

卫健委发布《原发性肝癌诊疗规范(2019版)》

卜肝要做好9件事

五大亮点:聚焦诊疗前沿及临床现实需求

为进一步提高原发性肝癌诊 疗规范化水平,持续保障医疗质 量与安全,近日,国家卫生健康委 发布《原发性肝癌诊疗规范(2019 版)》。

亮点一:诊断标准接轨国际

在肝癌诊断方面,《原发性肝 寫诊疗规范(2019年版)》(以下简 称《诊疗规范》),全面参照《2019 版肝细胞癌WHO分级系统》,全 面接轨国际标准, 以期通过 制度革新进一步加速我国肝癌早 期诊断率。

亮点二:早诊技术加快临床应用

近两年,肝癌的早期诊断和 检测技术进一步发展。"液体活 检"在肿瘤早期诊断和疗效评价 等方面展现出重要价值。《诊疗规 范》指出,目前基于循环miRNA 模型的肝癌检测试剂盒已经多家 医院验证,并获国家药品监督管 理局三类医疗器械注册证,已进 入临床应用。

亮点三: 外科治疗技术升级

近年来,我国肝癌外科治疗 技术也取得明显进步。包括中国 学者在内的多项研究结果提示, 经过选择的门脉高压患者, 仍可 接受肝切除手术,其术后长期生

存优于接受其他治疗

亮点四:强调系统治疗

系统治疗部分是更新重点。 近年来, 靶向治疗和免疫治疗等 药物研究取得了很大突破。肝癌 的系统治疗对延长晚期肝癌患者 的生存期十分重要,不仅要重视 抗肿瘤治疗,同时也要重视抗病 毒治疗及其他治疗。

亮点五:挖掘中国传统医学潜力

中医药是值得挖掘的瑰宝。 2017年版就提及可使用中医中药 治疗改善症状,减轻不良反应和 提高生活质量。在2019版《诊疗规 范》中,有1级证据显示肝切除术 后接受槐耳颗粒治疗可减少复发 并延长生存,为中医药治疗肝癌 提供了强有力的支持。



做9件事善待你的肝脏

规律作息 不熬夜

很多人有熬夜的习惯,不到 12点不上床,不到凌晨不睡觉。 习惯性的夜间工作、娱乐、追 剧,但是熬夜最容易熬出肝病, 经常熬夜不仅会让睡眠不足,而 且抵抗力也会下降。肝胆休息排 毒时间是11点到3点,这个时间 段是肝胆修复的时间, 如果此时 不能入睡, 肝胆得不到好的休 息,人体就没有能量来完成新陈 代谢,长期以往,对健康的影响 不言而喻。

滴酒不沾

酒精主要在肝脏被代谢,长 期酗酒,脂肪肝会最早出现,接 下来会发展成肝纤维化、酒精性 肝病, 甚至转变为难以逆转的肝 硬化、肝癌。喝酒对身体毫无益 处,哪怕是只喝一点点也不利于 健康。果断戒酒,越早越好。

不要乱吃药

绝大多数的药物都要经过肝 脏代谢, 乱吃药会加重肝脏负 担,容易损害肝脏功能。特别是 为了防病大量吃各种保健药、吃 各种补药,还有减肥药、美容药 "是药三分毒",吃进去的 药都要劳驾肝脏来代谢、分解、 解毒,这会让肝脏非常疲劳,会 让肝功能减退, 所以没病少吃 药,而且用药最好遵医嘱,不要 随便吃。

按时吃早餐

有研究表示,健康早餐不仅 有利于健康,给身体提供充足的 能量,还能避免肝脏受损。

定期体检

健康体检是及早发现肝脏疾 病的有效措施,如肝脏超声、肝 功能检查、乙肝五项、HBV-DNA、血常规、甲胎蛋白等。 40岁以上的人,曾感染病毒性肝

炎者,长期服药、有肝癌家族史 的人,每年至少查一次肝功能。

及时调节情绪

肝脏喜通达、顺畅,不喜抑郁、动怒。人在大怒时,气机上 逆而不顺,会严重影响肝的功 能。而心情抑郁、郁闷会令肝气 郁结,女性的乳腺、甲状腺、子 月经不调等等都跟这些不良 情绪有关系。所以,女性朋友一 旦有这些坏情绪,一定要放平心 态,要及时转移情绪来调节,生 气动怒是最跟自己过不去的事,

<u>少吃油炸加工食品</u>

油脂和饱和脂肪酸的堆积会 导致脂肪肝, 而不健康的食用油 会增加心脏病和肝病的危险。所 以,在饮食上,不要为了一时的 味觉满足,而常常吃这些不健康 的食物来伤害身体。很多加工食 物中添加了多种食品添加剂,像 糖果、各种蜜饯、各种零食,大 量化学物质进入人体之后,会增 加肝脏的负担, 会伤及肝脏。

少吃辛辣刺激食物

辛辣、刺激食物可刺激胃黏 膜,使胃酸分泌增加,从而加重 肝脏的负担,特别是本身肝脏不 太好的,食用后更加会加重肝脏 负担,诱发消化道出血。所以大 家应少吃辛辣、刺激食物,如辣 椒、芥末等。

接种疫苗

肝炎病毒是肝脏的大敌,有 甲、乙、丙、丁、戊等"型号", 其中乙、丙最凶险。数据显示, 超一半肝癌是由乙型肝炎导致 的, 若不加以适当治疗, 每四个 慢性乙肝患者中就有一人死于肝 癌或肝病。及时接种疫苗、减少 在外用餐、饭前洗手等,都有助 于远离肝炎病毒。

(午综)

正值隆冬季节, 市场上冬季 取暖用品正在热销。为规范辖区 商家销售冬季取暖用品经营行 为,严防假冒伪劣冬季取暖用品 流入市场,近日,丰台区市场监 管局方庄地区市场所多措并举, 对辖区商家销售冬季取暖用品经 营行为开展了专项整治。

一是查经营资质。检查商家 是否具有营业执照。二是查来 源。检查商家是否建立进销货台 账,并对店内的电热毯、手暖

丰台区市场监管局多措并举 加大冬季取暖用品监管力度

小太阳、电暖气等冬季取暖 用品的产品名称、生产厂家、规 格型号、生产日期及进货渠道等 进行详细核对。 三是强监管。要 求线上线下销售的商家强化安全 责任意识,对存在安全隐患、国 家明令淘汰的冬季取暖用品及时

下架,并对当事人进行处罚。当 场责令1家商家下架不合格产品。 四是保护专用权。督促商家强化 商标专用权保护意识,建立、健 全、落实"商标授权经营制度", 确保不销售假冒侵权商品。对两 户未落实制度的, 责令限期改

五是广宣传。加强对冬季 取暖用品的安全知识宣传工作, 提高商家的安全意识和消费者的 防范意识及对不合格产品的鉴别 能力。

此次检查共检查商家18 下一步,市场所将持续加 大对辖区冬季取暖用品的检查力 度, 巩固检查成果。同时, 畅通 投诉举报渠道,第一时间受理有 关投诉举报, 切实维护消费者合 (李乐林)

【健康红绿灯】

绿灯

风热感冒喝马蹄粥



冬季气候干燥, 尤其家里开 暖气或空调后燥热, 再加上这个 季节很多人爱吃火锅, 燥上加 难免会上火, 防护不周很容 易感冒。取胡萝卜150克,马蹄 (荸荠) 250克, 大米50克。将胡 萝卜切片, 马蹄去皮拍裂, 与大 米一同煲粥少许糖或盐调味即可 食用,适用于风热感冒。

宝宝衣物要日晒消毒



给宝宝衣物进行消毒最好的 方法是在阳光下晾晒, 紫外线对 衣物有天然的除菌和消毒作用; 宝宝衣物洗净后, 用热水漂一 下,也能起到一定的消毒和除菌 作用;尽量少用洗涤剂以减少对 宝宝皮肤的伤害。除菌剂、漂白 剂大部分都含强氧化剂, 容易对 宝宝皮肤造成一定的刺激。

红灯

6类职业最容易导致肥胖



英国国家医疗服务体系的统 计数据显示,6大最容易长胖的 职业是:轮班/夜班工作者;厨 师;出租车司机(长途车司机); 外卖员;办公族;医护人员。这 6类职业中,普遍存在缺乏运动、 饮食不规律、心理压力大等容易 导致肥胖的问题。

爱发火心脏病几率高



我们常说"怒火攻心" 有科学依据的。美国维克森林大 学医学院研究发现, 生气、愤怒 等情绪会让心脏承受巨大风险, 在愤怒发作后的一两个小时内, 心脏病发作的几率会增加一倍。 此外,生气还会削弱免疫系统,增加中风的几率。

#