

## 关注“世界肝炎日”

# 收好这份“肝”货 瘤变信号



**肝** 肝是重要的代谢器官,具有合成蛋白、储存糖原以及解毒等功能,是人体的代谢核心和“排毒工厂”。7月28日是世界肝炎日,今年我国的宣传主题为“消除肝炎,积极行动”。肝癌早期症状有哪些?如何预防肝癌?有哪些生活习惯需要注意?记者采访专家进行解答。

肝脏被称为“沉默器官”,由于其没有痛觉神经,即使受到损害,患者往往也没有太大的反应。实际上,倘若治疗不及时或者管理不善,肝炎很容易被“拖”成肝癌。2022全球肿瘤发病报告显示,2022年全球新发肝癌86.53万例,其中我国新发肝癌36.77万例,占比超过40%。在广东,肝癌高居恶性肿瘤发病率第四位(在男性中居第二位),每10万人中就大概有28人罹患肝癌。

### AN 早期肝癌的5年生存率可达70%以上

为什么肝癌一发现几乎晚期,有早期症状吗?广州医科大学附属肿瘤医院肝胆外科主任医师麦聪表示,肝癌在早期确实不容易被发现,因为食欲减退、体重下降、乏力、腹部不适等症状往往让人误以为得了乙肝等常见疾病。实际上,如果出现腹部不适或疼痛、皮肤和眼睛黄染、腹部肿胀、大便颜色变黑等症状,则需要留意肝癌潜在发生的可能,建议尽早就医检查。

目前发现与肝癌发生有关的因素包括病毒性肝炎、黄曲霉素B1、饮水污染、接触化学致癌物质及酗酒。慢性乙型肝炎或丙型肝炎感染者、肝硬化患者、脂肪

肝患者、有家族史的人群,属于肝癌的高风险人群,建议定期进行防癌体检。

麦聪表示,早期肝癌时,肿瘤仅局限于肝脏中的一个小结节或少数结节,尚未侵犯周围组织和淋巴结。早期肝癌的生存率相对较高,研究显示,早期肝癌的5年生存率可达70%以上。当肝癌发展至晚期,即已扩散到淋巴结或其他远处器官时,生存率显著下降,仅为10%左右。

广州市目前已开展城市癌症早诊早治项目,其中包括肝癌筛查与早诊早治,居民可到居住地附近的社区卫生服务中心进行咨询和预约筛查,评估为肝癌高危人群者可免费预约进一步的临床检查。

### BN 小心这些饮食中伤肝的隐形“凶手”

饮食中伤肝的隐形“凶手”有哪些?广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任医师黄瑜芳提到注意这些食物:

1.霉变食物:会产生具有致癌作用的黄曲霉毒素,主要存在于发霉的花生、玉米、豆类、稻米、小米、小麦等粮食、坚果和油类产品中。

2.酒精:有研究发现,大量饮酒(即>45g/d)是肝癌的危险因素。

3.高脂饮食:脂肪摄入过多,脂肪来不及代谢,就会积压在肝细胞内造成损害。长期高脂饮食就会诱发脂肪肝,还会导致血脂(胆固醇和甘油三酯)升高。

4.烟熏、烘烤食物:具有致癌物质苯并芘,进入体内后,需要肝脏的超负荷运转进行解毒。

预防肝癌应该怎么吃?黄瑜芳建议,日常饮食应避免进食霉变、烟熏等食物,避免高脂高糖饮食,建立以植物性食物为基础的膳食模式。摄入较高的全谷物和膳食纤维,可降低肝癌和慢性肝病死亡率的风险。

建议饮食中富含新鲜蔬果和全谷类食物(蔬菜占比可达2/3);用新鲜鱼肉、禽肉代替部分红肉和加工肉类;用脱脂或低脂奶代替部分全脂乳制品;减少动物脂肪尤其是反式脂肪酸的摄入;多选择橄榄油、亚麻籽油、芥花油等富含优质脂肪的植物油。多吃富含B族维生素的食物,这些多见于动物肝脏、瘦肉、奶类、蛋类、蘑菇、坚果中。肝病患者都应戒酒,若想喝点饮料,也可用淡茶、咖啡代替饮酒。

得了乙肝,患者会出现疲乏、食欲减退,肝功能异常,部分出现黄疸,但是无症状感染也很常见。目前对于慢性乙肝患者,应最大限度地长期抑制HBV复制,延缓和减少肝功能衰竭、肝硬化失代偿和其他并发症的发生,对部分符合条件的患者,应追求临床治愈。

哪些肝炎患者最终需要外科治疗?广州医科大学附属第一医院肝胆外科副主任医师王晓明介绍,当肝病患者出现肝硬化、脾功能亢进、腹水、黄疸、肝癌、消化道出血等则需要外科的干预。一旦发生肝癌,可进行手术切除、射频消融术、经导管动脉栓塞术、免疫治疗等,部分患者条件适合可以选择肝移植治疗。

近日,国家卫生健康委办公厅印发了《近视防治指南(2024年版)》。《指南》指出,近年来我国近视发生率居高不下,近视已成为影响我国国民尤其是儿童青少年眼健康的重大公共卫生问题。

暑期来临,很多家长都会担心孩子的视力出现下降。作为“心灵的窗户”,保护眼睛至关重要。暑期近视如何防护?低浓度硫酸阿托品滴眼液能改善近视吗?弱视和近视有哪些区别?羊城晚报记者专访广州希玛林顺潮眼科医院副主任医师李丹丹做出解答。

### A. 弱视?近视?大不相同!

弱视是看不清,近视也是看不清,他们有什么区别?

“弱视是一种较为常见的儿童眼病,是由于某些先天因素或视觉发育期内其他因素干扰,导致黄斑区无法形成清晰物象;或由于双眼视觉刺激输入不等,导致清晰物象与模糊物象之间产生竞争抑制,从而造成的双眼或单眼视力低下。”李丹丹介绍,尽管都是“看不清”,但弱视与近视大不相同。

与弱视相比,近视是指眼在调节放松状态下,平行光线经眼的屈光系统屈折后聚焦在视网膜之前。近视眼的矫正视力是正常的,弱视戴镜矫正视力一般不到0.8。

### C. 暑期视力保护如何做?养成良好习惯最重要

暑期孩子天天看手机,这可如何是好?李丹丹推荐,“3、6、9、12”的电子产品使用原则能有效帮孩子保护视力:“3岁前不要使用电子产品,6岁前不能使用电子游戏机;9岁前严格控制孩子使用电子产品时间;12岁前尽量不让孩子单独浏览网页。如须线上学习,小学生每天累计使用电子产品的时间应控制在2.5小时以内,中学生在4小时以内。”值得一提的是,暑假既是视力下降的高发时段,也是养成视力保护好习惯的黄金时间。“儿童青少年时期要定期开展眼科检查,利用暑假放假时间做眼科全面检查——包括验光、眼轴、眼底、视功能等是个不错的选择。”李丹丹介绍,暑期时间充足,孩子们除了养成检查习惯,还可以增加自然光条件下户外活动,每天2小时以上的晴天日间户外运动对于儿童青少年近视的防



文/羊城晚报记者 朱嘉乐  
通讯员 魏 彬  
图/视觉中国

## 假期别放纵 肝炎患者更要生活自律

羊城晚报记者 张华

抽烟喝酒、通宵娱乐、暴饮暴食、奔走劳累……在假期里,很多人开始放纵起来,肝病专家表示,这种不健康的生活方式可能正在一点点伤肝。而慢性乙肝患者则更容易因为放纵行为而加重病情。日前,记者专访广州医科大学附属医院多位专家,了解如何守护我们的“小心肝”。

### 血液传播是乙肝最主要传播途径

肝脏是人体重要的代谢和解毒器官,担负着多种重要功能。据统计,我国乙肝病毒(HBV)感染者约8600万例,其中慢性乙肝患者约2000万~3000万例。由于我国慢性乙肝病毒感染人数庞大,乙肝病毒相关的肝癌已成为我国乙肝病毒感染者的主要死亡原因。

同乙肝携带者一块吃饭,会传染吗?乙肝有特效治疗吗?包转阴可信吗?家里有乙肝病人,如何预防传染?为什么大众会有那么多对乙肝的疑问?广州医科大学附属第一医院感染科副主任医师杨玲介绍,慢性乙肝患者和病毒携带者是乙肝最重要的传染源,在传播途径上,血液传播是最主要的传播途径。另外,母婴传播、密切接触传播(现已证实唾液、精液和阴道分泌物中都可检出HBV)。简单来说,未经筛选的输血、不安全的注射、母婴传播、无保护的性行为、共用药物注射器、共用牙刷和剃须刀等都可以传播肝炎病毒。

得了乙肝,患者会出现疲乏、食欲减退,肝功能异常,部分出现黄疸,但是无症状感染也很常见。目前对于慢性乙肝患者,应最大限度地长期抑制HBV复制,延缓和减少肝功能衰竭、肝硬化失代偿和其他并发症的发生,对部分符合条件的患者,应追求临床治愈。

哪些肝炎患者最终需要外科治疗?广州医科大学附属第一医院肝胆外科副主任医师王晓明介绍,当肝病患者出现肝硬化、脾功能亢进、腹水、黄疸、肝癌、消化道出血等则需要外科的干预。一旦发生肝癌,可进行手术切除、射频消融术、经导管动脉栓塞术、免疫治疗等,部分患者条件适合可以选择肝移植治疗。

近日,国家卫生健康委办公厅印发了《近视防治指南(2024年版)》。《指南》指出,近年来我国近视发生率居高不下,近视已成为影响我国国民尤其是儿童青少年眼健康的重大公共卫生问题。

暑期来临,很多家长都会担心孩子的视力出现下降。作为“心灵的窗户”,保护眼睛至关重要。暑期近视如何防护?低浓度硫酸阿托品滴眼液能改善近视吗?弱视和近视有哪些区别?羊城晚报记者专访广州希玛林顺潮眼科医院副主任医师李丹丹做出解答。

### A.

弱视?近视?大不相同!

弱视是看不清,近视也是看不清,他们有什么区别?

“弱视是一种较为常见的儿童眼病,是由于某些先天因素或视觉发育期内其他因素干扰,导致黄斑区无法形成清晰物象;或由于双眼视觉刺激输入不等,导致清晰物象与模糊物象之间产生竞争抑制,从而造成的双眼或单眼视力低下。”李丹丹介绍,尽管都是“看不清”,但弱视与近视大不相同。

与弱视相比,近视是指眼在调节放松状态下,平行光线经眼的屈光系统屈折后聚焦在视网膜之前。近视眼的矫正视力是正常的,弱视戴镜矫正视力一般不到0.8。

近期,有一款新获批的低浓度硫酸阿托品滴眼液引发关注,甚至被一些网友称为“近视神药”。这种药水真的这么“神”吗?羊城晚报记者了解到,阿托品滴眼液在近视防控中的使用有近100年历史,低浓度阿托品滴眼液是目前官方认可、唯一经循证医学验证能有效延缓近视进展的药物。

“阿托品抑制近视进展的机制是直接拮抗视网膜、脉络膜或巩膜上的特殊受体而发挥作用的。”李丹丹介绍,它不仅可以刺激视网膜多巴胺释放,还可以使脉络膜增厚、脉络膜血流灌注增加,缓解巩膜缺氧,减慢眼轴增长速度,控制近视发展速度。

经过大量的临床对比实验,得出的结论是0.01%为阿托品滴眼液最适宜浓度。

### B. 0.01%为阿托品滴眼液最适宜浓度

近期,有一款新获批的低浓度硫酸阿托品滴眼液引发关注,甚至被一些网友称为“近视神药”。这种药水真的这么“神”吗?羊城晚报记者了解到,阿托品滴眼液在近视防控中的使用有近100年历史,低浓度阿托品滴眼液是目前官方认可、唯一经循证医学验证能有效延缓近视进展的药物。

“阿托品抑制近视进展的机制是直接拮抗视网膜、脉络膜或巩膜上的特殊受体而发挥作用的。”李丹丹介绍,它不仅可以刺激视网膜多巴胺释放,还可以使脉络膜增厚、脉络膜血流灌注增加,缓解巩膜缺氧,减慢眼轴增长速度,控制近视发展速度。

经过大量的临床对比实验,得出的结论是0.01%为阿托品滴眼液最适宜浓度。

### C. 暑期视力保护如何做?养成良好习惯最重要

暑期孩子天天看手机,这可如何是好?李丹丹推荐,“3、6、9、12”的电子产品使用原则能有效帮孩子保护视力:“3岁前不要使用电子产品,6岁前不能使用电子游戏机;9岁前严格控制孩子使用电子产品时间;12岁前尽量不让孩子单独浏览网页。如须线上学习,小学生每天累计使用电子产品的时间应控制在2.5小时以内,中学生在4小时以内。”值得一提的是,暑假既是视力下降的高发时段,也是养成视力保护好习惯的黄金时间。“儿童青少年时期要定期开展眼科检查,利用暑假放假时间做眼科全面检查——包括验光、眼轴、眼底、视功能等是个不错的选择。”李丹丹介绍,暑期时间充足,孩子们除了养成检查习惯,还可以增加自然光条件下户外活动,每天2小时以上的晴天日间户外运动对于儿童青少年近视的防

控也非常关键。此外,家长还可以利用暑期时间引导孩子养成良好的用眼习惯,坚持“一尺一拳一寸”的端正坐姿。

在用眼的过程中,家长可以引导孩子间断用眼,劳逸结合避免长时间近距离用眼。李丹丹推荐,孩子在20分钟近距离用眼后,看20英尺(约6米)外的景物至少20秒。孩子们在假期里保证充足的睡眠:小学生每天10个小时,初中生每天9个小时,高中生每天8个小时。

“让我们同呵护好孩子的眼睛,让他们有一个光明的未来!”李丹丹说道。

扫一扫观看科普视频



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

德叔  
医古系列  
424



七月答问:  
坐着不动也出汗,怎么办?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

问1

凤:我儿子今年26岁,痛风多年已戒口,但要两天吃一颗抗痛风药。现在足部有积液,走路感觉容易无力,中医可否调理?

答:痛风反复发作常与脾胃虚弱、湿浊内生相关。脾胃阳气不足,无法运化水湿,停留

问2

邓师奶:大热天一动就一身大汗,煲什么汤水好?

答:这是暑热过重。夏季与心相应,暑热扰心,容易出现烦躁、口舌生疮、大汗淋漓等不适。大多数人此时只需要清暑生津。但汗与气血同源,大

汗会导致气的丢失,所以还要注意健脾补气,可用淡竹叶、藿香、香薷等来清暑湿,搭配山药、薏苡仁、白扁豆、黄芪、党参等来健脾补气,用新鲜的西瓜翠衣、淡竹叶、太子参煮水代茶饮也是好选择。

问3

川:气短乏力,咽干,手心发热,怎么办?

答:这是气阴亏虚的表现,最常见于加班熬夜的上班族,在炎热夏天,很多运动爱好者大汗淋漓之后也会出现这类情况。对于上班族,调整作息

问4

Shali:坐着不动汗也多,咽喉易发炎,眼睛干涩,可否调理?

答:这是肝旺脾虚、虚火上炎的表现。炎热夏季容易令人烦躁不适,心火点燃肝火,而出现上述表现。注意不

要为清暑热一味用寒凉药材,损伤脾胃阳气,可选择薏苡仁、山药、白扁豆、藿香、太子参等的食材,既清暑湿,还补脾虚。要保证充足睡眠,可用麦芽、茯苓、淡竹叶等疏肝宁心安神。

食寒凉也会损耗肺脾阳气,导致鼻炎发作。日常要做好保暖,起床披上薄衣,远离雪糕冷饮,少吃西瓜、冬瓜、苦瓜等寒凉食品。可艾灸足三里、肺俞等穴位来温补肺脾。当大热的三伏天灸也是好方法。

你问,专家答!有问题想问德叔团队?欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题,由德叔医古团队筛选问题进行回答。

(本期答问专家:岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 何伟炎)



### ◎ 科普新知

## 儿童近视防控四步法

一到暑假,眼科门诊就站满了“小眼镜”们!根据卫健委的流调数据,我国小学生近视率已达30%,初中生高达70%;到了高中,近视率超过80%。难怪有人说:“护眼的尽头是近视。”关于孩子的近视防控,我们来为大家介绍以下四步法。

### ①保持充足的户外自然光照时间

目前国内外大量研究表明,每天保持2小时或每周14小时以上在自然光照下的户外活动,哪怕走路或发呆,都是预防近视最有效的手段,对还没近视的孩子效果最好;就算是已有近视的孩子,坚持多在户外跑跑,也能延缓近视的进展速度。如果由于其他原因不能外出时,也可以在窗边或阳台有阳光的地方活动,争取更多自然光照时间。

### ②控制近距离用眼时间

所谓近视,就是看近处多了,慢慢地看远处就不清楚了。遥想古代人天天放羊、骑马、打猎,很少出现近视。现代人工作方式以室内近距离为多,许多孩子在年龄非常小的时候就开始近距离地学习和娱乐,近视也因我们用眼方式变化而来。近视防控从根源上就是要减少近距离用眼的时间,首先要严控电子屏幕类的娱乐活动,包括手机、平板电脑、电子手表等;其次尽量控制近距离为主的课外兴趣班,比如琴棋书画、乐高类活动,特别是学龄前期的儿童,最好是选择户外运动类的兴趣班为主。

### ③谨记两句口诀,培养良好用眼习惯

在这个时代,完全不接触电子产品和琴棋书画是不现实的。让孩子培养良好的用眼习惯,才是护眼的重头戏。我们要

谢文娟:广东省人民医院眼科主治医师、高级验光师,擅长儿童各类型屈光不正的验光配镜诊疗。

杨诚:广东省人民医院眼科主治医师,擅长儿童各类型的屈光不正和斜视弱视诊疗,以及成人近视的飞秒激光、表层激光和人工晶状体植入等手术治疗领域。