

疾控专家温馨提示：

远离五种病，健康迈向春天

冬末春初，由于天气仍然寒冷，是导致呼吸道等传染病的高发期。合肥市蜀山区疾控中心提醒市民，务必增强自我防护意识，预防五类春节高发疾病。

■ 鲁胜利 记者 李皖婷

NO.1 人感染H7N9

人感染H7N9是一种急性呼吸道传染病，春节正值冬季，是人感染H7N9的高发季。

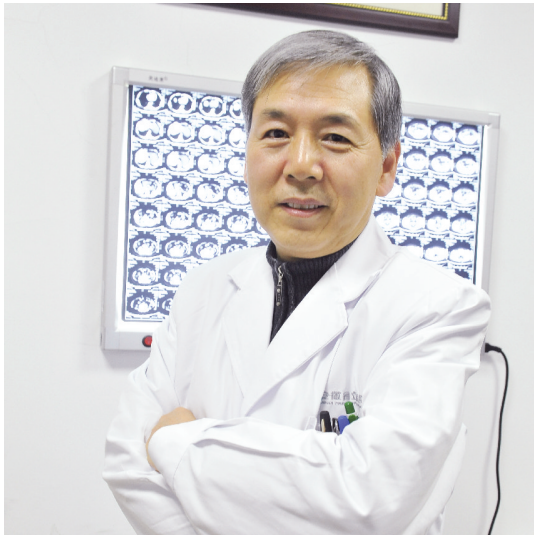
其实，人感染H7N9的主要症状很好判断：首先是起病急，体温持续在38至39度以上，一般为3-4天左右，流涕、鼻塞、咳嗽、头疼，四肢酸痛，严重者可出现严重肺炎、呼吸困难。部分患者可有恶心、腹痛、腹泻、稀水样便等消化道症状。

疾控专家提醒市民，避免去人感染H7N9疫区，尽量不与禽类接触，不购活禽或自行宰杀加工，如在野外发现病禽或死亡的野鸟，不要轻易接触。食用禽肉、禽蛋必须煮透。如出现上述流感样症状，应立即去正规医院诊治。

NO.2 流感

由流感病毒引起的急性呼吸道疾病，传染性强，传播迅速。市民应定期开窗通风保持空气流通；多加强户外锻炼活动，提高抗病能力；流行季节儿童和年老体弱者少去或不去空气浑浊的公共场所。

手术后应及时开始化疗



手术后辅助化疗到底重不重要？哪些患者需要进行手术后辅助化疗？昨日上午，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省肿瘤医院肿瘤内四科行政主任胡长路与大家交流。

胡长路，安徽医科大学教授，硕士生导师，肿瘤内科主任医师，从事肿瘤治疗工作20余年。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷/文 王恒/图

辅助化疗是降低肿瘤复发的重要手段

读者：手术后辅助化疗到底重不重要？

胡长路：众所周知，肿瘤患者接受手术后有一部分患者会复发和转移，由于手术时病期早晚不一，因此手术后复发概率有差别，病理分期晚的患者复发转移几率高。肿瘤手术后一旦复发转移，则治愈希望渺茫。而手术后辅助化疗是降低肿瘤患者复发转移的主要手段之一，因此化疗重要性不言而喻。

下期预告

如何防治职业病？

什么是职业病？如何鉴定职业病？怎么样预防噪声污染？下周五(2月10日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市第三人民医院(合肥市职业病防治院)职业病学科带头人周俊生为大家指点迷津。

NO.3 流脑

流脑是由脑膜炎双球菌引起的一种急性呼吸道传染病，严重者危及生命。市民要注意室内空气流通，保持室内空气新鲜，勤晒衣被；加强户外锻炼，增强体质。易感儿童应及时接种各种流脑疫苗预防。

NO.4 麻疹

麻疹是一种传染性极强的疾病，传播迅速。市民应做到室内保持空气流通和新鲜，满月龄以上的、未接种麻疹疫苗的易感儿童可应用麻疹减毒活疫苗或麻疹—风疹—腮腺炎联合疫苗免疫预防。

NO.5 食源性疾病

常见的食源性疾病有细菌性痢疾、伤寒副伤寒、食物中毒等。市民无论是日常生活还是外出旅游或聚餐都应注意食品卫生，不吃不卫生、或疑似腐败变质的不洁食物，切勿暴饮暴食导致急性胃肠炎等多种消化系统疾病发生，养成饭前便后洗手等良好个人卫生习惯，科学饮食，防止食源性疾病的发生。此外，患有高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡病的患者，平日应注意少吃油腻食物，清淡饮食，合理膳食，均衡营养，避免过度疲劳，做到生活有规律。有慢性支气管炎和哮喘病患者应注意保暖，尽量不吃生冷刺激性食物，防止疾病复发。

乳腺癌、肺癌、食道癌等患者术后最好进行辅助化疗

读者：到底哪些患者需要进行手术后辅助化疗？

胡长路：其实目前常见的恶性实体肿瘤如乳腺癌、肺癌、食道癌、胃癌、肠癌等对是否需要手术后辅助化疗在一般的治疗后的化疗指南中都有明确推荐，少见肿瘤需要医生根据具体情况决定是否手术后辅助化疗。对于那些无需手术后辅助化疗的早期肿瘤患者，手术后总有一定的复发转移百分比，手术后进行辅助化疗并不能降低手术后复发转移的百分比，这需要医生如实告知患者，尤其是早期肿瘤患者要求手术后进行辅助化疗时。

辅助化疗不能半途而废

读者：如何选择手术后辅助化疗方案？

胡长路：目前常见恶性肿瘤手术后辅助化疗的方案指南中都有推荐。需要指出的是，这些方案都是有循证医学证据的。现在肿瘤辅助化疗大部分摒弃了过去的经验化疗；化疗药物也是不能随便调换的，除非特别需要，如肾功能不好可以不用顺铂而换用它药，心功能不好避免使用有心脏毒性药物等；化疗药物剂量也不能随便下调，一般当药物剂量下降至标准剂量的65%以下时，疗效明显下降；化疗间歇期不能随便延长，否则影响辅助化疗的疗效；化疗周期数要保证。

手术后要及时开始化疗

读者：我父亲肿瘤手术后不愿意辅助化疗，我该怎么开导他？

胡长路：患者理解与配合是顺利完成辅助化疗的关键。手术后化疗开始的时机不能太晚，如果手术后3个月再辅助化疗则意义不大。由于辅助化疗没有疗效可评价，患者感受到的就是毒副反应，要让患者对这些反应有个心理预期，坚持完成化疗。

肿瘤患者辅助化疗规范治疗的标志应当是：开始时间不能晚，化疗方案有依据，治疗周期有保证，毒副反应有预案，随访观察有安排。恶性肿瘤患者手术后辅助化疗是防止手术肿瘤复发转移的重要措施，也是提高肿瘤治愈率的关键手段，希望患者一定要认真对待。

周俊生，主任医师，安徽医科大学兼职教授，国家尘肺病诊断医师，国家职业中毒诊断医师(培训师资)。专业特长：职业病防治。主持诊断过涵盖10大类60多种法定职业病，特别是对各种尘肺病和职业中毒的诊断与治疗有着丰富的临床经验。

■ 傅喆 记者 李皖婷

医疗新闻

过年聚会喝多了？可要小心“肝”！

近年来，酒精性肝病在生活中变得越来越常见，其发病率逐年上升。在刚刚过去的新春佳节里，亲朋好友欢聚，少不了美酒助兴，然而在推杯换盏间可不要忽视了您的小心肝哦！省立医院感染科副主任李磊提醒，避免酒精肝最好的方法就是戒酒，如果做不到，那就尽量不要空腹喝酒，也不要盲目相信保健品可以解酒而放肆地喝。

■ 程玉涵 方雯 记者 李皖婷

危险：酒精性肝病无特异性表现，易被忽视

饮酒后，酒精进入到肝脏之后经过一系列的反应，会生成一种叫做乙醛的物质，而这种物质是有毒性的，很有可能对肝脏细胞产生直接毒害作用，从而引发肝细胞多方面的功能受损。

酒精性肝病初期通常表现为脂肪肝，进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化；看到这里是不是有点紧张，下面可以再严肃点，严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死甚至肝衰竭。

中华医学会有个标准：有长期饮酒史(一般超过5年)，折合乙醇量男性≥40g/d，女性≥20g/d，或2周内有大量饮酒史，折合乙醇量>80g/d，就容易患上酒精性肝病，其中乙醇量(g)=饮酒量(ml)×乙醇含量(%)×0.8。

李磊表示，酒精性肝病在临床上无特异性表现，有时无症状或症状比较轻，但如果有以下表现时需要警惕，尤其是有长期饮酒史或近期大量饮酒，比如厌油、食欲不佳、乏力、恶心、呕吐、上腹部不适、胀痛等，甚至有眼黄、尿黄时，可以到肝病科或者感染病科就诊，以免耽误诊疗。

提醒：避免空腹饮酒，也要小心非酒精性脂肪肝

李磊建议，一定要避免空腹饮酒，可以在饮酒前适量饮用些牛奶、酸奶等，这样可以起到保护胃黏膜减少酒精吸收的作用，饮酒过程中可以多饮白开水。同时不要盲目相信保健品可以解酒、甚至让酒精不会对人体产生任何伤害，然后一顿猛喝。

此外，有慢性肝病的，比如慢性乙型肝炎、自身免疫性肝病等，还是要提醒自己：不管什么场合，酒还是不要喝了，可能会犯病或者使病情加重。

李磊还特别提醒，一定要小心一种叫“非酒精性脂肪肝”的疾病在门外徘徊。这种肝病大多因摄入脂肪过多，大量的脂肪沉积在肝脏，可导致肝细胞的损伤。

在日常生活中，饮食方面要注意进食高蛋白、低脂肪、低盐饮食，适当补充植物蛋白，豆制品、瘦肉类(鸡肉、牛羊肉)、牛奶类，米、面等谷物类，并注意补充含维生素B、C、K及叶酸类较多的食物，如新鲜的水果、蔬菜。