

事关您的“小心肝”！——这份护肝攻略请收好

韩静文

根据国家疾病预防控制中心发布的 2023 年全国法定传染病疫情概况，病毒性肝炎依然是我国新发病数首位的乙类传染病。其中乙肝发病总数占比最高，且诊断率仅为 22%，治疗率仅 15%。

1 关爱肝脏，“无声”的器官

肝脏是个代谢器官，它像一个大型“化工厂”，迄今为止它的功能还不能用人工手段完全替代，所以它的重要性不言而喻。它是个默默奉献的重要器官。因为肝脏代偿能力强，而且本身没有痛觉神经，在疾病早期，它几乎不会发出任何警报，因此需定期对肝脏进行检查，以避免症状进一步恶化，甚至危及生命。

2 加强早筛，以下五类人群要重视

以下几类高危人群，建议尽快到正规医疗机构筛查，了解自身感染情况：（1）1993 年以前有过输血、手术、在小诊所使用共用针头经历的人群；（2）做过不正规侵入性操作（包括纹身、拔牙、穿耳环孔等）的人群；（3）家里有感染者或经常做血液透析的人群；（4）有高危性行为或多个性伴侣的人群；（5）吸毒人群。

3 合理用药，正确使用抗病毒药物

临床常用的高效低耐药的核苷（酸）类似物三剑客——恩替卡韦、替诺福韦酯、丙酚替诺福韦，是目前各大肝病指南一致推荐的一线抗乙肝病毒口服药物^[1]，另外还有近年新上市的艾米替诺福韦等。我们一起来了解如何合理使用这类药物吧！

（1）规律服药很重要：在专科医生综合评估选定药品后，应遵医嘱坚持每天服用，切不可吃吃停停或随意更换药品！少服或停药易导致耐药的发生，病毒复制加剧，甚至继发严重的肝炎。

（2）不良反应要关注：核苷（酸）类似物总体安全性和耐受性良好，但在实际临床应用中，仍然有部分患者出现了严重不良反应，如乳酸酸中毒、肾功能不全、低磷性骨病、肌炎等。因此，除了定

期检测外，若在用药过程中出现特殊不适，应及时就医！

（3）特定人群需注意：对于儿童患者、准备生育（不论男女）或正处于孕期、哺乳期的乙肝患者，乙肝治疗需遵循三个原则：确认是否需要治疗；选择安全性高的药物；密切观察。应该与医生充分沟通，严格遵医嘱，并考虑长期治疗的安全性及耐药问题。

（4）定期监测应重视：在抗乙肝病毒治疗前，应该遵医嘱进行相关指标基线检测，如生化学指标、病毒载量、两对半定量等。治疗过程中定期复诊并检测相关指标，评估药物治疗效果与不良反应发生情况等。

4 用心呵护，为您的肝脏减负

（1）合理膳食：食物多样、合理搭配，多摄入蔬果、奶类、全谷、大豆，少盐少油，规律进餐。

（2）适度运动：在病情控制良好，没有特殊症状时，乙肝患者是可以适当进行中等强度的有氧运动如慢跑、游泳等；而肝功能不正常的情况下，不建议进行剧烈的体育锻炼，可考虑进行轻度的有氧活动，如散步等。所有的运动都需要以避免过度疲劳为前提，适度适量、循序渐进。

（3）戒烟戒酒：酒精进入人体后，主要在肝脏内进行代谢，长期大量饮酒会导致酒精性肝病，甚至会导致肝衰竭或者是肝硬化。同时，吸烟会加速肝纤维化，因此吸烟量与肝纤维化程度密切相关。吸烟饮酒对肝脏的影响特别大，尤其建议肝炎的患者要戒烟戒酒。

（4）接种疫苗：目前，在 5 种常见的病毒性肝炎中，甲肝、乙肝、丁肝和戊肝这 4 种病毒性肝炎可通过接种疫苗预防。其中，甲肝疫苗和乙肝疫苗已经纳入我国免疫规划疫苗，适龄儿童可免费接种。成人接种疫苗相关事宜可咨询当地的预防接种门诊。

参考文献

肝炎防治指南 (2022 年版). 中华肝脏病杂志, 2022, 30 (12): 1309-1331.

[1] 中华医学会肝病学会, 中华医学会感染病学分会. 慢性乙型

• 医学科普 •

抗癌路上的挑战：如何缓解癌症相关性疲乏

李秀娟 郭凤英

癌症相关性疲乏是一种在癌症患者中常见的、持续的且通常难以通过休息缓解的疲劳感。这种疲劳感不仅与癌症本身有关，还与癌症的治疗过程密切相关。癌症相关性疲乏的症状多种多样，主要表现为体力下降、精力不足、睡眠障碍、情绪低落、注意力不集中等。

1 认识癌症相关性疲乏

癌症相关性疲乏是癌症患者长期感到疲劳或者乏力，与正常情况下工作或运动后的疲惫感不同，常伴有功能障碍。无论站、坐、躺还是运动，癌症相关性疲乏存在于任何时间、状态。这种感觉可能是癌症患者独有的，它不同于日常的劳累，而是一种难以言喻的疲惫感。这种疲乏可能伴随着患者每一个清晨与夜晚，影响着他们的日常生活与心理状态。癌症相关性疲乏的病因复杂多样，主要包括以下 3 个方面：(1) 癌症本身：肿瘤的生长、转移以及病理变化等均可导致机体能量消耗、营养不良和贫血等，进而引发疲乏感。(2) 治疗因素：手术、化疗、放疗等抗癌治疗均可能导致身体机能下降、免疫力下降以及炎症反应等，从而加重疲乏感。(3) 心理因素：癌症的诊断和治疗过程可能给患者带来极大的心理压力和情绪困扰，如焦虑、抑郁等，这些情绪问题也可能加剧疲乏感。

2 自我调整的“小妙招”

(1) 睡眠调节。睡眠是身体自我修复和恢复的黄金时段。创造一个安静、舒适的睡眠环境，比如调整房间的光线、温度，让睡眠成为真正的“充电站”。睡前不妨试试深呼吸、冥想或热水澡，帮助身体放松，进入深度睡眠。(2) 适量运动。运动是缓解疲乏的良方，但切记要量力而行。适度运动可

以阻止身体机能的降低或提高身体机能。选择适合自己的轻度运动方式，比如，在阳光明媚的午后散步于公园小径上；或是在家中跟随瑜伽视频进行简单的伸展动作。这些都能有效缓解身体的僵硬与疲惫感。(3) 营养支持。应注重饮食的均衡与营养，多摄入富含蛋白质、维生素及矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等；避免油腻、辛辣等刺激性食物摄入。此外，保持良好的饮食习惯如定时定量、细嚼慢咽等也能缓解疲乏感。(4) 心理干预。除了身体本身的疲惫，癌症相关性疲乏还可能伴随着心理上的压力与焦虑。为了缓解这些心理压力，可以尝试一些心灵疗愈的方法，如冥想、写日记、绘画等。这些活动不仅有助于转移注意力，还能让患者在创作中找到内心的平静与力量。

3 社会关怀的“温暖光芒”

癌症患者迫切需要有针对性的社会心理支持，少一些歧视与怜悯，多一些沟通，是癌症患者所需要的。在抗癌的征途中，家人的支持、陪伴与关爱让患者在疲惫时有了依靠与力量。(1) 倾听理解。当患者感到疲惫或焦虑时，应给予足够的倾听与理解。不必急于给出建议或解决方案，只需静静地陪在他们身边倾听他们的心声，让他们感受到被关心与支持。(2) 行动支持。除了言语上的鼓励与安慰，还可以通过实际行动来帮助患者。比如帮忙做家务、准备营养餐、一起散步或参加社交活动等。这些看似微不足道的举动，却在无形中给予他们巨大的力量与安慰。(3) 共同学习。与患者一起了解癌症相关性疲乏的知识，更好地理解他们的处境与需求。同时，共同参加抗癌支持小组或活动，也能让我们在交流中获得更多的抗癌经验。

作者单位：厦门大学附属中山医院肿瘤放疗科，厦门 361000

DOI: 10.20148/j.fmj.2024.08.027