

世界肝炎日

爱肝护肝始于心 防治肝炎践于行

晋中市疾病预防控制中心免疫规划科科长 徐张茜

2025 年 7 月 28 日是第 15 个“世界肝炎日”，我国今年的宣传主题是“社会共治 消除肝炎”。肝脏是人体内“默默无闻”的超级英雄，承担着解毒、代谢等重要任务。然而，肝炎这一“隐形杀手”正悄然威胁着它的健康。今天，就让我们携手同行，一起学习守护肝脏的秘诀，为它筑起坚固的健康防线！

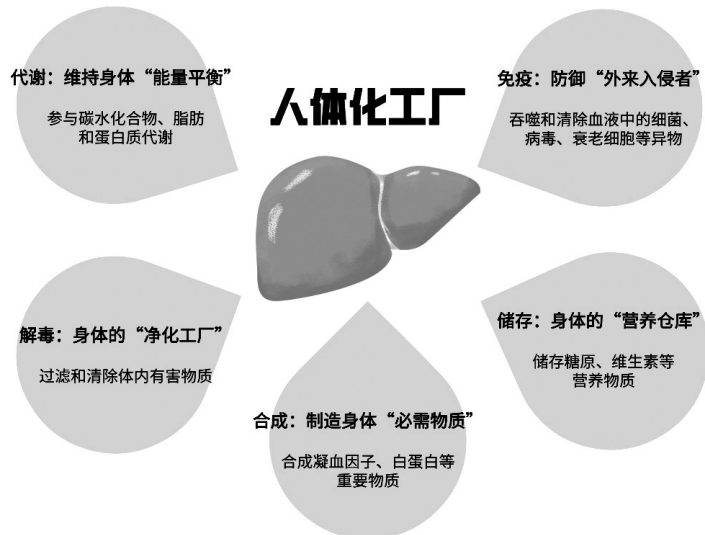
作者简介

徐张茜，主管医师，晋中市疾病预防控制中心免疫规划科副科长。

山西省预防医学会疫苗临床研究专业委员会委员；晋中市医学会第二届科学普及专业委员会青年委员；晋中市医学会第一届感染性疾病学专业委员会委员；晋中市医学会第一届肝病学专业委员会委员；晋中市医师协会第一届儿童保健医师分会常务委员。

1. 肝脏的主要作用

肝脏是人体内功能极其复杂且重要的器官，被称为“人体化工厂”，其作用涉及代谢、解毒、合成、储存、免疫等多个关键环节，具体如下：



2. 什么是肝炎？

肝炎即肝脏炎症。通常是指由多种致病因素，如病毒、细菌、酒精、药物和自身免疫等因素使肝脏细胞受到破坏，导致肝脏功

能异常。其中病毒性肝炎是危害我国人民群众健康的主要传染病，而乙型肝炎又是病毒性肝炎中影响最广、危害最大的一种。

3. 肝炎的种类

·病毒性肝炎

这是最常见且具有传染性的一类肝炎，在全球范围内广泛流行，对人类健康构成了严重威胁。目前已明确的病毒性肝炎主要包括甲型、乙型、丙型、丁型和戊型五种。

甲肝：多为急性发作，绝大多数患者经过治疗后能完全康复，不会转为慢性。

乙肝：是病毒性肝炎中影响最广、危害最大的一种。感染后，部分人可能没有明显症状，但病毒会在体内持续复制，逐渐损害肝脏。若不及时干预，容易转为慢性肝炎，长期发展可能导致肝硬化、肝癌等严重疾病。

丙肝：是一种临床可治愈的疾病。早期症状隐匿，很难被发现，很多患者发现时已处于疾

病晚期，高危人群应当尽早进行丙肝筛查。

丁肝：具特殊性，需依赖乙肝病毒生存复制，仅乙肝感染者可能感染丁肝。丁肝会加重乙肝患者的病情，加速肝脏的进一步损害，并显著增加肝硬化和肝癌的发生风险。

戊肝：通常表现为急性肝炎，且多数患者可在几周内自愈。然而，对于孕妇、老年人及有基础肝病的人群，戊肝感染可能引发更严重的病情，甚至危及生命。

·非病毒型肝炎

这类肝炎不具有传染性，主要由病毒之外的其他因素引发肝脏炎症，常见类型包括酒精性肝炎、药物性肝炎和自身免疫性肝炎。

肝炎患者的临床症状多样，轻重程度也存在差异，常见的有以下几类：

乏力：肝炎最常见症状之一，患者常感身体疲惫不堪，即使休息也难以恢复体力，严重时甚至影响日常活动。

消化道传播：甲肝和戊肝主要通过粪一口途径传播，常由摄入被污染的食物或水引起。例如，食用未煮熟的贝类或饮用被污染的生水，餐具不洁或手部卫生不良也会增加

接种疫苗，筑牢免疫防线。我国已实施新生儿免费接种乙肝疫苗。除新生儿外，成年高风险人群，如医务人员、经常接触血液及血液制品的人员、男性同性性行为者、有多个性伴者或注射吸毒者等，也应接种乙肝疫苗。此

4. 肝炎常见的临床症状

肝区疼痛：部分患者出现较为明显的肝区压痛，按压右上腹肝脏部位时疼痛加剧。

黄疸：表现为皮肤和巩膜发黄，尿液颜色加深。

皮肤表现：部分慢性肝炎

患者出现面色晦暗、皮肤粗糙等现象，还有些患者会出现肝掌和蜘蛛痣。

消化道症状：患者常出现食欲减退，伴随恶心感，严重时可导致呕吐，同时还会出现腹胀和腹痛。

5. 病毒性肝炎传播途径

传播风险。

血液传播：乙肝、丙肝和丁肝可通过使用被污染的注射器、共用剃须刀或牙刷，以及医源性感染等途径传播。

母婴传播：乙肝、丙肝

病毒母体携带者可能在孕期或分娩过程中将病毒传给婴儿。

性传播：与乙肝、丙肝或丁肝患者发生无保护性行为，也可能导致感染。

6. 如何预防肝炎？

外，乙肝母婴阻断措施可有效预防乙肝的母婴传播。

注意饮食和饮水卫生，有效预防甲肝和戊肝。不吃生冷食物，瓜果洗净，不喝生水，生熟厨具分开，选择卫生餐厅。使用洁净水源，加强粪便管理，养成良好的个人

卫生习惯。

避免高危行为，远离感染源。预防乙肝和丙肝，要坚决杜绝共用针具、剃须刀、牙刷等可能沾染血液的物品，拒绝吸毒。同时，不要前往非正规场所进行文身、穿耳洞、输血等操作。

7. 预防病毒性肝炎的疫苗有哪些？

甲肝疫苗：目前市面上的甲肝疫苗主要有甲肝灭活疫苗和减毒活疫苗。甲肝减毒活疫苗的接种对象为 18 月龄以上的甲型肝炎易感者，仅需接种 1 针；甲肝灭活疫苗需接种 2 针，18 月龄和 24 月龄各接种 1 剂。在我国，甲肝疫苗已被纳入儿童免疫规划，适龄儿童可免费接种。

乙肝疫苗：常见的乙肝疫苗为基因工程疫苗，如重组乙型肝炎疫苗（酿酒酵母）、重组乙型肝炎疫苗（汉逊酵母）、重组乙型肝炎疫苗（CHO 细胞）等。我国免费为新生儿按照“0-1-6”程序接种 3 剂次乙肝疫苗，其中第 1 剂在新生儿出生后 24 小时内接种、第 2 剂在 1 月龄时接种、第 3 剂在 6 月龄时接

种，其他人群自愿自费接种。

戊肝疫苗：戊肝疫苗为重组疫苗，适用于 16 岁及以上易感人群（如畜牧养殖者、餐饮从业人员、学生或部队官兵、育龄期妇女、疫区旅行者），接种程序为 0、1、6 月各接种 1 剂，共接种 3 剂次。该疫苗属于非免疫规划疫苗，公民需自愿自费接种。

8. 肝炎常见 5 大误区

误区一：肝炎都具有传染性
仅病毒性肝炎具有传染性，非病毒性肝炎（如酒精性、药物性和自身免疫性）无传染性。乙肝、丙肝、丁肝可通过血液、体液等传播，日常接触一般不会传播。

误区二：“小三阳”好，“大三阳”不好

慢性乙肝的病情取决于肝功能和病毒载量，而非仅由

三阳状态判断。大三阳转小三阳可能表示病毒被清除，但仍需检测病毒活跃情况。

误区三：保肝治疗能治愈肝炎

对于病毒性肝炎，保肝治疗只是缓解症状、改善肝功能的对症支持疗法，不能清除体内病毒。抗病毒治疗是根本，能有效抑制病毒，避免肝脏损伤。

误区四：慢性乙肝没必要治疗

慢性乙肝可能静悄悄引发肝硬化或肝癌，早期发现并治疗能有效控制病情。

误区五：乙肝会遗传
乙肝是传染性疾病，不是遗传性疾病。乙肝母婴阻断成功率较高，大部分婴儿可以通过母婴阻断避免成为乙肝病毒携带者或患者。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第 271 期