

疾病防治

预防肝癌，
请呵护“小心肝”
6类高风险人群请重视
早筛

晚报讯 久坐人体工学椅，大鱼大肉“肝”肥美，酒逢知己千杯少，熬夜追剧趣无穷……以上这些伤肝行为，你中招了几条？4月15日~21日是全国肿瘤防治宣传周，南通疾控提醒：肝癌发病较为隐匿，其发病早期无特殊症状或痛感。随着疾病进展，患者会表现出疼痛、厌食、出血等症状。

肝脏，人体最重要的“五脏六腑”之一，也是最大的代谢器官，因其强大的合成代谢、消化、解毒和再生功能，也常被称为人体的“加工厂”和“垃圾处理站”，在维持机体功能上发挥着重要作用。肝脏很强大，常常“轻伤不下火线”，然而也最隐忍，肝病早期症状多不明显，大多数患者确诊肝癌时已为晚期，导致错失最佳治疗机会，且预后不佳。

中国是名副其实的“肝癌大国”，相对于高死亡率，早期肝癌的发现比例却非常低，大多一经发现就已是中晚期，五年生存率仅为10%左右，远低于平均值40.5%。南通疾控最新监测数据显示：当前，肝癌是我市死亡率排名第二位、发病率排名第六位的癌种。

专家指出，肝癌高风险人群是指男性35岁以上、女性45岁以上的以下任一人群：1. 具有乙肝病毒和丙肝病毒感染；2. 长期酗酒；3. 非酒精性脂肪性肝炎；4. 长期食用被黄曲霉毒素污染的食物；5. 各种原因引起的肝硬化；6. 有肝癌家族史。

南通疾控提醒，一旦出现以下症状，要警惕肝癌的发生：持续或间断性隐痛、钝痛，并随疾病的进展而加重；出现腹胀、食欲不振、恶心、呕吐等症状；出血倾向及出血，如牙龈出血、皮肤瘀斑、上消化道出血，出现黑便、呕血等情况；发热，大多为持续性低热，无寒战，且使用抗生素无效；伴癌综合征，如自发性低血糖、红细胞增多症、高脂高钙血症。

预防肝癌，呵护“小心肝”，应从改善生活习惯、科学饮食做起，尽量减少粮油食品的储存时间，并注意保存环境的通风及干燥，避免使用霉变的厨具及餐具。对于没有感染乙肝病毒的人群，应该及早接种乙肝疫苗；对于携带肝炎病毒的人群，需要定期检测病毒载量，并进行对应抗病毒治疗，尽可能降低肝脏损坏。

肝癌高危人群尤其需要重视早筛。常见的检测方式有肝脏超声、血清甲胎蛋白、异常凝血酶原。

通讯员韩亚蓉 记者冯启榕

警惕！
此病或危及生命
南通疾控提醒：别把疟疾错当成感冒



CFP 供图

晚报讯 4月26日是第16个“全国疟疾日”，主题为“谨防输入性疟疾，持续巩固消除成果”。市疾控中心提醒：疟疾主要流行于热带和亚热带地区，由于我市国际交往密切，输入性疟疾时有发生。疟疾如不能及时诊治，或危及生命！

疟疾也叫“打摆子”，是一种蚊媒传染病，按蚊是传播疟疾的罪魁祸首，人被携带疟原虫的按蚊叮咬后就会感染疟疾。可以感染人体的疟原虫主要有四种：间日疟原虫、恶性疟原虫、三日疟原虫和卵形疟原虫。

市疾控中心血地寄防制科卢金介绍，蚊虫叮咬传播是疟疾最主要的传播途径。按蚊是疟疾最主要的传播媒介，按蚊叮咬疟疾患者或带虫者后，再次叮咬正常人时，可将疟原虫传给后者。而献血者血液中若含有疟原虫，则可通过输血的方式感染受血者，且通过输血感染的疟疾潜伏期往往较短。此外，因胎盘受损或在分娩过程中患疟疾或带疟原虫母体的血液污染胎儿伤口，则会造成先天性疟疾。典型的疟疾临床发作症状包括周期性发冷、发热和出汗退热三个连续的阶段，整个发作历时6~10小时，多见于午后和傍晚。发作间歇期

长短不一，其间患者自感良好。

疾控专家特别提醒，输入性疟疾的临床症状多不典型，与感冒症状多有相似，很容易误诊或漏诊。输入性疟疾病例主要为恶性疟，容易发展成重症，甚至导致死亡。

南通疾控提醒，前往疟疾流行地区，要做好防蚊措施。在户外尽量穿长袖衣裤，暴露在外皮肤应涂抹驱蚊剂。居室可使用纱门、纱窗，睡觉使用蚊帐，睡前在卧室喷洒灭蚊药。从疟疾流行地区回国后，如出现发冷、发热、出汗、乏力等症状，应尽快到正规医院就医，并主动告知旅行史，避免延误诊治导致病情恶化。经过科学治疗可以完全治愈，不必太过惊慌。

为提高人民群众的疟疾防治意识，市疾控中心专门还编了一段朗朗上口、易于传播的顺口溜：“前往国外要警惕，时刻注意防疟疾。疟疾通过蚊子传，防蚊驱蚊很关键。长衣长裤驱蚊液，纱窗蚊帐好安睡。回国发热早诊治，主动告知旅居史。时冷时热又出汗，排查疟疾不能慢。及时抽血做检验，疟疾患者早发现。全程服药规范治，根治疟疾非难事。早诊早治不能拖，防止输入再传播。” 记者冯启榕 通讯员张烽

市三院连续收治3名恶性疟患者
境外旅游、务工小心被“疟”

晚报讯 4月25日是“世界防治疟疾日”。记者当天从市三院获悉：自3月以来，该院感染性疾病科陆续收治了3名自非洲刚果民主共和国的回国务工人员，他们在归国后均出现了持续发热、寒战、头痛等症状，经诊断均为疟疾。

感染性疾病科主任汪美华介绍，经过细致的病史采集、查体及完善相关检查，明确诊断3名患者均患上了疟疾分类中最为凶险的恶性疟，患者血小板显著下降，凝血功能异常，并继发肝损害，其中一例开发了多脏器功能衰竭。所幸经过医护人员精心治疗与悉心护理，患者均脱离了生命危险，目前已经顺利康复出院。

随着五一小长假的到来，不少市民开始计划出游。汪美华提醒，目前，我

国疟疾病例基本都来自境外输入，非洲和东南亚地区是最主要的输入来源地。市民如果前往境外旅游或务工，出国前应充分了解所前往国家及地区的疟疾流行情况及旅行社或劳务公司所能提供的预防措施，同时可以向出入境检验机构、国际旅行卫生保健中心、疾病预防控制中心等机构部门咨询相关防治知识，做到心中有数、准备充分；在当地旅游或工作时应做好个人防护；境外返乡时（尤其是近期从非洲、东南亚等疟疾高发地区回国的人员），如果出现发冷、发热、腹泻、恶心等不适症状，要警惕输入性疟疾，一定要及时前往专科医院就诊，并主动向医生告知出国旅行工作史。

通讯员缪幼茵 记者冯启榕

饮食健康

烧烤啤酒小龙虾
警惕痛风找上你
医生提醒：痛风多见于
中年肥胖男性

晚报讯 4月20日是世界痛风日，今年世界痛风日的主题是“走出误区，回归科学”。市一院内分泌科主治医师、硕士生导师王春华提醒：随着温度的逐步升高，路边的烧烤、啤酒、小龙虾摊儿也愈发热闹起来，这些都是引起痛风或加重病症的“罪魁祸首”。

痛风是由尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病，主要包括痛风性关节炎、痛风石形成、尿酸性尿路结石，严重者可出现关节残疾和肾功能不全。痛风与嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，高尿酸血症是痛风最重要的基础。

在临床门诊中，王春华发现痛风多见于中年男性，尤其是肥胖者，早期仅表现为高尿酸血症，患者多无症状，往往在体检时才发现。长期尿酸升高导致关节炎，表现为关节及周围组织红、肿、热、痛和功能受限，可伴有发热。反复发作的痛风石性关节炎可引起关节骨质破坏、畸形及功能障碍。

王春华介绍，除了关节的相关检查(X线、超声)外，主要是测定血尿酸水平，当男性血尿酸值超过420mmol/L，女性超过360mmol/L时为高尿酸血症。原发性痛风因缺乏病因治疗，往往不能根治。但积极治疗痛风，可以迅速控制急性发作；预防复发；纠正高手术对毁损关节进行矫形手术，提高生活质量。

“在日常生活中，预防痛风尤为重要。调整生活方式有助于痛风的预防和治疗。”王春华提醒，痛风患者应遵循下述原则：减少高嘌呤食物的摄入；减少富含果糖饮料的摄入；增加新鲜蔬菜摄入；大量饮水(每天2000ml以上)；控制体重；规律饮食和作息，规律运动；防止剧烈运动或突然受凉；限酒，戒烟。

通讯员益宣 记者冯启榕



CFP 供图