



病毒性肝炎是众多肝炎中最常见的类型之一,被广泛关注。但大家对这种疾病还存在一些认识误区,我们一起来了解一下吧。

误区一: 接触病毒性肝炎患者就会被传染

握手、拥抱、共处一室……不少人认为与病毒性肝炎患者日常接触就会被传染,事实果真如此吗?

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的、最常见的肝炎类型之一,是我国法定乙类传染病。常见的病毒性肝炎主要包括甲、乙、丙、戊等类型,不同类型病毒性肝炎的传播方式不同。

甲肝和戊肝二者通过粪一口途径传播,因此日常接触甲肝和戊肝患者有被感染的风险。“但日常与乙肝、丙肝患者共处一室、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐、共用厕所,甚至交谈、握手、拥抱等无血液、体液暴露的接触都不会感染。共用餐具、饮水杯等一般也不会感染,除非有口腔出血且共用物品被污染。”首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主治医师冯丽娟介绍说,乙肝、丙肝病毒主要通过母婴、血液(包括皮肤和黏膜微小创伤)及性接触传播。

误区二: 吃保健品保肝药能预防病毒性肝炎

很多人热衷于吃保健品、保肝药来预防病毒性肝炎,然而这样做真的有用吗? “吃保健品、保肝药等方式并不能

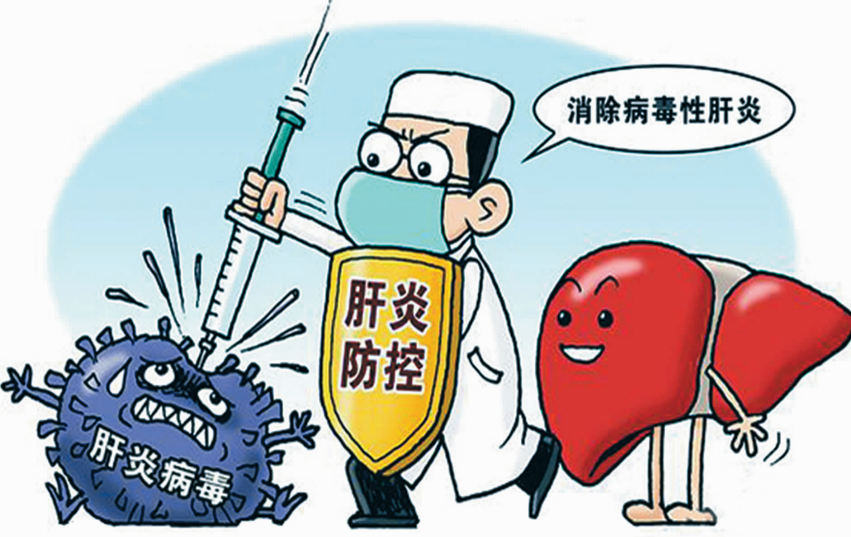
预防病毒性肝炎。病毒性肝炎的罪魁祸首是病毒,预防传染病的关键在于阻断病毒传播链,核心措施包括控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。”首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心副主任医师王艳表示,预防病毒性肝炎的最有效方式是接种疫苗。目前甲肝、乙肝和戊肝皆有疫苗可以接种。

首都医科大学附属北京地坛医院肝病二科副主任医师高媛娇强调:“盲目食用保健品不仅不能预防病毒性肝炎,而且很有可能伤肝。”因为市面上的保健品质量参差不齐。再者,肝脏是人体最大的代谢与解毒器官,保健品的摄入无疑会增加其负担,长此以往可能反而伤肝。“只有患上病毒性肝炎后,保肝药才会有用武之地,但它治标不治本,只能起到减缓肝脏进一步受损或加快肝脏恢复的作用。如果想根除或有效控制病毒性肝炎,关键在于服用抗病毒药物清除体内病毒。”高媛娇说。

误区三: 病毒性肝炎一定会发展成肝癌

很多病毒性肝炎患者确诊后非常恐慌,悲观地认为肝癌一定是自己的最终结局。事实果真如此吗?

“并不是所有的病毒性肝炎都会发展成肝癌。从急慢性程度来看,急性病毒性肝炎不会发展为肝癌,慢性病毒性肝炎有可能会演变为肝癌。”王艳表示,甲肝和戊肝属于急性病毒性肝炎,通常起病急骤,病程短于6个月,多数可完全康复,因此通常不会演变为肝癌。乙肝和丙肝有急性和慢性之分。其中,大



部分5岁以上的儿童及成年人感染乙型肝炎病毒或丙型肝炎病毒不会转为慢性肝炎,因为这部分人群免疫系统较为完善,感染病毒后身体能清除病毒,可在短时间内自愈或被治愈,不会发展成肝癌。但是,5岁以下幼儿免疫力低,感染乙型肝炎病毒或丙型肝炎病毒后多数会发展成慢性病毒性肝炎,如不加以干预,有可能会发展成肝硬化,甚至肝癌。

事实上,这部分患者如接受规范的抗病毒治疗,大部分也不会发展为肝癌。值得注意的是,目前慢性乙型肝炎病毒性肝炎通过抗病毒治疗可以长期控制,绝大部分慢性丙型肝炎通过抗病毒治疗可以治愈。

误区四: 得了病毒性肝炎会遗传给下一代

“病毒性肝炎是传染病,但不是遗

传病。”高媛娇明确表示,传染病是由病毒、细菌等病原体通过一定的方式在生物之间进行传播而导致的疾病。遗传病是由基因缺陷或染色体异常引起的,直接遗传给下一代。二者有本质区别,不可混淆。

“乙型、丙型肝炎病毒确实可通过母体垂直传染给新生儿,这是最容易让人误以为病毒性肝炎会遗传的原因。但这是病毒感染,并非遗传。而且在现代医学的干预下,慢性乙肝、慢性丙肝患者也可以孕育出健康的下一代。”高媛娇解释,所谓慢性乙肝和慢性丙肝患者,是指乙肝病毒、丙肝病毒持续感染,病程超过6个月,需要长期进行健康管理的肝炎患者。虽然丙肝目前尚无疫苗,但慢性丙肝患者一旦确诊就应立即进行抗病毒治疗,通常3个月左右就能治愈,因此,建议慢性丙肝患者治愈后再考虑生育问题。(于紫月)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

睡眠不足短期看似危害不大,但长期睡眠不足会以“认知衰退、情绪失控,甚至脑结构损伤”为代价偿还。青少年大脑正处于关键发育期,熬夜带来的伤害比成人更深远。

青少年熬夜的危害

◎熬夜的危害

记不住。睡眠时,大脑会通过“尖波涟漪”将短期记忆固化为长期记忆。熬夜会阻断这一过程,连续3天睡眠不足6小时,海马体活跃度下降30%,如果青少年长期缺觉,海马体体积可能比同龄人小8%至10%,直接影响学习效率。

情绪波动。睡眠不足时,大脑前额叶(理性控制区)的活动减弱,而杏

◎青少年为何易熬夜

首先,青少年的褪黑素分泌比成人晚两个小时,导致“晚上不想睡,早上起不来”。而上学的作息要求早起,会形成“社会时差”。

其次,睡前刷手机的习惯会抑制褪黑素分泌,使人睡眠时间再推迟。青少年睡前不管是学习还是游戏,电子设备都会给睡眠带来不利影响。

最后,周末补觉带来的陷阱。青少年工作日睡眠不佳,会选择在周末狂睡10小时来补觉。但补觉仅能恢复部分认知功能,却无法修复情绪控制损伤,同时会让周一早起的痛苦感翻倍。

◎如何修复睡眠不足带来的伤害

光照重置法。晨起拉开窗帘,在7点至9点接触自然光30分钟,可逐步提前生物钟。睡前1小时调暗灯光,并避免蓝光接触。

90分钟睡眠周期法。建议以1.5小时为周期安排睡眠(如6小时、7.5小时、9小时),提前规划好睡眠时长,避免在深度睡眠阶段被闹钟打断,尽量在浅睡眠时自行转醒,调整身体状态。

咖啡因策略。有青少年喜欢用咖啡来提神。建议下午2点后不喝咖啡或茶,因为它们的半衰期为6小时,会影响夜间睡眠。若临近中午特别困倦,可尝试喝咖啡后立刻小睡20分钟,醒来时咖啡因刚好起效。

睡前放下手机。睡前1小时关闭社交软件,因为收到消息提醒会激活焦虑脑区。如果能杜绝电子产品,提早入睡效果自然更好。

最后提醒大家,青少年每晚应睡7至9小时,熬夜不是“努力”,而是透支未来的大脑资源与身心健康。

(刘军 康文岩)

我的健康我做主

很多人觉得冬天才是关节疼痛的“主战场”,其实,在夏季,也有不少因素会让关节“受伤”。夏季,关节痛并非无缘无故地发生,只有了解其原因、掌握就医时机、自救方法和保健要点,我们才能更好地呵护关节。

夏日炎炎,当心关节“闹脾气”

夏季关节疼痛主要与雨季潮湿、长时间开空调、过度贪凉、运动方式不当等因素有关。此外,夏季运动人们出汗较多,可能造成身体脱水,从而影响关节的润滑功能,增加关节损伤的风险。

◎别忽视关节的“求救信号”

身体出现以下情况,其实是关节在发出“求救信号”,需要及时就医。
疼痛持续不缓解
如果关节疼痛持续数天甚至数周不缓解,且疼痛越来越严重,这可能是关节疾病加重的表现。比如,类风湿关节炎患者在病情活动期,关节疼痛会持续存在,可能伴有肿胀、发热等症状。如果不及时治疗,病情可能会进一步恶化,导致关节畸形和功能丧失。
关节肿胀变形
当关节出现肿胀时,说明关节内有炎症或积液。如果肿胀持续不消退,且关节形态发生改变,如手指关节变得粗大、膝关节出现内外翻等,可能是关节软骨磨损、骨质增生等引起的。遇到这种情况,患者应及时就医,以便采取相应措施。

公告
2025年7月16日,我局在龙泉驿区车城大道中通快递查获获云烟(软珍品)等11个品种320条烟草制品。请物主自公告之日起60日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。
成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年七月三十日

夏季关节疼痛主要与雨季潮湿、长时间开空调、过度贪凉、运动方式不当等因素有关。此外,夏季运动人们出汗较多,可能造成身体脱水,从而影

活动受限明显
如果关节疼痛导致活动受限,比如无法正常弯曲、伸直关节,走路时一瘸一拐,严重影响日常生活,说明关节的功能已经受到较大影响。这可能是关节内的韧带、肌腱损伤,或是关节软骨严重磨损导致的,需要通过专业的治疗恢复关节功能。
伴有发热等症状
如果关节疼痛的同时伴有发热、乏力、缺乏食欲等全身症状,可能是感染性关节炎的表现,患者应立即就医,进行抗感染治疗。感染性关节炎通常是由细菌、病毒等病原体感染引起的,病情进展较快,如果不及时治疗,可能导致关节破坏和败血症等严重后果。

◎关节疼痛巧应对

当关节疼痛突然发作时,我们可以采取以下方法,缓解疼痛。
休息制动:立即停止正在进行的活



仁核(情绪中枢)敏感度则提升58%。在青少年身上就会出现“小事易怒、冲动决策”等性格表现,更有甚者,会出现类似焦虑症的情绪波动。

脑内“垃圾”堆积导致类阿尔茨海默病。睡眠时,大脑内的脑脊液会冲洗β-淀粉样蛋白(与痴呆相关),熬夜会导致毒素清除率下降60%,青少年长期缺觉可能加速未来神经退行的风险。

身体清醒、大脑“宕机”。长期熬夜会导致即便自觉清醒,缺失的大脑也会自动进入“微睡眠”(持续几秒的短暂宕机)状态,造成注意力不集中。

减轻疼痛。按摩时要注意力度适中,以免加重不适。可以从关节的远端向近端按摩,每次按摩10~15分钟。如果疼痛剧烈,患者也不必强忍,可以在医生的指导下服用一些非甾体类抗炎止痛药。这些药物可以抑制体内的炎症介质,缓解疼痛和炎症。

需要注意的是,患者不要滥用止痛药,以免产生不良反应。

◎养护关节 要点需记牢

炎炎夏日,关节炎患者如何做好自我保健,预防关节疼痛的发生呢?

保暖防潮
即使在夏天,患者也要注意关节保暖。避免长时间待在空调房,如果必须待在空调房里,可以穿长裤、长袖衬衫,或使用护膝、护腕等保护关节。保持居住环境干燥通风,可以使用除湿机降低室内湿度,避免关节受潮。

合理饮食
夏季饮食要清淡易消化,多吃富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,如蔬菜、水果、鱼类、豆类等。

这些食物可以增强免疫力,促进关节修复。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物和过多的冷饮和甜食。

适度运动
选择适合自己的

科学辟谣

SCIENCE FACTS

乳牙迟早要换,蛀了也不用治疗?

这是一种常见误区。乳牙不仅仅是临时的牙齿,它们在儿童生长发育中扮演着至关重要的角色。如果乳牙龋坏,牙髓发炎扩散到牙根,很有可能会波及感染乳牙消耗的恒牙胚,导致恒牙胚感染,发育异常,影响日后恒牙的正常萌出和发育,影响孩子替牙以及颌骨的正常发育。另外,乳牙严重龋坏,或者过早缺失,会影响孩子的正常咬合,导致咬合错乱、颌面骨骼发育异常等。

因此,乳牙龋齿不仅需要治疗,而且需要尽早治疗。其目的是让孩子有正常的咀嚼功能、消除感染,并且维持牙弓完整性。即使未出现龋齿,家长也应定期带孩子进行口腔检查(建议每半年一次),为孩子的口腔健康打好基础。

作者:海德拉 中国科普作家协会会员
审核:吴斌 首都医科大学附属北京胸科医院口腔科主任、中华口腔医学会牙及牙槽外科专业委员会委员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。