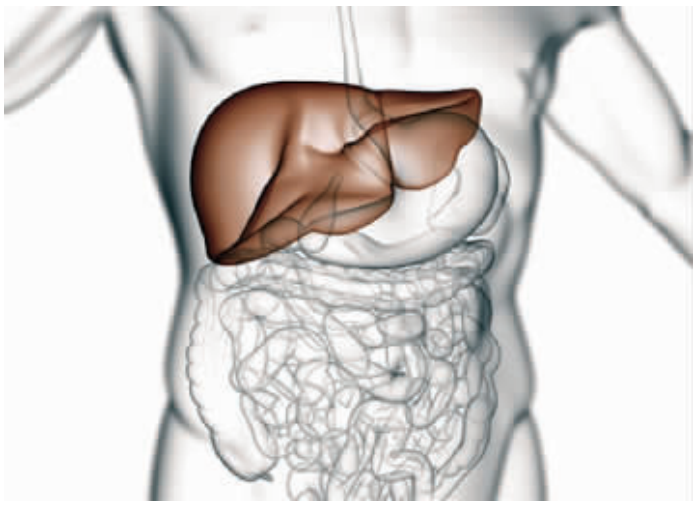
脂肪肝非小事 警惕演变为肝癌

过去的慢性乙肝—肝硬化—肝癌这样的“肝病三部曲”出现了新的“兄弟”:脂肪肝—肝硬化—肝癌



随着乙肝发病率下降，肝癌疾病谱有了新的变化，由脂肪肝引发的肝癌患者明显增加。近期，解放军第八一医院副院长、全军肿瘤中心主任秦叔逵提醒，肝癌疾病谱有了新的变化。过去的慢性乙肝—肝硬化—肝癌这样的“肝病三部曲”出现了新的“兄弟”：脂肪肝—肝硬化—肝癌。

脂肪肝式肝癌发病率走高

据统计，全世界一年新发生肝癌病人达81万，有43万在中国，占全球发病率55%，死亡率的50%。

秦叔逵教授介绍，在我国肝癌发病率高与肝炎病毒、黄曲霉素、蓝绿藻类毒素以及酗酒吸烟四大因素密切相关，其中乙肝是引起肝癌的主要因素，我国肝癌病人80%以上有乙肝病史。

不过，他表示，随着乙肝患者的规范化治疗，儿童早期接种乙肝育苗，乙肝发病率呈明显下降趋势。与此同时，肝癌疾病谱也有了新的变化。过去的慢性乙肝—肝硬化—肝癌这样的“肝病三部曲”出现了新的“兄弟”：脂肪肝—肝硬化—肝癌。“从2010年开始，门诊接诊的此类病人成倍增加。他们没有乙肝病史，没有饮酒，只是患有脂肪肝，但最后都得了肝癌，我们推测脂肪肝是背后的祸首。” 秦叔逵介绍，在美国的肝癌患者中有20%-30%是脂肪肝引起的，虽然中国还没有达到这么高的比例，但脂肪肝式肝癌出现并加速，肝癌疾病谱正在出现变化，这是需要引起高度警惕的。

肝脏1小时只能解酒10毫升

秦叔逵教授介绍，我国是乙肝大国，国内的肝癌病人大都有乙肝病史，从乙肝转为肝硬化，最后少部分肝硬化病人发展成肝癌。但令人遗憾的是，由于酒文化的盛行，不少乙肝病人也在饮酒，加速了肝病的发病进程，为其进一步恶化埋下了隐患。

“饮酒是肝癌的一个重要诱因，因为肝是人体的解毒工厂，饮酒对肝损伤是很大的。”秦叔逵说，酒的主要成分是乙醇，乙醇在肝脏内可以转化为乙醛，直接损害肝脏，使肝细胞发生变性和坏死。而人体肝脏1小时只能解酒10毫升，如果喝了半斤酒，那对肝脏来说，需要至少25个小时才能分解掉，对肝脏来说是个很大的负担，容易受损。

“乙肝病人如果饮酒，对于本就受损的肝脏而言无异于雪上加霜，等同于在喝砒霜。”秦叔逵提醒说，乙肝病人千万不能饮酒，这点要谨记。

关节炎患者不妨多喝绿茶

生活中，关节炎的护理措施主要就是为了帮助大家缓解病情。那么，具体的关节炎的护理方法主要是什么呢?

关节炎的护理方法

一般关节炎的护理：关节炎患者最怕风冷、潮湿、因此居住的房屋最好向阳、通风、干燥，保持室内空气新鲜，床铺要平整，被褥轻暖干燥，经常洗晒，尤其是强直性脊柱炎病人最好睡木板床，床铺不能安放在风口处，防睡中受凉。

关节炎的护理还包括：洗脸洗手宜用温水，晚上洗脚，热水以能浸至踝关节以上为好，时间在一刻钟左右，可促进下肢血液流畅。对四肢功能基本消失长期卧床者，应注意帮助经常更换体位，防止发生褥疮。对手指关节畸形，或肘关节屈伸不利，或两膝关节及踝关节变形、行走不便者，要及时照顾、处处帮助。

关节炎可多吃这些食物

1、绿茶

绿茶是对人体十分有益的饮品，这种温和的收敛性茶含有非常丰富的抗氧化剂——茶多酚,可有效缓解风湿性关节炎引起的疼痛等关节不适。

2、三文鱼

三文鱼是健康脂肪最重要的来源，含有丰富的欧咪伽-3脂肪酸，还含有丰富的钙、维生素D和叶酸等，适合关节肿胀、疼痛者食用；此外还可保护心血管系统，减少血栓形成，修复受损动脉，降低血压。

3、奶酪

奶酪中都含有非常丰富的钙质，对骨骼、肌肉和关节组织有良好的保护作用。此外，奶酪也是维生素B6和叶酸的重要来源，把硬奶酪切成片放入锅中和菜一起炖，或用软奶酪来拌沙拉都是不错的选择。

4、大豆制品

豆腐和豆豉等大豆制品富含大豆异黄酮、维生素E和钙，具有很好的强健骨骼的作用，关节炎患者不妨多吃些大豆制品。

衡阳全搜索网同城婚恋平台

(jiaoyou.hyqss.cn)

专注于70.80.90后的纯净征婚交友机构

未婚女 91年 163米 三甲医院护士 大专 身材玲珑 春风拂面 明艳照人 直爽爱笑 爱运动 爱旅游 不需要你多金 只想谈一场甜甜蜜蜜的恋爱
TEL:2560106

未婚女 88年 本科 保险公司办公室（正编）1.60米 独女 父母均是医务工作者 清丽婉约 积极阳光 满满正能量 喜瑜珈 看书 看电影 最合适的感情 是彼此陪伴成为对方的阳光
TEL:13307470737

未婚女 87年 1.63米 机关基层 大专 有近郊住房一栋 天然出水芙蓉 阳光般灿烂笑容 心胸开阔 随和不计较 善良有主见 喜欢晨跑 沐浴清晨的阳光 养生养身养心 倘若时光在左 你在右 可否许请求时光 许我一帘笔墨 在你的心上画一道 幸福彩虹
TEL: 单身微信13307470737有本人照片

短婚未育女 82年 自己开大型影楼 1.62米 自信美丽 活泼外向 身材婀娜 性格平和 浓浓女人味 一个精致有范的女人 有能力也有信心能重建幸福家庭
TEL:18173422811

离异女 74年 160米 古汉集团财务 有房 质朴端庄 知进退 明事理 顾家 靠自己 家务能干 喜游泳 打羽毛球 觅幸福而安稳的婚姻
TEL:2517710

未婚男 89年 1.73米 公务员 本科 父母均为教师 英俊温和 细致有教养 期待在某咖啡角转弯处与你相遇
TEL:2560106

未婚男 86年 1.80米 本科 医生自己开诊所 有车房 永远的笑口常开 喜交朋友 仗义疏财 宁肯亏自己 不可亏朋友 良心医生 主张“尽量少输液” 喜自驾游 唱歌 球类运动(篮球羽毛排球)追求一牵手 便是一辈子
TEL:13762409085

未婚男 84年 1.70米 本科 市政府行政职能部门 属于长相成熟 内心温柔 孝顺责任心强 心思细致 考虑周全 严于律己 有时间会踏青旅游 用心做一桌丰盛的美食 享受有美景 有美味的过程 喜阅读 家有藏书万卷 皆是二十多年的珍藏 希望人生路上书香四溢 养成中正人和的品性 关注财经政治 人文 时尚 愿为身边追求美好生活献出绵薄之力
TEL:2560106

离异男 78年 1.70米 本科 电力系统副科级 房车不缺 女儿判对方 干净清爽 斯文儒雅 谈吐得体 会尊重他人 喜喝茶 散步 幸福生活等你来享
TEL:13762409085

为答谢各位新老会员，全搜索特推出老会员邀约新会员福利大派送。凡老会员邀请新人入会，女生将获得由罗门婚纱提供的价值伍佰元的全免个人艺术写真套照，男士将获得由全搜索贴心打造的“恋爱基金”：由K歌汇量贩KTV提供的全免欢唱券和咖啡陪你提供的全免饮料券。活动时间：2016年4月30日至5月8日

单身热线：
0734——2560106
18173422811
QQ:203296377
地址：衡阳日报社（环城北路3号五一文楼上）7楼702室
加入单身微信群13307470737，有大量会员本人照片与详细介绍

衡阳最幸福的工作就在这里：
全搜索婚恋平台向全城招聘红娘二名：28至50岁，热情大方有亲和力 电话：13307470737

你会看体检报告吗?

个别指标异常别过度解读

体检项目太旧,查不出什么?部分指标突然“变脸”,怎么办……不少拿到体检报告的市民都摸不着头脑,究竟体检报告该怎么读?

体检无用?数据指标都在更新

南方医科大学中西医结合医院健康管理科主任刘强副教授介绍，现有的常规体检基本项目，大多在体检诞生时就已设立，并且根据临床经验不断完善，近两年由卫生主管部门规范。各大医院体检仪器也不再是以前那些专科用旧淘汰的，每家体检中心基本上都是全新仪器，大大提高了准确度。

刘强表示，乳腺癌、结直肠癌、宫颈癌、前列腺癌等，可能在无症状的情况下，通过常规体检及普查早期发现。对于体检很多人存在认知误区，即只关注肿瘤标志物，而这些往往是视乎家族史、高危因素来按需进行的检测，可以说是更进一步的个性化体检范围。目前常规体检将AFP甲胎蛋白、CEA癌胚抗原、EB病毒抗体列入肿瘤标志物检测的必做项目，分别针对性筛查早期肝癌、消化道肿瘤、鼻咽癌，已经证实确实有效。

个别指标超标?别紧张！要综合诊断

每年体检报告一出，不少人就对着体检报告上的“+”号和“-”号研究半天。有些人“血红蛋白”低了，可医生却说没事，有人出现了“窦性心律不齐”，医生也建议不用处理。体检报告究竟该怎么看？刘强说，对于体检者来说，最应该关注的是体检报告第一页里给出的总结，也就是疾病提示及建议，检测的单一指标高低不足以判症，化验检查还需要结合临床症状和其他检查项目，甚至多次定期复查和动态观察，才能明确诊断。

刘强举例说，谷丙转氨酶数值超出正常参考范围，不一定就是患了肝炎，也可能是其他原因引起的。“谷丙转氨酶的升高是肝细胞受到损害的一种表现。一般以超过正常范围上限的2倍、持续异常半个月以上，作为肝功能受损的诊断标准之一。”但是，谷丙转氨酶并不是特异性指标，因为造成肝细胞损害的原因，最常见的是病毒性肝炎，还可能是药物引起，或是连续熬夜导致的过度疲劳，脂肪肝、骨骼肌肉疾病、心肌病、感冒发热等均可导致血清中的谷丙转氨酶升高。此外，大量酗酒甚至过度体育运动如跑马拉松等，也可引起谷丙转氨酶升高。

刘强也提醒，一些检测结果则会让人盲目乐观。据介绍，有些单位的体检项目里，检测糖尿病的项目只有空腹血糖。实际上，中国的糖尿病人里，更多人在空腹血糖正常的情况下，餐后血糖已经出现异常。如果只测空腹血糖，就发现不了问题。

红色电影院

《奇幻森林》3D 105分钟 票价70元 14:00(1厅)
《猎神:冬日之战》3D 115分钟 票价70元 15:50(1厅)
《奇幻森林》3D 105分钟 票价70元 19:00(1厅)
《猎神:冬日之战》3D 115分钟 票价70元 20:50(1厅)
《我的1000万》90分钟 票价50元 14:10(2厅)
《我的特工爷爷》100分钟 票价70元 15:40(2厅)
《我的1000万》90分钟 票价50元 19:10(2厅)
《我的特工爷爷》100分钟 票价70元 20:40(2厅)
地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157