



对症预防 呵护肝脏

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 马伟微 崔冰心

今天是第七个世界肝炎日，主题为“消除肝炎”。据了解，我国是肝炎大国，丙肝、脂肪肝、酒精肝、药物肝等多发肝炎威胁着人们的健康，养肝护肝刻不容缓。

“其实，很多肝炎是可以提前预防的。”有专家表示，大家应增强对肝炎的认知和防控，合理饮食、适量运动，保护肝脏健康。

丙肝病毒以“防”为首

说起肝炎，很多人对其危害知之甚少。记者了解发现，肝炎患者若不及时干预、治疗，甚至会发展为肝硬化、肝癌，危及生命。而在各种病毒性肝炎中，丙肝早期症状隐匿、病情进展较快，是传染性肝炎防治的重中之重。

“一般情况下，早期丙肝患者没有任何症状，不易被发觉，很多丙肝患者是在后期出现厌油腻、没食欲、疲倦等症状后才去医院检查，耽误了治疗。”郑州市第六人民医院肝病科主任李广明介绍，血液、性传播、母婴垂直传播是丙肝病毒的主要传播途径，目前，丙肝还没有疫苗，人们应注意预防。对于丙肝患者，应积极治疗，避免病情加重。“现在我院进行的全口服药物治疗丙肝的临床试验，治愈率达90%以上，与传统治疗方法相比，副作用少，减少患者痛苦。”

为帮助丙肝患者早发现、早诊断，河南省人民医院感染科于今日全天举行义诊及丙肝免费筛查活动。该院感染科教授尚佳表示，丙肝需要早筛早治。“一旦感染丙肝病毒，它对肝脏的损害就会持续进行，10%至15%的患者可能在感染后发展为肝硬化、肝衰竭，甚至有1%至5%的患者会演变为肝癌。因此，无论病人有无症状，无论转氨酶是否正常，只要体内携带了丙肝病毒，就应尽快治疗，不宜拖延。”

健康饮食 远离脂肪肝

不接触感染源是不是就不会得肝炎了？事实并非如此。随着生活质量的提高，肥胖人群的增多，非病毒性肝炎——脂肪肝患病人数也在不断增加，加重肝脏负担。不过，只要“管住嘴、迈开腿”，脂肪肝自然会绕道而行，而脂肪肝患者也可以通过清淡饮食、适量运动，实现逆转。

“现在不少人年纪轻轻就被脂肪肝所困扰，究其原因，多与生活和饮食习惯有关，肥胖、久坐，缺少运动等有可能增加脂肪肝患病概率。肝脏是很娇弱的，过多的热量如果不能及时排出，就会囤积在里面，形成脂肪肝。此时，肝脏代谢功能就会受到影响。酒精肝也与生活作息息息相关，大量饮酒，就容易造成肝功受损。”李广明说，在临床上，脂肪肝、酒精肝发展为肝硬化、肝癌的概率也很多。但是大家无须过于紧张，少吃油腻食物、戒烟，多吃蔬菜水果，适量运动，是预防脂肪肝、酒精肝行之有效的方法。检查出有轻度脂肪肝或酒精肝的人群，可先远离病因，并采取以上方法或药物进行治疗，仅靠药物，而不过量运动或剧烈运动也会加重肝脏负担，建议在肝炎没有治愈之前，应注意适度有氧运动。另外，肝脏是最害怕熬夜的，不管是患者还是健康

人群都应该避免或较少熬夜，保护肝脏健康。

谨慎用药 警惕药物肝

近年来，因服用保健品、乱用药物导致的药物性肝炎也明显升高，尤其是中老年人群居多。医生提醒，大家应避免服用不当保健品、乱服药物，筑牢肝脏“防火墙”。

正常来说，肝脏是人的“化工厂”，有代谢、解毒、免疫防御等重要功能，但一些药物因其本身特质或代谢产物，会对肝脏造成损伤，导致药物肝的出现。通常，轻者停药后即可自行恢复，重者或危及生命。

如何有效预防药物性肝损伤？李广明建议，服用保健品，一定要遵照医嘱或在医生指导下进行，购买时，也应该去正规药店，避免买到假冒产品；在服用任何药物时，注意阅读药品说明书，了解用药剂量、疗程、不良反应及药物相互作用等内容，服用时间、剂量应遵医嘱。

同时，对于医生建议用药期间多久检测一次肝功能的患者，一定要及时复查，避免造成药物肝。此外，人们要谨记合理用药，不可自行增加剂量或重复用药，也不要随意使用偏方、减肥药、保健品。如果患了药物性肝炎，一定要立即停药、保健品等，并到专业医院诊治。一般来说，大多数药物性肝炎停用相关药物、采取保肝治疗会逐渐康复。



医讯速递

我省举办口腔健康双拥公益活动

本报讯(记者 刘文良)为庆祝中国人民解放军建军90周年,7月26日,由河南省双拥办、河南省拥军优属基金会主办,未来口腔医疗集团及河南省近百家民营口腔医疗机构开展的“口腔健康双拥公益活动”启动仪式在郑东新区建正东方中心举行。

据悉,此次活动的服务对象报名时间为2017年7月26日~8月25日。服务对象为经济困难的现役军人、复退军人及其直系亲属、伤残军人。具体条件为为祖国做出特殊贡献获得三等功(含三等功)以上荣誉的军人(需提供证书及证明),经济困难的现役、复退军人、伤残军人及家属。现役军人需单位出具证明,复退军人、伤残军人及家属需居委会或办事处开具低收入证明或享受低保的军烈属家庭。

主办方表示,希望通过此次活动,把对人民子弟兵的关爱之情通过口腔医疗服务的实际行动表达出来,以改善他们的口腔健康水平,提高他们的生活质量。

市骨科医院 成功应用3D打印椎弓根置钉导板技术

本报讯(记者 王治 通讯员 闫清涛 赵亚洲)日前,在郑州市骨科医院脊柱骨科III在科主任王祥善的带领下,该院首次成功应用3D打印椎弓根置钉导板技术手术治疗一例胸4椎体爆裂骨折脱位病人。26岁的艾彦明家住叶县,触电后从2米高处坠落,当时被送往当地医院,经检查发现是胸4椎体爆裂骨折脱位。病人目前并没有神经损伤,当地医生担心手术损伤神经,致下肢瘫痪,建议病人保守治疗,同时也告诉病人保守治疗的缺点是骨折不能复位。随后,患者来到市骨科医院进行治疗。

由于患者病情特殊,完善常规检查后,王祥善立即组织全科医生进行病情讨论,王祥善介绍,病人年轻,胸4骨折脱位严重,需要手术纠正,但是目前没有一点神经损伤症状,术中万一损伤神经,对病人来说是灾难性的后果。如何最大程度地保证神经不会损伤是首先要考虑的问题,而3D打印椎弓根置钉导板技术术前进行3D模型打印,根据模型精准设计椎弓根钉道,术中直接沿预设的钉道进行置钉,最大程度保证手术安全。手术顺利完成,术后患者没有任何神经损伤症状,双下肢感觉、活动良好。

“万名医生肿瘤学培训·河南站”在郑举行

本报讯(记者 王治 通讯员 陈玉博)近日,由中国癌症基金会主办,省卫生计生委、省肿瘤医院承办的“万名医生肿瘤学培训·河南站”第二期培训会于在郑州举行,来自全省基层医院的320名肿瘤科及相关专业医生聆听知名专家讲述肿瘤学新进展、新规范、新理论。

据介绍,万名医生肿瘤学培训项目是一项旨在提高基层医生肿瘤学规范化诊疗能力的公益工程。目前省内肿瘤治疗水平地区差异大,基层、城乡肿瘤规范化诊治的情况不尽如人意。通过此次培训,将全省的肿瘤相关专业新进展、新趋势、新理论向县市级医院普及,从而提升基层医院肿瘤规范化诊治水平。

会议邀请北京协和医学院肿瘤医院流行病学研究室主任乔友林,解放军陆军总医院耳鼻喉及头颈外科主任边学,和来自省肿瘤医院多个学科知名专家前来授课。培训内容包括内科、外科、诊断及高发恶性肿瘤的治疗等。

市中心医院 多学科联手救治高体重产妇

本报讯(记者 王治 通讯员 高雯静)近日,记者从郑州大学附属郑州中心医院获悉,该院多学科联手救治了一名高体重产妇。产女士(化名)体重350斤,怀孕30周,她近来闷气情况越来越重,随后来到郑州中心医院进行治疗。该院产科一病区主任、主任医师刘文枝接诊了产女士,检查后发现她是瘢痕子宫并且有高血压、重度子痫前期、心功能衰竭、糖尿病等严重的产科并发症。

刘文枝组织科内疑难病历讨论,上报医务科请多学科会诊。经过全院专家的会诊,产女士从产科一病区转入了ICU,综合治疗,以保证母婴安全。在重症监护室经过一系列综合治疗,3天后产女士胸闷气喘症状有所好转,医院麻醉科、新生儿科、心内科、内分泌科会诊,经过论证,一致认为心衰已控制,患者应尽早手术。经过麻醉后,手术正式开始,每一步的操作医生都小心翼翼,15分钟后,一个仅有2.5斤重的婴儿诞生了。两天后在ICU医护人员的精心治疗下患者病情稳定。经过医院积极救治,孩子生命体征渐趋平稳。

郑大三附院 开展“袋鼠式护理”

本报讯(记者 王治 通讯员 张丹 程欣)日前,郑大三附院(省妇幼)新生儿二病区实施“袋鼠式护理”。“袋鼠式护理”又名皮肤接触护理,是20世纪80年代初发展起来的主要针对早期新生儿的护理方式。据介绍,“袋鼠式护理”,是指早产儿的母(父)亲,以类似袋鼠、无尾熊等有袋动物照顾幼儿的方式,将早产儿直立式地贴在母(父)亲的胸口,提供他(她)所需的温暖及安全感。此种方法可坚持到宝宝纠正胎龄满40周。

当早产儿病情及生命体征稳定,体重到达1500g,父母经过说明及沟通有进行意愿,即可进行“袋鼠式护理”。该护理可帮助宝宝睡眠时间延长,有助于宝宝生长激素分泌;可稳定宝宝心跳、呼吸及血氧浓度;提升母乳喂养率及成功率;增加早产儿提早出院的可能等。

市一院 救治一罕见病患者

本报讯(记者 王治 通讯员 陈龙)近期,郑州市第一人民医院神经外科二病区为一罕见重度脊柱畸形伴脊柱裂脊髓拴系患者成功手术,据介绍,国内极少此类或相似病例。

患者刘女士24岁,脊柱严重畸形伴脊柱裂脊髓拴系,19年前,因为脊柱裂脊髓膜膨出在商丘当地手术,术后症状没有好转,脊柱弯曲畸形严重,颈椎短,胸椎重度前屈,腰椎重度左侧重度侧弯,不能自行行走。刘女士来到市一院后,神经外科二病区主任孙郑春、主任医师孙双华及科室医生团队进行细致讨论,并为她安排了详细的检查。

由于患者病情严重复杂,医护人员经过详细考虑论证,反复研究查阅文献,打破常规预制各种手术预案,最终制定出一套完善的手术方案。手术由孙郑春主刀,孙郑春、孙双华在显微镜下凭借多年经验,娴熟操作,默契配合,完整切除髓外肿瘤组织,仔细分离切除经过硬脊膜侵犯脊髓的肿瘤组织,手术顺利完成。在医护人员的精心治疗与护理下,患者康复出院,目前已恢复至正常人的生活状态。

热点追踪

栏目记者 苏立萌

预装软件按需卸载 我的手机我做主

“手机上的预装软件可以卸载了!又节省了不少内存。”近日,市民赵女士欣喜地发现,自己的苹果手机上之前想卸载又卸载不了的自带APP,现在都可以卸载了。不过,为手机“瘦身”还应当心,莫将重要软件卸载。

按照工信部《移动智能终端应用软件预置和分发管理暂行规定》,7月1日起,手机生产企业和互联网信息服务提供者应确保移动智能终端应用软件可卸载。

如今,新政实施已近一个月,市面上在售的知名品牌手机除基本功能软件外,第三方预装软件也均能卸载,但也有一些小品牌手机,暂不支持卸载原装软件。其实,在新政出台前,我国手机预装软件非常普遍,有业内人士透露,手机厂商之所以在手机中预装软件,跟我国智能手机整体利润较低有关。部分企业为了生存,只能通过预装软件的方式盈利。当前,国内手机厂商大打价格战,背后很大一部分就是靠预装软件来抵消成本。

一直以来,这些预装软件因不能卸载,颇遭消费者诟病。不仅占用手机空间,还会出现偷流量、耗电电量等问题。甚至有些预装软件来自于非正规渠道的“软件预置”,这种预置有可能给消费者的手机带来安全隐患。

不少消费者向记者反映,手机中的很多预装软件根本用不到,想卸载又不能卸载,实在添堵。“有时候不得已只能使用刷机软件删除预装软件,但一刷机刷,便不能享受正常的保修服务了。”正在使用OPPO手机的市民小周告诉记者。

如今,新政的出台大快人心。“手机用户自主权更大了。不过,如果所有的预装软件都可卸载,很可能出现用户卸载掉影响手机正常使用的软件。”有手机销售人员提醒,部分手机的录音机、视频、联系人等软件也可以卸载,因此,用户在删除预装软件时,应先了解其功能和用途,酌情卸载。

不过,也有专家提出,新政落地也将打破手机厂商的利益链条,很可能造成手机普遍涨价的局面。对此,多位消费者认为,在可卸载预装软件的前提下,合理涨价还是可以接受的,毕竟,对消费者来说,更期待能有个安全、健康、自主的手机环境。

网友面面观

@小宁宁:预装软件很多都没用过,在手机上很多多余,如果新政前购买的手机全都可以卸载预装软件就好了。

@今生为你:手机作为个人物品,上面的软件确实应该由消费者决定去留。

@牛牛冲天:我的苹果7 PLUS去年买的时候还不能卸载预装软件,现在更新系统后又尝试了一下,自带股票、地图等软件都可以删掉了。

@去年16岁:终于等到这一天,希望每个手机厂商都能尽快落地新政。

生活上上策

栏目记者 苏立萌

炎热夏季,水果是很多家庭必不可少的消费品,而其中价格昂贵、宣称口感更好的更是备受消费者青睐。在我市多家水果店和超市内,随处可见贴着“洋标签”的进口水果,这些“高身价”的水果真的是货真价实的“洋水果”吗?

你买的进口水果靠谱吗?

进口水果鱼龙混杂

近日,上海警方捣毁假冒进口品牌水果销售窝点,查获假冒注册商标标识200余万件的消息让不少市民对身边的进口水果心存疑惑:难道自己高价买来的其实是国产水果?

在郑州二七区一家精品水果店中,摆满了各种进口水果,泰国榴莲、进口山竹、菲律宾香蕉、牛油果……品种多样,包装也都“高大上”,价格自然也比国产水果价格高出好几倍。

“销售人员每次都会向我推荐新到店的进口水果,而我也冲着‘口感好、营养高’的原因,经常购买进口水果。”市民李女士说,“有时候,所谓的进口水果的口感和国产水果并没有什么区别,可能是心理作用吧,总觉得贵一点的味道更好,农药残留也少。”但对于购买的时候是否是货真价实的“洋水果”,李女士却无从判断。



“正常来说,消费者品尝不出‘洋水果’是真是假,在购买时也往往只通过外形、色泽和口感来决定。”

有专家表示,很多市民在购买进口水果时,一般看水果上贴的标签来判断水果身份是否正宗。但标签有可能也是假的。在电商平台,“进口水果贴纸”产品并不少见,一些不良商家通过购买虚假标签,让普通国产水果变身洋水果,身价大增。

查询“身份”辨真假

虽然假冒的进口水果食用后对人体无大碍,但是却严重影响了消费者的口感与体验,破坏了市场经济和社会诚信。那么,面对洋水果的种种猫腻,消费者该如何辨别?其实,我国对进口水果有着严格的准入制,商家在进口水果时,必须向国家质检总局提出申请。因此真正的进口水果,必须获得质检部门的“检验检疫证”和输出国或地区出具

的植物检验检疫证书。

“证书上面注明了进口产地、品种、供应商及代码等,消费者在购买水果时,可以查看进口水果标签上的内容是否与证书相符。不过,部分进口水果的相关入境检验检疫文件原件由海关负责保留,各级批发商只能获得其复印件。”有商家表示,但作为卖家,我们也不可能给每一位消费者看这一纸证明。

“消费者如果根据口感、外形来判断,十分困难。但并非没有辨别途径。”有专家表示,消费者可通过国家质检总局网站上公布的《获得检验检疫准入的新鲜水果种类及输出国家地址名录》来辨别真假,该名录会显示相关国家向我国输送的具体水果品名。另外,购买进口水果等进口商品时,除了通过商店、超市等正规渠道购买外,还应仔细观察相关商品标签、包装的印刷是否规整清晰,每个果品单品是否都贴有相应经济。