

# 7月28日世界肝炎日 了解肝脏 保持健康

2018年7月28日是世界肝炎日。病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的、以肝脏炎症和坏死病变为主的一组传染病，临床上以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现，部分病例出现黄疸。

肝炎病毒在人体肝脏内进行复制繁殖，导致肝脏细胞炎症、坏死，如不及时治疗，易出现肝纤维化，久而久之发生肝硬化，甚至发展为肝癌，导致死亡。

## 常见的肝炎类型

病毒性肝炎分为甲、乙、丙、丁、戊等多种型别。

**甲型肝炎病毒(HAV)：**潜伏期通常为14-28天。甲肝常通过粪-口途径传播，即通过人与人的接触或摄入受污染的食物或水传播。大多数甲型肝炎感染病例症状轻微，大多数人会完全康复并获得持久免疫力。甲型肝炎感染不会造成慢性肝病，也很少致命，但有时可导致高死亡率重型肝炎，即急性肝衰竭。改善环境卫生条件、保障食品饮水安全和接种疫苗是抵御该疾病的最有效办法。

**乙型肝炎病毒(HBV)：**潜伏期平均70-80天。乙肝传播途径包括接触受感染的血液、精液及其他体液；分娩时通过受感染母亲传给婴儿，或家庭成员传染给婴儿；通过使用污染过的血液和血液制品、污染的注射器或注射毒品传播。乙肝可造成慢性疾病，在急性传染期没有症状，如造成慢性感染，可能逐渐发展成肝硬化或肝癌。感染乙肝病毒的成年人中，90%以上在6个月内会痊愈并完全清除病毒。乙型肝炎病毒感染成为慢性疾患的

可能性取决于一个人受感染时的年龄。6岁以下儿童感染乙肝病毒，最终转为慢性感染的可能性最大。幼童接种乙型肝炎疫苗是预防乙型肝炎的主要方法。

**丙型肝炎病毒(HCV)：**潜伏期为两周至6个月。丙肝常通过接触受感染血液传播，包括使用丙肝病毒感染过的血液和血液制品、污染的注射器或注射毒品，也可通过性途径传播，或通过已感染丙肝病毒的母亲传给新生儿。丙肝感染初期，约80%的人不会出现任何症状。随后，75-85%的新感染者出现慢性肝病，其中5-20%会出现肝硬化，1-5%会死于肝硬化或肝癌。检出丙肝病毒抗体表明受检人被感染或者曾经被感染过，需进行核酸检测确诊。目前没有可以预防丙肝的疫苗。

**丁型肝炎病毒(HDV)：**丁肝病病毒感染仅发生在乙肝病毒感染者中。丁肝病毒和乙肝病毒双重感染可能会造成更加严重的疾病和后果。安全有效的乙肝疫苗能够为抵御丁肝病病毒感染带来保护。

**戊型肝炎病毒(HEV)：**潜伏期平均为40天。戊肝大多通过食用受污染的水或食物感染。戊肝是一种自限性感染，一般4-6周内会自愈。在罕见情况下，急性戊肝会造成暴发性肝炎即急性肝衰竭和死亡。怀孕妇女最易患戊肝导致的产科并发症，在孕晚期，戊肝造成的死亡率可高达20%。戊肝流行率最高的地区是东南亚。2011年，我国批准了首个预防戊肝病

## 肝炎的预防和控制

病毒性肝炎所造成的疾病负担和死

亡情况，以及因肝炎引发的疫情引人关注。对于这一“沉默的疾病”，广大市民需要提高认识，积极面对——有效预防是防止病毒性肝炎感染的重要措施。

注意个人卫生，勤洗手、吃熟食、喝开水，防止病从口入是预防甲肝及戊肝的有效方法。安全使用血制品、不共用注射器、避免不洁医疗行为等是切断乙型、丙型及丁型肝炎传播途径主要方式。对于乙型肝炎，乙肝疫苗接种是最安全且有效的措施，全程接种后，约80%-95%人群可产生免疫能力，保护效果可持续20年以上。对于慢性乙肝及丙肝患者，早期检测、正规医院诊断、全程规范治疗、定期的随访是提高治愈率的保证，切忌自行停药，造成病情急发或反复。

肝炎患者在生活方面需忌油腻、辛辣饮食，少吃生冷卤菜、甜食，坚决禁酒，避免过度劳累，如熬夜工作、长途旅游等。肝炎患者宜保持规律的生活习惯，坚持锻炼、适度娱乐，保证充足的睡眠和休息，给机体一个战胜病毒的强壮体质。

2018年世界肝炎日活动预告

上海中医药大学附属曙光医院浦东分院将开展肝炎义诊活动。

时间:7月21日(星期六)9:00-11:00

地点:曙光医院东院肝病大楼门诊大厅(张衡路528号)

第一八佰伴作为2018世界肝炎日浦东主会场,将开展多种主题活动,包括专家义诊、健康宣教、互动游戏等。

时间:7月28日(星期六)9:00-11:00

地点:第一八佰伴(张杨路501号)

# 夏季食物中毒进入高发期 “食品安全五大要点”为健康护航

7月17日至7月29日是2018年全国食品安全宣传周，今年的主题是“尚德守法，食品安全让生活更美好”。

食品安全问题是一个重要的公共卫生问题，每年有数百万人因食用不安全食品而患病，还有许多人因此而丧失生命，食源性疾病时刻威胁着人群的健康和生命安全。其实，大多数食源性疾病可以通过规范餐饮操作、家庭科普教育等手段得到有效控制。世界卫生组织提出的“食品安全五大要点”，是目前各国公认有效且普遍实施的食品安全风险防范措施，对规范食品生产经营、指导家庭烹制食物具有重要意义。

## 食品安全五大要点

**1、保持清洁**  
准备食物要洗手；饭前便后要洗手；场所设备要清洁；避免虫鼠等隐患。

**2、生熟分开**  
生的肉、禽和海产品与其他食品分开；处理生的食物要有专用的设备和用具，如刀和砧板；使用器皿存储食物以避免生熟食物互相接触。

**3、做熟**  
食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品；汤煲等要煮开确保达70度，最好使用温度计；熟食再次加热要彻底。

**4、保持食物的安全温度**  
熟食在室温下不得存放2小时以上，及时冷藏最好在5度以下；熟食在食用前应保持60度以上；即使在冰箱中也不能过久储存食物；冷冻食物不要在室温下化冻。

**5、选择安全的水和食品**  
挑选新鲜和有益健康的食物；选择经过安全加工的食物；水果和蔬菜要洗干净；不吃过保鲜期的食物。此外，夏季果蔬丰富，消费者多生食

果蔬来消暑凉，但生食果蔬引起的食源性疾病也时有发生。

在遵循食品安全五要点的基础上，专家还特别提醒广大居民，不认识的野果、野菜不要食用，以免食物中毒；生食果蔬前，要检查外观是否保持完好、新鲜无异昧；要用清洁卫生的水将其外表清洗干净，需要切开处理的蔬果，应使用专用刀和砧板，不要和处理生禽、肉、鱼虾等食物的工具混用；果蔬尽量现切现吃，切开的果蔬不宜在室温下久存，若要放冰箱，务必要用清洁卫生的保鲜盒或保鲜膜包裹，且储存时间不宜过长；对于路边小摊贩切开的水果因加工条件很难保证，须谨慎购买。

如果怀疑因进食不卫生的果蔬出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，应及时就医。可疑食物妥善保管不要丢弃，可帮助医生或公共卫生人员开展流行病学调查分析，找到致病原因。



# 为“艾”而战 与“肝”同行

艾滋病(AIDS),是指人体感染人类免疫缺陷病毒(HIV),导致人体丧失免疫功能,从而发生机会性感染或肿瘤,如肺炎、脑膜炎,甚至各类癌症等。病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的,以肝脏炎症和坏死病变为主的一组传染病。因为这两个疾病的传染性,大部分人们都会谈“艾”色变,谈“肝”色变。然而,浦东新区疾病预防控制中心第三分中心艾性肝炎岗位有这样一群人,他们不畏风险,为艾滋病和肝病病人进行指导,为普通人的健康安全默默无闻地努力着。

## 为“艾”而战

浦东疾控中心第三分中心艾性肝炎岗位工作人员在开展辖区内8家社区日常工

作同时,组团进行了相关课题研究。其中包括,以高桥社区牵头研究《不同人群健康知识、行为和社会支持度现况研究》,旨在从根源上了解艾滋病感染者等4类人群的社会心理需求,为今后制定干预政策提供依据;在曹路社区展开的《探索不同干预模式在青少年中的实施效果》研究,旨在比较传统干预模式、新媒体干预模式对青少年学生艾滋病核心知识知晓率的影响程度。

在对艾滋病患者管理中,新区社区卫生服务中心充分发挥地域优势,实现患者居住属地化管理,减轻患者时间、精力成本,真正做到家门口的服务化管理。通过多年摸索和工作,对辖区内的失足妇女、吸毒人员、孕产妇等人群进行监测调查,实时掌握该人群的HIV、梅毒等感染率,为干预工作方案的制定打下了坚实的基

础。与爱之浦东讲师团合作,将健康防病知识带到工厂、居委会、学校等,每家社区设立相关门诊,扩大全面咨询检测。

## 与“肝”同行

浦东疾控中心第三分中心艾性肝炎岗位工作人员在管理肝炎患者过程中,积极实行签约制,带动大规模全科医生走进每家每户,为后续社区延伸处方的实施奠定良好的医患关系基础。工作人员定期邀约曙光医院肝炎科专家为社区患者及家属讲授肝病知识,并对患者进行相应的免费体检活动。患者家属凭借乙肝两对半阴性结果,可预约至高桥社区卫生服务中心免费进行乙肝疫苗接种,真正做到让普通大众受惠。



□图片来源:果壳网

# 这些电磁辐射谣言 你都信过吗?

住在变电站附近很危险,手机放在床头充电会得癌症,仙人掌能防电脑辐射,微波炉辐射最强……这些谣言相信很多人都听说过。本期,我们总结了关于电磁辐射的一些常见误解,并来一一击破。

日常生活中接触到的绝大多数电磁辐射都不会影响健康,夸大电磁辐射危害的言论都是毫无根据、缺乏文献支持的谣言,你无需一听到“辐射”两字就紧张。

辐射是无处不在的,人类生存的地球本身就是一个大磁场,太阳及其他星球也从外层空间源源不断地产生电磁辐射,地球上的万事万物都会产生辐射,包括人体本身。

上图显示了不同波长的电磁辐射在日常生活中的应用。只有当辐射的波长小于100纳米时产生的电离辐射才有可能伤害身体细胞,日常能够接触到的电离辐射,主要来自阳光中的紫外线和医院中的检查,包括X射线、CT等。而波长大于100纳米的电磁辐射被广泛应用于手机、广播和家用电器中,其产生的电磁辐射剂量范围都有严格的国家标准。目前世界卫生组织开展的大量研究项目表明,家用电器造成的低强度电磁辐射不会对健康造成影响。

此外,所谓的防辐射食谱都没有科学依据。如果说一定有什么电磁辐射是需要防护的,那就是在过强阳光下,防晒霜和太阳镜才是最靠谱的防电磁辐射装备。

**谣言一:仙人掌能吸收电脑辐射**  
现在使用的电脑多为液晶显示器,它产生的电磁辐射强度很小,和一个小日光灯的辐射差不多。中国计量科学院对电脑的各个部件做过电磁辐射剂量测试,发现电脑各部件的电磁辐射值都小于手机待机时的辐射值,目前科学界并不认为手机辐射会影响人体健康。所以,即使在没有任何防护的情况下使用电脑,电脑辐射影响健康的可能性都微乎其微。而且,电脑在工作时,电磁辐射是向各个方向散发的,而仙人掌只是一种植物,不会吸收光子,不能屏蔽或吸附电磁辐射。

**谣言二:手机电量低时,辐射值是平时的1000倍,剂量高到可以致癌**  
手机的辐射强度与手机剩余电量没有关系,与手机信号强度有关。当手机信号较弱时,需要更高的发信功率,也就产生更强的电磁辐射。而质量合格的手机,即使在最高辐射功率下使用,也是符合国

家标准,并远远低于安全辐射限值的。如果仍然担心,建议在信号弱或长时间通话的情况下使用耳机。

科学界还没有研究证明使用手机产生的电磁辐射会影响人类健康,也没有文献得出使用手机会致癌的结论。手机是我们日常生活中接触到的电磁辐射剂量较高的物体,高于电脑和其他家用电器,既然手机产生的辐射不会影响健康,使用其他家电更不会对健康有影响。

**谣言三:靠近变电站和高压线会影响身体健康**  
变电站和高压线等输变电设备,工作频率是50赫兹,变电站严格按照环保标准建设,我国标准比国际通用的标准还要严格。根据国内一些研究机构对变电站长期监测结果来看,变电站围墙外的电磁场强度远低于国家标准,也远低于日常电器产生的电磁场强度水平。世界卫生组织研究显示,公众日常生活中经常接触的低频电场和磁场环境是不会影响健康的。

**谣言四:微波炉辐射很强,不能使用**  
家用微波炉的功率比较大,会产生较强的电磁场,但微波炉的屏蔽系统也很强,微波炉外电磁场强度几乎无法检测到。此外,泄漏出的微波会随着与微波炉距离的增大而迅速衰减。很多国家都规定了新出厂微波炉泄漏电磁场强度的最大值,符合生产标准的微波炉不会对我们造成危害。

**谣言五:孕妇必须穿防辐射服**  
孕妇在日常生活中接触到的电磁辐射都处在安全限值内,目前没有证据表明日常非电离辐射会导致孕妇流产、胎儿畸形等,也不会导致新生儿出生体重过低,所以无须特意去防电磁辐射。事实上,电磁辐射是无处不在,“防不胜防”的。市面上售卖的防辐射服并不能完全阻挡电磁辐射,只有像宇航员一样,订做一套全身上下都防辐射的孕妇装,才能彻底与辐射隔绝。因此,孕妇不一定要穿防辐射服。

**谣言六:无线路由器产生很强的电磁辐射**  
香港一项研究表明,无线路由器周围的电磁辐射强度远远低于国际非电离性辐射委员会制定的安全上限,仅为0.3%。和手机辐射一样,无线上网的路由器电磁辐射都在安全范围以内,不会对健康造成损害。

**谣言七:Wi-Fi辐射很强,不能使用**  
Wi-Fi是一种无线通信技术,其原理是利用无线电波传输数据,其辐射强度与手机辐射相当,远低于安全标准。Wi-Fi辐射不会对健康造成影响。

**谣言八:电磁辐射会导致癌症**  
目前,世界卫生组织已将电磁辐射列为可能致癌物,但仅限于极高剂量的电离辐射。日常生活中的非电离辐射,如手机、Wi-Fi、微波炉等,其辐射强度远低于安全标准,不会导致癌症。

寻医问药 政策咨询 投诉建议  
市民朋友可以拨打卫生热线



12320

上海市12320卫生服务热线网站:www.12320.sh.cn  
上海市健康在线网站:www.shei.org.cn

本版协办:浦东新区疾控中心 浦东新区健康教育所