我国肝炎防治成就显著 多方合作探索防治新模式

7月28日是世界肝炎日。近年来，我国在肝炎防治方面取得巨大成就，已具备相关防治技术和能力，但由于肝炎感染者的基数大、疾病负担沉重等因素，肝炎防治仍然任重道远。专家认为，需继续坚持预防为主、防治结合，共同探索创新模式，推动消除肝炎危害行动，遏制病毒性肝炎传播。

我国有效控制病毒性肝炎流行趋势

“20世纪90年代之前，我国至少有10%的人口携带乙型肝炎病毒。”中国肝炎防治基金会理事长王宇介绍，几十年来，我国持续推进肝炎防治，在乙肝免疫接种、阻断乙肝病毒传播方面成效明显，避免2800万人成为乙肝病毒的慢性感染者，也减少了因携带病毒而发展为肝硬化或肝癌的风险。

2014年，我国5岁以下儿童乙肝表面抗原阳性率已降至0.32%，提前实现了世界卫生组织西太区乙肝控制目标。

“这是我国在世界公共卫生领域作出的巨大贡献，显示我国卓有成效地控制病毒性肝炎的流行趋势。”王宇说。

在预防肝炎传播、减少增量传播方面，我国积极推进免疫规划疫苗接种工作。

国家疾病预防控制局副局长沈洪兵介绍，我国适龄儿童乙肝疫苗和甲肝疫苗接种率均已达到90%以上，并实现预防乙肝母婴传播的全覆盖。

在推进诊疗管理规范化、消化存量方面，我国不断强化肝炎防治体系建设，及时修订发布防治技术指南。

2017年，11个部门联合发布《中国病毒性肝炎防治规划(2017-2020年)》，全面防治各类病毒性肝炎；2021年，国家卫生健康委等部门联合印发《消除丙型肝炎公共卫生危害行动工作方案（2021-2030年)》，提出全面落实丙肝防治措施和保障措施。

“我国丙肝治愈率达到95%，接受规范治疗的乙肝患者可实现临床治愈，有效延缓和阻断疾病的传播和发展。”沈洪兵说。

新阶段探索肝炎防治新模式

近年来，随着生物医药创新产品不断用于肝炎及所致疾病的诊断、治疗，我国病毒性肝炎防治进入新阶段。

中国工程院院士、北京大学医学部教授庄辉介绍，抗乙型肝炎的药物虽然尚不能完全治愈乙肝，但坚持规范抗病毒治疗能有效延缓和阻断病程进展，部分患者可实现功能性治愈。

针对目前我国肝炎防治现状，王宇呼吁倡导“应检尽检、应治尽治”，成年人尽早检测一次乙肝、丙肝，感染者主动就医，接受规范的肝炎诊疗和健康管理。

据悉，中国肝炎防治基金会在国家卫生健康委、国家疾控局领导下，正在积极促进政府主导、社会参与、多渠道筹资的创新模式，为各地提供技术支持，建立筛查、诊断、治疗、随访闭环管理机制，探索肝炎—肝硬化—肝癌全病程管理模式。

如中国肝炎防治基金会与海南省卫生健康委共同启动消除病毒性肝炎危害行动，强化五种重大疾病综合防治体系能力建设，把消除肝炎危害作为重点工作之一。

“我国已具备向肝炎防治新篇章迈进的技术和能力，现在要着手改进一系列诊疗标准和治疗方案，来响应世界卫生组织的目标。”王宇建议，有条件的地区，特别是肝炎疾病负担较重地区开展消除肝炎危害行动试点工作，推动医防结合、治疗与管理结合新模式。

肝炎防治工作依然任重道远

“在广泛接种相关疫苗前，已经感染肝炎病毒而成为慢性携带者的人群基数大，并且抗病毒药物尚未获得充分使用。”王宇表示，由于孕产妇乙肝病毒携带率仍处于世界卫生组织划分的中高流行水平，以及传播阻断效率的限制等多种因素，近年来5岁以下儿童肝炎病毒携带率下降的幅度趋缓。

我国病毒性肝炎疾病负担依然沉重，防治工作面临不少挑战。

根据流行病学调查数据显示，我国不同地区人群中乙肝和丙肝流行率的分布存在显著差异。

世界卫生组织驻华代表处代办乔建荣表示，中国的病毒性肝炎负担依然较重，慢性乙型和丙型肝炎感染者占全球四分之一以上。

“当前，我国基层医疗卫生服务能力依然薄弱，社会公众的认知水平和自我防护能力也有待提高。”沈洪兵表示，病毒性肝炎防控工作任重道远，这需要进一步加大工作力度。

他说，要坚持预防为主，从源头上有效减少疾病传播；坚持综合施策，切实提高防治管控的效果成效；坚持共建共享，持续营造良好的支持性环境，提高公众肝炎防治意识。

（新华社 沐铁城 彭韵佳）

低度近视也需戴镜矫正

学龄前低于1.00D无症状可观察3至6个月

我国青少年近视有“低龄化、进展快”的趋势，且近视一旦发生，不可逆转，不可治愈。孩子的视力问题成为很多家长的心病。“低度近视，需要戴眼镜吗？”这是很多家长初次带孩子检查时问得较多的问题，天津市眼科医院视光中心主任李丽华建议家长要听从医生的建议，是否需要戴镜矫正，要综合考虑年龄、视力、眼位、视功能等情况。通常度数低于1.00D，也没有明显症状的孩子，可以观察3至6个月再决定用哪种方法矫正。

对于学龄前儿童，近视度数高于1.00D需要进行屈光矫正。近视度数低于1.00D的学龄前儿童如果出现视物不清等症状，需要对其进行屈光矫正；若其无症状，可暂时观察，每3至6个月随访。

对于学龄儿童，近视度数高于1.00D者需戴镜矫正。此外，对于视力下降较敏感且有症状的儿童，任何度数的近视屈光不正均需矫正；有间歇性外斜视或者有较大外隐斜的近视屈光不正儿童应予全天光学足矫。一般每6个月随访，若本次随访较上次检查度数改变≥0.50D，且戴镜视力下降，一般建议新的矫正方案。但如果度数只改变0.25D，矫正后视力即可明显提高者，也可给予新的矫正方案。

此外还应注意学龄前及学龄儿童高于1.50D的顺规及逆规散光，高于1.00D的斜轴散光需配镜矫正；初查2.00D以上散光或随访时散光变化较大者，应密切关注散光的性质、形态、年变化量等，排除圆锥角膜的可能。如伴随斜视或弱视，建议每3个月随访，重度弱视建议每月随访。同时，家长还应关注青少年儿童每年复查近视进展情况，如果近视进展快速，进展量≥0.75D/年的人群，则为进展性近视。可选择角膜塑形镜、特殊设计的框架眼镜（周边离焦设计框架眼镜、多点近视离焦框架眼镜）、多焦点接触镜（包括多焦点软镜和多焦点硬镜）等。

（天津日报 权贺 侯泽航）

夏日饮茶有讲究

面对夏季蒸笼似的天气，很多人都有种无力感，俗话说“夏天一碗茶，不用找郎中”，夏日饮茶，解暑又营养健康，但需要注意，不同人群适宜饮用的茶品有讲究。

易上火人群。如果个人属于夏季容易上火体质，建议喝金银花茶、菊花茶、绿茶，可以起到清热解毒去火的作用，也可以将这三种茶搭配饮用。但此类茶饮性凉，不可过多饮用，以免出现腹泻等不适。

外热体寒人群。夏季很多人由于工作或怕热原因可能一整天都待在空调房里或喝较多的冷饮，长此以往可能会损伤脾胃，造成脾胃虚寒，进而诱发腹痛、腹泻等不适。建议这类人群喝一些性温热的茶饮，如红茶、姜茶等，能够祛除体内的寒气，同时也能帮助健脾暖胃。

暑热过重的人群。夏季需要长期劳动工作的人群，出汗较多，建议喝一些发酵茶，如黑茶、普洱茶，有一定的消暑、解毒作用，还可以帮助调节肠胃，改善因便秘而引发的痘痘和口臭问题。

减肥人群。减肥一直是比较火热的话题，如想要促进减肥效果，可以喝一些促进脂肪燃烧、有助通便的茶饮，如荷叶茶、普洱茶、决明子茶、大麦茶等。

（大河健康报 赵英妮）

炎夏“热射病”频发 孕妈妈要防中暑

最近，各地高温天气和“热射病”频频霸占热搜，孕妈妈们切记要注意防暑，特别是热射病不得不防。

热射病，是最危险、最紧急的中暑，是中暑等级里最严重的一类，其死亡率能达70%-80%，也就是人们常说的“热死了”。它会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题，极易引发多器官衰竭甚至死亡。

热射病哪些人群易“中招”？热射病可分为劳力型热射病和经典型热射病。劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病，常见于夏季剧烈运动的健康青年人，比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

经典型热射病常见于小孩、孕妇和年老体衰者，或有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体，通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

孕妈妈为什么容易中暑？女性在怀孕后生理负荷增大，机体代谢产热增多，加上孕期体重增加、皮下脂肪增厚，这些都不利于孕妈妈产热和散热的平衡。此时如果再碰上居住环境不通风、高温，孕妈妈就很容易发生中暑。

一般来说，孕妈妈在中暑后轻则头晕、胸闷、多汗、恶心，严重则会高热、昏迷、抽搐。这不仅会影响孕妈妈健康，对胎宝宝也可能带来毁灭性后果：母体高温引起的“热”，可造成胎儿先天性畸形或异常发育；母体因中暑而发生周围血液循环障碍、抽搐时，必将影响子宫、胎盘绒毛之间的营养和气体交换，导致胎儿供血不足、缺氧，严重者会导致胎儿宫内窘迫、宫内死胎、死产、早产等。因此，孕期注意防暑是大事。

孕妈妈应如何防中暑？

1.少量多次饮水。《中国居民膳食指南》建议，普通人每天喝1500毫升水，孕期每天喝水量需要在1700-2000毫升。炎炎夏日，孕妈妈可根据气温高低、排汗排尿的多少，适当多喝些水，建议选择40摄氏度左右的温开水。如果流汗多，可以喝一些淡盐水，保持体内水和电解质的平衡。

2.避免高温时段出门。酷暑时，孕妈妈出门一定要备好防晒用具，做好防暑工作。11-15点尽量减少或避免在烈日下行走，这个时间段阳光最强烈、温度最高，发生中暑的可能性是平时的10倍。

3.穿凉快衣物。夏季出汗多，孕妈妈尽可能选择易穿脱、易清洗、吸汗性能好的衣服，可首选纯棉、棉麻材质。孕妈妈汗腺分泌旺盛，脚部出汗多，可选择透气轻软的薄布鞋，鞋子是否防滑也很重要。

4.睡眠充足。夏天昼长夜短、气温高，加上孕妈妈新陈代谢旺盛、消耗大，所以常会感到疲劳。保证充足睡眠，能使孕妈妈身体各系统得到放松，也可预防中暑。

（中国妇女报 马良坤）

三伏养生 饮食需“三注意”

三伏炎热，易耗津伤气，此时尤要注意预防中暑。预防中暑不仅要避免阳光暴晒，适当补充水分也非常重要。补充水分的原则是要及时，不要等到口干舌燥再喝水，宜小口频饮，“牛饮”则容易造成胃内水液潴留，加重脾胃负担。另外，补水时适当增加盐分摄入，防止电解质紊乱。

三伏天自然界阳气旺盛，也是养阳的最好时机。起居宜顺从自然阴阳变化，中午适当小睡非常重要，夜晚房间空调温度不宜太低，且应避免头对窗户或在风口入睡。饮食上则有“三注意”：

注意多“酸”多“甘”。三伏酷暑，人多喜乘凉饮冷，导致寒湿入体，伤及脾胃；味苦的食物性寒，虽然可以清热泻火，但多食容易损伤脾阳，因此日常饮食应多食甘凉、酸味食物。推荐凉拌黄瓜、糖拌西红柿、醋熘绿豆芽、清炒西葫芦。黄瓜、西红柿等酸、甘、凉性蔬菜有利于解除烦热、清热利湿、排毒通便。水果以菠萝、桃子等为宜。

注意补气去火。天气炎热，自然界阳气旺盛，易导致人体火气上升，使人情绪烦躁、疲乏，因此饮食方面应注意多食补气又降火的食物。推荐虾仁炒西芹、鸭肉炖冬瓜、排骨炖苦瓜。虾仁、鸭肉富含优质蛋白、维生素，极易被消化吸收，利于补充夏季过多的能量消耗，配上冬瓜、苦瓜，补气去火、清热利湿。

注意养阴生津、祛湿健脾。长夏多热多湿，热气耗伤津液，宜选择养阴生津、健脾利湿的食材，汤及粥类为首选。推荐山药薏米红豆粥、绿豆百合糯米粥、莲子银耳汤，饮品可选酸梅汤。薏米、红豆、山药能除湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃，熬粥进食可益气生津和胃。

此外，三伏天酷热潮湿，细菌容易滋生，任何菜品食材一定要保持新鲜，不要贪食生、冷或不洁食物，以免染上痢疾、腹泻等疾患。

（大河健康报 李 琦）