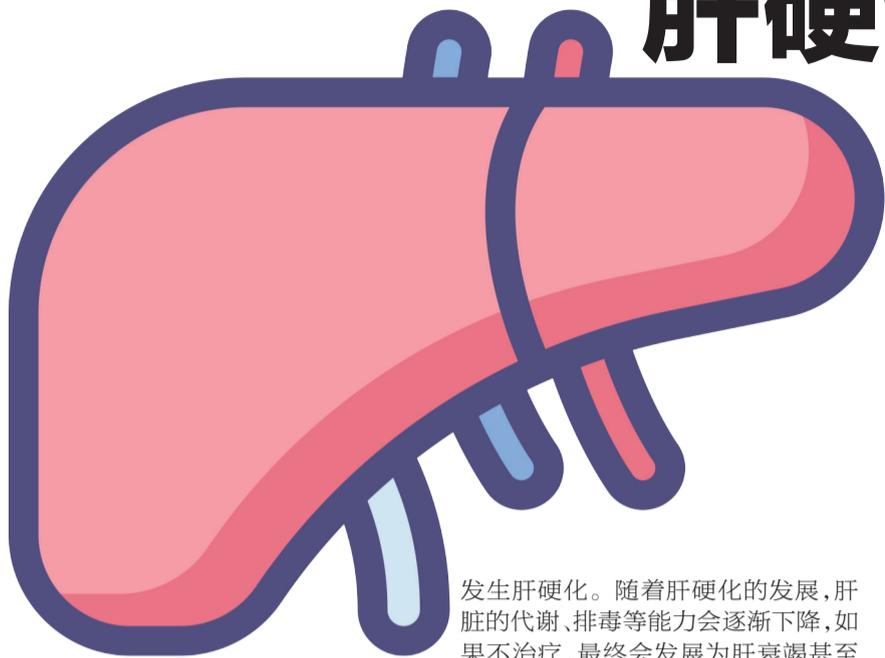


# 肝硬化能逆转吗?



肝硬化是一种严重的疾病,而且由于肝脏的代偿功能,会使患者往往无法及时发现自己的病情,错失最佳治疗时机。

那么,肝硬化到底能不能软下来呢?这一定是很多朋友都关心的问题,而专家的答案是:看情况。

## 肝硬化不一定治不好

当肝脏中的健康细胞受损,出现纤维化并且被瘢痕组织取代时,就会

发生肝硬化。随着肝硬化的发展,肝脏的代谢、排毒等能力会逐渐下降,如果不治疗,最终会发展为肝衰竭甚至死亡。

那么肝硬化可以治愈吗?多数情况下,肝硬化只能被控制病情发展;少数情况下,肝硬化可以被完全治愈。

肝脏的耐受力惊人,哪怕70%的肝脏被切除了,剩下的30%依然可以继续工作,虽然效率会降低,但如果破坏肝脏的病症被治疗好以后,肝脏可以逐渐复原。

因此,只要可以及时发现肝硬化,哪怕部分肝脏组织已经发生瘢痕化,无法复原,也不会影响患者的生活。经过治疗后,患者可以享受健康

的人生。

但肝硬化有一个无法被治愈的临界值,病情一旦超过临界值,肝脏中被瘢痕组织取代的细胞过多,肝硬化将无法被治愈。因此,我们常说,对于肝硬化,早发现、早治疗是最重要的。

## 明确病因再对症治疗

### 1. 酒精性肝硬化

长期饮酒、酗酒造成的肝硬化叫作酒精性肝硬化,主要是因为乙醇和乙醛在体内积蓄毒素,导致肝脏组织发生弥漫性纤维化。

这种情况下,除了保肝治疗,戒酒是最重要的治疗因素。如果患者积极配合,加上保肝、利尿药物的使用,多数情况下可以彻底治愈肝硬化。

### 2. 病毒性肝硬化

这是最常见的肝硬化类型,由病毒性肝炎如甲肝、乙肝等引起的肝硬化,这类患者的肝脏已经被病毒感染,造成部分肝脏细胞坏死、假小叶生成,之后可能会出现再生结节。

一旦出现再生结节,就说明肝脏细胞不可逆转,只能通过药物来控制肝硬化的发展,无法彻底将其治愈。

### 3. 药物、中毒等引起肝硬化

由于长期服用大量药物或者中毒导致的肝硬化,还有因营养不良导致的肝硬化,通常可以用药物将其控制,

逐渐缓解病情。肝硬化并非“穷途末路”,很有可能“峰回路转”

大家要知道,肝硬化的分期对于其治疗结果影响很大,早期和晚期肝硬化的结局有很大的不同。

早期肝硬化在很多情况下是可以逆转的,通过积极治疗和改变生活方式,肝脏“变软”不是梦。晚期肝硬化患者也不要绝望,虽然不能完全被治愈,但通过积极治疗,可以很好地控制病情的发展,缓解不适症状,所以即便是晚期也一定不要放弃治疗。

## 如何预防肝硬化

首先别吃发霉的食物,发霉食物中含有黄曲霉毒素。其毒性强烈,主要损害肝脏,长期食用会引起慢性中毒,发生肝硬化甚至是肝癌。

其次不吃未完全煮熟的鱼、虾、蟹,少吃生鱼片,多食容易被肝吸虫盯上。爱吃生鱼片的广州、佛山、珠海等地是肝吸虫的高发流行区,人感染肝吸虫后可发展成胆管癌,类似病例并不少见。

最后不要饮酒,大部分的酒精会通过肝脏进行代谢,酒精的代谢产物乙醛会损害肝脏。尤其是喝杂酒,一会儿喝啤酒,一会儿喝白酒,更加伤肝脏。(本报综合)

# 我国首次多中心大样本子宫颈癌筛查随机对照临床研究报告发布

新华社北京电(记者 陈芳 彭韵佳)我国首次多中心大样本子宫颈癌筛查随机对照临床研究报告1月10日在京发布。研究成果表明,在城市和农村基层医疗卫生机构现有服务能力条件下,采用高危型人乳头瘤病毒(HPV)检测作为宫颈癌初筛技术,具有较好的筛查效果与成本效益,为我国最终消除宫颈癌提供了科学证据。

来自国家卫生健康委员会的信息显示,我国政府高度重视宫颈癌防治,自2009年起,将农村妇女宫颈癌检查列入国家重大公共卫生服务项目,在全国范围内推动宫颈癌筛查工作。截至2019年,全国已累计开展宫颈癌免费筛查超过1.2亿人次。

世界卫生组织2020年11月发布

了《加速消除宫颈癌全球战略》,提出到2030年全球致力于实现消除宫颈癌的阶段性目标。

“对于我们这样一个大国,积极探索适合国情的宫颈癌防治实践经验非常重要。”北京协和医院郎景和院士表示,宫颈癌病因明确,高危型HPV的持续感染是引起宫颈癌的主要病因,但要进一步消除宫颈癌,仍需在我国及发展中国家建立并实施持续可行的方案。

中国医学科学院肿瘤医院教授乔友林介绍,基于国家“两癌”筛查项目点,该研究项目共纳入60732名女性,随机分组采用高危型HPV检测、细胞学或醋酸/碘染色肉眼观察(仅农村地区)筛查方法,进行首次基线筛查和

24个月后随访筛查。

研究结果表明,在我国基层医疗卫生机构现有服务能力条件下,以高危型HPV检测为基础的宫颈癌筛查是有效方法,优于传统的细胞学和醋酸/碘染色肉眼观察筛查技术。卫生经济学评估结果显示,在农村地区每3至5年进行低成本高危型HPV检测,在城市地区每5年进行高危型HPV检测,是投入成本最小、收益最大的方法。

专家指出,我国宫颈癌发病率和死亡率较高,首次多中心大样本随机对照的宫颈癌筛查研究,为解决全国适龄女性的宫颈癌筛查难题迈出关键一步。该研究是由郎景和院士和乔友林教授主持,全国41家三甲医院及县区级妇幼保健机构共同参与完成。



## 早上白嫩,晚上暗沉 我们的脸到底怎么了?

张菁菁

为什么早上脸还挺白的,但一天下来脸越来越黄?这种现象很常见,其实就是我们常说的皮肤暗沉。

导致皮肤暗沉的原因有很多,包括防晒不到位、皮肤过分干燥、皮肤油脂分泌过多、熬夜、压力过大等。

举个例子,皮肤干燥会导致皮肤内含水量下降,皮肤透光和反射光的能力都会下降。同时还可能导致皮肤屏障受损,让皮肤更容易受到外界刺激(如紫外线、污染物)的侵袭,使皮肤内产生自由基,破坏皮肤内结构,导致皮肤粗糙和局部暗沉。更可怕的是,不仅皮肤干燥会暗沉,皮肤太油也会变黄。

当皮肤油脂分泌过多时,则容易导致毛孔内油脂堆积,暴露在空气中后氧化变色,发黄暗沉,在某些区域还容易形成黑头。如果一天下来皮肤越来越干燥,出油也越来越多,暗沉的现象也就越明显。

# 沙尘天,血压易上升

成都市第二人民医院 副主任医师 宁蔚夏

众所周知,沙尘天气可引起哮喘发作以及急性心肌梗死等疾病发作。近期,日本京都大学研究生院社会健康医学系的研究小组,在《科学报告》杂志发表的一项研究表明,沙尘飞扬的日子,可造成人的血压波动,血压容易升高。

研究小组利用2005年4月至2015年3月在京都市武田医院相关诊疗机构接受健康体检的300952人的数据(除降压药服用者和未成年人),其中包括10年间沙尘飞扬61天中体检的3897人以及非沙尘飞扬日体检的297055

人,并从后者中抽取3897人作为对照,比较两组的血压和脉搏变化,探讨和研究了短期沙尘接触与血压之间的关系。

结果表明,在沙尘飞扬日,血压和脉搏均明显升高和加快。具体而言,收缩压上升风险增加85%,舒张压上升风险增加124%,脉搏加快风险增加52%。还有,收缩压在120 mmHg以上的相对风险增加13%,1级高血压相对风险增加22%,2级高血压相对风险增加31%。并且,1级高血压患者的血压在130/80 mmHg以上,2级高血压患者的血压在140/90 mmHg以上。

此外,沙尘飞扬对高血压患者的数量也有影响,数据显示,收缩压在120mmHg以上的占11.5%,1级高血压患者占18.0%,2级高血压患者占23.7%。这一结果意味着,在沙尘飞扬日接受体检,被诊断为高血压的人,大约4人中就有1人,如果没有在短暂的沙尘飞扬日接受体检,很可能就不会被诊断为高血压。

研究人员认为,由于沙尘飞扬引起高血压患者的比例相对较高,因此,避免暴露在沙尘环境中,将对预防健康成人高血压发病有所助益。