

中国第一大肝病,正在侵袭年轻人



过去,病毒性肝炎是我国最常见的肝病。但是,随着经济的发展和生活方式的逐渐改善,病毒性肝炎在我国的流行状况在近十年来得到了明显的控制。

我国摘掉“乙肝大国”帽子

以前,我国乙肝病毒感染率曾高达10%。另外,像甲型肝炎、戊型肝炎这两种消化道传染的肝病,曾在我国有过区域性的大流行。还有丙型肝炎,这种以输血为主要传播途径的慢性肝脏疾病,以前在我国也非常多见。

乙肝病毒不仅会引发急性或慢性肝炎,

部分慢性乙型肝炎患者还容易进展为肝硬化患者,少部分转变为肝癌患者。因此,在上世纪七八十年代,人人谈“乙肝”色变,甚至会影响到乙肝病毒携带者的就业和生活。

但经过坚持不懈地努力,那个提到肝炎人人自危的年代已经过去了。

虽然还没有针对乙型肝炎的根治性药物,但疫苗接种是个有效的突破口。2001年,国家下发了《卫生部、财政部关于将乙肝疫苗纳入儿童计划免疫的通知》,将乙肝疫苗纳入全国儿童计划免疫范围,新生儿出生当天就可以免费接种,这使得新感染乙肝病毒的人群大大减少。到今天我国人群整体乙肝病毒感染率已经下降到6%,摘掉了“乙肝大国”的帽子。

另外,随着卫生状况的改善和甲肝疫苗、戊肝疫苗的上市,这两种消化道传染病也被有效地控制。

对丙型肝炎来说,虽然还没有研究出相应的疫苗,但是目前已经有了针对丙肝病毒的直接抗病毒药物,服药三个月就可以让丙肝患者得到痊愈,所以丙型肝炎也不再是一个严重威胁国民健康的公共问题。

小心脂肪肝

以前走进肝病科,病毒性肝炎的患者多,现在走进肝病科,得脂肪肝的人多。

随着我国经济的发展和社会的进步,肥胖成为人民群众健康的一个重要威胁。作为代谢综合征的一个重要组成部分,脂肪肝这种曾经的“富贵病”逐渐变成了我国患病率最高的慢性肝病。目前中国人的肥胖发生率能够达到50%以上,脂肪性肝病的流行率也在30%-40%。

脂肪肝就是因为脂肪在肝脏内的沉积,从而导致的代谢性肝病。脂肪肝的成因和肥胖的成因是完全一致的。

当人体的营养过剩,或者体力活动较少时,能源物质就会以脂肪的形式被储存起来,以备将来食物缺乏时慢慢使用。这些储存在人体内部的脂肪,除了分布在皮下、腹部、臀部等外周组织外,更多的会被储存在肝脏这个可以称得上是“近水楼台”的营养物质直接处理器官中。因此,脂肪肝会同肥胖相伴而行。

小心酒精肝

除此以外,随着生活水平的提高,饮酒人群也在逐渐增多。酒精是世界卫生组织认可的一类致癌物,可以导致慢性肝炎、肝硬化,甚至肝癌。酒精(也就是乙醇)进入肝脏之后,会在肝细胞里的线粒体内被氧化,先变成乙醛,又在乙醛脱氢酶的作用下,再次被氧化变成乙酸。

我们喝的酒越多,在线粒体中发生的氧化反应越多,线粒体就会受到越多的损伤。多次损伤之后,线粒体里的酶(就是所谓的转氨酶)就会被释放出来,进入血液,最后导致抽血化验时肝功能异常。

日常护肝注意这两点

·控制肥胖

得脂肪肝的原因很简单,就是“吃得多,运动少”。如果没能有效控制肥胖,会诱发心脏病、脑血管病、糖尿病等,而且脂肪肝治疗不及时也有可能进展为肝硬化和肝癌。脂肪肝不像心脑血管病那么好治,现在还没有特效治疗药物,只能靠减肥!

·控制饮酒

有明确的证据表明,酒精会导致肝脏损伤,是可以作为肝硬化、肝癌的单独病因而致人死亡的。因此,戒酒是非常重要的肝脏养护方法。

来源:科普中国



从“提神”到“伤身” 槟榔背后的科学真相

槟榔,已被世界卫生组织(WHO)下属国际癌症研究机构(IARC)明确列为1类致癌物(对人类致癌)。它不仅极易诱发口腔癌等严重疾病,还具有极强的成瘾性。我国国家广播电视总局已于2021年发布通知,要求停止利用广播电视和网络视听节目宣传推销槟榔及其制品。市场监管部门也在持续加强对槟榔制品销售的规范管理。为什么大家纷纷开始抵制槟榔,它到底有哪些危害?

你真的了解槟榔吗?

槟榔外形类似橄榄,大量粗纤维包裹着内部果实,果实呈红褐色。大众常认为其危害来自外层粗纤维,但实际核心是内部的槟榔碱、槟榔次碱等生物碱。这些成分不仅会损伤口腔黏膜(导致白斑、口腔癌),还极具成瘾性,让人难以戒除。

新型槟榔的诱惑

真的能成为槟榔的完美替代品吗?

近期出现的槟榔口香糖宣称去除粗纤维和生物碱,仅保留“安全”的槟榔多糖多酚。但事实是,现有技术难完全去除生物碱,痕量残留或未研究成分仍有风险,且我国缺乏相关专项检测标准;此外,2022年天津疾控报告显示,槟榔多糖多酚在大鼠实验中有亚慢性毒性,安全性未证实。它只是换汤不换药,风险仍需警惕。

如何真正避免吃槟榔导致的口腔癌?

1.观念上的彻底改变

误区1:槟榔=人情,不吃就“不懂事”? 在某些地区,槟榔已成为社交文化的一部分,甚至被认为是“待人接物的礼仪”。但事实是,槟榔的危害早已被医学证实,我们需要学会拒绝,并向身边的人科普槟榔的真实危害。

误区2:槟榔是“神奇药物”?

槟榔在古代确实用于祛湿、驱瘴、抗菌,但这些作用早已被现代医学取代,完全没必要以“药用价值”为借口继续咀嚼槟榔。

误区3:槟榔是“穷人的提神剂”?

槟榔不仅无法提高生活质量,反而让许多消费者陷入口腔疾病、经济损失的恶性循环。

2.积极进行口腔护理

即使一时无法戒掉槟榔,也应该尽量减少其危害:

定期口腔检查——每半年进行一次口腔筛查,及时发现口腔白斑、黏膜损伤等早期病变。

保持口腔卫生——正确刷牙、使用牙线、漱口水,减少槟榔残渣对牙齿的腐蚀。

专业医学干预——如果出现口腔病变,尽早就医,必要时采取药物治疗或手术干预。

心理干预与戒除——许多人咀嚼槟榔是因为社交压力、习惯依赖,可以通过心理疏导、行为干预等方式逐步戒除槟榔。

无论是槟榔还是所谓的“健康替代品”,它们都不该成为“软性依赖性消费品”的借口,不要等割脸才能保性命,不要让所谓的挚爱真的致了癌。真正的解决方案,是远离槟榔,保护我们的口腔健康!

来源:科普中国

功能饮料:提神有代价,并非人人适

近几年,功能饮料市场发展迅速,不少人认为它们比普通甜饮料更健康,也有人觉得,功能饮料喝多了可能引发焦虑失眠。

喝功能饮料能提神抗疲劳?

根据《GB/T 10789—2015 饮料通则》中的规定,功能饮料属于特殊用途饮料的一种。功能饮料不含酒精,但含有咖啡因、维生素以及牛磺酸、人参、瓜拉纳等一系列“功能成分”。

其中咖啡因能使交感神经兴奋、刺激大脑使其觉醒、促进血液循环、提高注意力、增强警觉性,从而达到缓解疲劳的效果;牛磺酸可以快速清除自由基、调节钙离子转运,也能起到抗疲劳的作用;其他成分也有助于减轻疲劳影响。

有动物实验表明:给小鼠饮用功能饮料能够提高运动耐力、增加肝糖原含量、降低小鼠运动后乳酸水平和尿素氮含量,对机体具有抗疲劳作用。并且,饮用功能饮料的量越大,效果越明显。

所以,如果只从这个角度看,熬夜的时候喝功能饮料,确实可能起到一定抗疲劳的作用。不少朋友熬夜的时候“吨吨吨”来一罐,也确实有“又精神了”的感觉。

但问题来了,代价是什么呢?

功能饮料有“副作用”吗?

功能饮料一般味道都不错,很好喝,这就很容易让人喝多。甚至有的人会把它当做普通饮料,一瓶又一瓶,从而导致咖啡因和糖摄入过多。

首先我们来说咖啡因,过量摄入咖啡因会对健康产生危害,容易让人出现失眠、心慌、焦虑等症状,还可能让人产生依赖性。另外,过量摄入功能饮料会导致血管内皮功能

改变,引起急性血管内皮障碍。一般的功能饮料咖啡因含量为50-504毫克/罐或瓶,如果控制不好饮用量就可能超量摄入咖啡因。某些品牌的功能饮料虽然没有在瓶身标注咖啡因含量,但这并不意味着没有咖啡因,还可能含量很高。

其次,过量摄入功能饮料还会导致糖摄入量过高。《中国居民膳食指南》中建议每人每天糖的摄入量最好控制在25克以内,而功能饮料一般糖含量都不低。过多糖的摄入不仅会增加患龋齿的风险,还会增加肥胖和慢性病的发病风险。有数据统计,仅2017年我国就有近1.3万人的死亡可归因于甜饮料导致的冠心病和糖尿病。

所以,别以为功能饮料能提神醒脑还有点营养成分就肆无忌惮地喝,控制好量才能更好地利用它。

功能饮料人人都能喝?

虽然喝功能饮料能让你精神“回血”,但这可不是人人都能喝的。以下这5类人尤其要控制好量,如果感觉到不适就不要喝:

1.孕妇、哺乳期人群

大多数功能饮料的标签上都会注明孕妇和哺乳期不宜饮用,避免影响胎儿和宝宝的健康。

2.儿童、青少年

这类人群对咖啡因的代谢能力较低,过量饮用会造成更大的伤害。

3.胃肠疾病患者

咖啡因会刺激胃酸分泌,可能会引发不适。

4.服药人群

正在服用某些药物的人群,最好不要擅自饮用功能饮料,建议咨询医生,避免影响药效。

5.饮酒人群

不要在饮酒的同时饮用功能饮料,因为会让人兴奋到不知道自己醉了,从而喝更多的酒,增加对身体的伤害。

总结:要想避免熬夜带来的伤害,最好的办法就是不熬夜。偶尔提个神,困了累了来一瓶,这可以理解,但可别用它来“续命”!适量饮用功能饮料能让你打起精神来,更加清醒地面对眼前的事物和工作。但如果过多饮用反而会加重焦虑、抑郁、肥胖、慢性病以及睡眠障碍的风险。

来源:科普中国

