼外。

那么,什么时候需要洗眼?刘廷指出,在结膜、角膜受伤时或在接受眼科手术前,可以通过冲洗眼部除去结膜囊内的异物或分泌物,以保证手术效果。

整个洗眼过程需要专业人士使用专门的洗眼器进行操作。“有些明星在直播时洗眼,将洗眼杯扣在眼部,转动眼球,洗眼20秒左右。这种‘死水’洗

眼液很有可能把眼睑皮肤及睑缘存在的细菌带至眼表,增加感染风险。”刘廷介绍说,医学上的洗眼,是用“活水”冲洗眼表:先把眼睑翻开,将医用洗眼液冲入结膜囊,把穹窿部等容易藏“脏东西”的地方洗干净,再在外眼放置眼杯,使液体冲洗眼表后自动流入眼杯内,确保不会污染眼睛。

据了解,市售洗眼液的主要成分包括:马来酸氯苯那敏、软骨素硫酸

钠、甘草酸二钾、维生素B₆、牛磺酸、维生素B₁₂等,看似成分多样、营养丰富,但却暗藏危机。

洗眼液为了延长保质期会添加防腐剂,频繁接触防腐剂会破坏角膜的健康,严重的可致失明。此外,一瓶洗眼液里的马来酸氯苯那敏(俗称扑尔敏)含量虽不高,但频繁使用就会造成药物依赖。不恰当地使用洗眼液、眼药水等都易破坏眼表自身的菌群环境,导致菌群失调,从而增加眼表疾病的患病风险。

专家提醒,如出现眼部干涩、疲劳,可以让眼睛充分休息、放松眼部肌肉,也可以使用一些正规的缓解眼部干涩的人工泪液。如果卸妆时,化妆品不慎掉入眼内,推荐使用生理盐水或者不含防腐剂的人工泪液进行冲洗。总之,出现任何眼部不适都应去正规医院进行治疗,在医生的指导下合理用药。(王琼 黎黎)

成都各地多形式开展反邪教宣传



知识,同时还发放了反邪教宣传资料及宣传品。此次活动的开展,进一步提高了广大商户防范邪教的意识和能力。

日前,青羊区反邪教协会还联合相关单位在成都市浣花小学开展反邪教知识讲座。通过浅显易懂的讲解,全校师生更加认清了邪教的邪恶本质,提高了师生抵御邪教的能力和信心,在校内营造了“相信科学,远离邪教”的良好氛围。

邛崃市

近日,邛崃市桑园镇张坝社区网格员走进下普寺,开展了主题为“崇尚科学 抵制邪教”的反邪教宣传活动。活动中,网格员向寺庙管理人员、僧侣发放了“反邪教明白纸”等宣传资料,并向在场群众进行反邪教宣传教育。通过宣传,下普寺寺庙管理人员表示,下普寺是传播宗教信仰的场所,决不允许邪教侵入寺庙。

(省反邪教协会供稿)



改善空气质量或能降低患痴呆症风险

根据近日在美国丹佛举行的2021年阿尔茨海默病协会国际会议上发布的多项研究报告,改善空气质量可能会改善认知的功能,降低患痴呆症风险。

此前的报告曾显示,长期暴露于空气污染与阿尔茨海默病相关脑斑的积累有联系,而此次会议是第一次累计证据表明,减少污染,特别是空气中的细颗粒物和燃料燃烧产生的污染物,与降低因痴呆症和阿尔茨海默病风险有关。

研究主要发现,空气质量改善可能会减缓美国老年女性的认知能力下降速度,降低患痴呆症风险。在未来10年内,美国每减少细颗粒物(PM_{2.5})和交通相关污染物二氧化氮的比例达到10%(按美国国家环境保护局现行标准),老年女性患痴呆症的风险分别降低14%和26%,认知能力下降的速度也会减缓。

第二项主要发现是,减少PM_{2.5}与法国老年人患痴呆症的风险降低有

关。在10年内降低PM_{2.5}浓度与法国个人患各种原因痴呆症的风险降低15%有关。每立方米空气中气体污染物每减少1微克,患阿尔茨海默病的风险就降低17%。

另一项主要发现是,长期空气污染与β淀粉样蛋白斑块增加有关。美国一项大型研究表明,长期暴露在空气中污染物中与血液中较高的β淀粉样蛋白水平有关,这表明空气质量与界定阿尔茨海默病的大脑生理变化之间可能存在生物学联系。

“我们早就知道,空气污染对人们的大脑和整体健康有害,包括与大脑中淀粉样蛋白的积聚有关。”阿尔茨海默病协会科学项目和推广主任克莱尔·塞克斯顿表示,“但令人兴奋的是,我们现在看到的数据显示,改善空气质量实际上可能会降低患痴呆症的风险。这些数据表明了政府和企业实施政策和采取行动以减少空气污染物的的重要性。”(据《科技日报》)

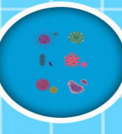
我的健康我做主

公共泳池卫生宝典

游泳场馆是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,稍不注意就可能在游泳过程中感染疾病。我们如何实现既锻炼身体,又降低游泳过程中的健康风险呢?

游泳过程中主要的健康风险:

在卫生条件差的游泳场馆游泳后,游泳者经常会出现红眼病(急性结膜炎)、鼻窦炎、中耳炎、病毒性上呼吸道感染、皮肤发痒、潮红和肠胃疾病等。



水中微生物

因为游泳池水中易滋生细菌、病毒等微生物,人体的代谢物(尤其是尿液、唾液和汗液)和涂抹的化妆品(防晒霜)等都会进入池水中,为池水中微生物繁殖营造良好的环境。

游泳池水常用的消毒方式

氯化消毒

臭氧消毒

二氧化氯消毒

紫外线消毒

溴制品消毒

氯化消毒

采用氯气或氯化物经与水反应产生释放出来的次氯酸来杀灭细菌和病毒,是历史悠久的消毒方式。氯化消毒的消毒剂包括氯及其制品,有液氯、次氯酸钙、次氯酸钠、二氯异氰尿酸钠和三氯异氰尿酸等。

液氯消毒

氯气液化后所得的液体,有效氯的含量近100%,通常用于大型的商业游泳池,尽管其价格较低,但危险性和气味较大,已经很少使用。

次氯酸钠(NaClO)消毒

俗称高效漂白粉,市售药剂有效氯为10%~15%,价格较低,容易获取,是使用频率较多的消毒剂。

三氯异氰尿酸(TCCA)消毒

俗称强氯精,有效氯的含量为85%~95%,是一种有机氯杀菌消毒剂,能有效快速杀灭各种细菌、真菌、芽孢、霉菌、霍乱弧菌以及灭藻。其性质稳定,对人眼和皮肤刺激作用较小。因此,现在游泳池水多采用三氯异氰尿酸作为消毒剂。

游泳过程中要做好个人防护

选择卫生状况良好、水质安全的游泳场所,佩戴好泳帽、防水眼镜、鼻塞、耳塞。

在游泳过程中,泳镜进水后不要用手直接揉眼,要及时用清水冲洗眼睛和泳镜。

在游泳过程中呛水,要及时用清水漱口。

游泳时间不宜过长,游泳前后都应认真清洗皮肤和头发。

素质小贴士:

为了您和他人健康,要杜绝以下不文明行为,具体包括入池前不冲淋、不带泳帽、不浸脚、往泳池吐痰、在泳池小解以及入池后搓澡等。

(科普中国)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。