肝功能正常≠肝健康 有这些症状尽早就医

7月28日是第15个世界肝炎日，今年的宣传主题为“社会共治 消除肝炎”，意在号召全社会齐心协力，共同应对病毒性肝炎的挑战。在平常的体检中，肝功能指标是评价肝部是否健康的重要标准，许多人以为“肝功能正常就没有肝病”。陆军军医大学第一附属医院感染病科主任助理朱研提醒，这个想法是不完全的，对于有乙肝病毒携带或肝炎家族史的人来说，肝功能正常不代表肝部健康。

朱研告诉记者，她近日接诊了一位40多岁的女士，多年体检肝功能均显示正常，但因持续性腹部闷痛、腹胀、尿黄等症状就医，最终被诊断为严重的肝病。医生追溯病史后发现，这位女患者有肝癌家族史，但由于过分信赖肝功能报告而忽视了进一步的检查，导致病情被严重耽误。

类似这样的患者并不少见，为什么看似肝功能正常，却还可能有肝病呢？朱研介绍，肝功能检查本身是通过抽血检测转氨酶等指标来判断肝脏是否健康的重要手段，“但与其他检查相比，它又有一定的局限性。”朱研说，特别是对于携带乙肝病毒，或者有肝炎家族史的市民而言，肝功能正常仅代表抽血时肝脏细胞没有发生炎症，没有出现坏死，或肝脏已经硬化或肝脏曾有过炎症，但抽血时炎症已经停止了，因此，体检报告上的肝功能正常不能视作肝脏完全正常。

那么，平时应如何预防肝病，让自己远离肝病的困扰呢？朱研说，一般而言，当肝病发展到一定阶段，身体还是会出现一些蛛丝马迹，比如，肝病患者会出现“肝掌”，即手部皮肤出现片状充血，或呈红色斑点、斑块，加压后变成苍白色，或者是蜘蛛痣：皮肤上出现一个以红点为中心，向四周发散出许多毛细血管的痣，形似蜘蛛。同时，还可能伴有不明原因的持续性疲劳、食欲不振、腹胀、尿色深如浓茶、皮肤或眼白发黄等症状。“当出现这些症状时，就应及时就诊。”同时，针对肝病的高危人群，即年龄大于30岁且有肝癌家族史人群；长期生活方式不良人群，如长期食用发霉食物；长时间饮用被蓝绿藻污染的水；吸烟、过量饮酒、长期食用腌制食品等人群，需要定时做好肝脏的定期筛查，做到早发现、早治疗。

对于预防肝病，朱研也提出了自己的建议：普通大众，应养成良好卫生习惯，确保饮食饮水安全，不与他人共用牙刷、剃须刀等个人物品；阻断传播途径，避免不安全的注射和输血行为，采取安全性行为；接种乙肝疫苗是预防乙肝最有效的手段；同时，还要定期体检，尤其是高危人群，应每年至少进行一次全面的肝脏检查。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

每日科普

手指关节痛、晨僵别忽视 类风湿关节炎可能已找上门

陆军军医大学第一附属医院 陈雪猛

李阿姨最近总觉得手指关节隐隐作痛，以为是提重物累着了，没当回事。几天后疼痛不但没减轻，早上起床时手指还变得僵硬，要活动好久才改善。去医院检查，诊断为类风湿关节炎。

你是不是也和李阿姨一样，对这个病一知半解？别着急，下面为你详细讲讲。

认识类风湿关节炎

类风湿关节炎是一种慢性炎症性自身免疫病，多出现关节肿痛症状，而且常常是对称出现。患者早上醒来，会感觉关节僵硬、活动受限，活动后才会慢慢缓解，这就是晨僵的表现。

随着病情发展，关节会肿胀、变形，严重影响正常活动，穿衣、拿筷子都成了难事。除了关节症状，患者还可能出现发热、乏力、体重下降等全身性表现，对生活质量影响极大。

类风湿关节炎是怎么来的

目前，类风湿关节炎的确切病因并不明确，不过医学界普遍认为是多个因素“联手作案”。遗传因素起到了重要作用，如果家族里有类风湿关节炎患者，那么其他家庭成员患病风险会增加。

此外，免疫系统也扮演了关键角色，当免疫系统出现异常情况时，就会错误地攻击自身关节组织，引发炎症。另外，环境因素也可能诱发疾病，长期待在寒冷、潮湿的环境中，或者感染某些病毒、细菌，也可能成为疾病的导火索。

如何诊断类风湿关节炎

医生会详细询问患者关节疼痛的部位、程度、晨僵时间，以及家族中有没有类似疾病患者。接着进行体格检查，仔细查看关节有没有肿胀、压痛，活动范围是否受限。

实验室检查也必不可少，类风湿因子和抗环瓜氨酸肽抗体检测对诊断意义重大，能帮助医生在疾病早期就发现端倪。红细胞沉降率、C反应蛋白等炎症指标在病情活动时会升高，能反映病情的严重程度。

影像学检查同样重要，X线可以观察关节骨质有没有被破坏，早期可能表现为关节间隙变窄、骨质疏松，到了晚期能看到关节畸形。磁共振成像和超声检查能在疾病早期发现关节滑膜的炎症、积液，还有软骨和骨质的细微损伤，对早期诊断和病情监测很有帮助。

治疗与康复锻炼

虽然目前还没办法根治类风湿关节炎，但通过有效的治疗，能控制病情发展，缓解症状，提高生活质量。

适当锻炼对维持关节功能很关键。患者可以做关节伸展运动、散步、游泳等有氧运动，既能让关节更灵活，又能增强肌肉力量，预防关节畸形进一步恶化。

日常生活护理要点

首先患者要注意关节保暖，避免待在寒冷、潮湿的环境中，根据天气增减衣物，戴上护膝、护腕。

饮食上，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，增强身体抵抗力。此外，还要保持乐观心态，积极面对疾病，避免焦虑、抑郁等不良情绪，因为情绪也会影响病情。当然，定期去医院复查，让医生根据病情调整治疗方案，这也是控制疾病的关键。

[专家点评]

陆军军医大学第一附属医院 王勇教授

该文章结构清晰，以“走出疼痛阴霾”为精神内核，通过李阿姨案例串联疾病认知——科学防治——生活重建全链条。将医学干预升华为患者的救赎之旅，在科普中完成对生命韧性的礼赞。

给孩子选零食别大意 这些甜饮料易致性早熟

近日，美国旧金山举行的内分泌学会年会上公布的一项研究显示，食品饮料中常见的某些甜味剂，包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、甘草甜素等，可能增加儿童性早熟风险。

“青少年吃的甜味剂越多，患中枢性性早熟的风险就越高，这项研究将现代饮食习惯，特别是甜味剂摄入量，与遗传因素、青春期早期发育联系起来。”天津中医药大学第一附属医院营养科副主任张克明说。中枢性性早熟又被称为促性腺激素依赖性性早熟（GDPP），因下丘脑、垂体、性腺轴（HPG轴）功能被提前激活，下丘脑促性腺激素释放激素（GnRH）过早释放，刺激垂体促性腺激素大量合成和分泌，引发性器官和第二性征过早发育。张克明表示，考虑人们控制体重和血糖的需要，如今许多食品、饮料企业开始少加或不加糖，但为了改善味道，他们会添加甜味剂。虽然不少甜味剂没有热量，但如果长时间过量摄入，也不利于控制体重，还会引发其他健康问题。

广州市红十字会医院急诊医学科副主任医师刘剑烽建议，家长购买食物时，需要仔细阅读配料表，少买或不买含阿斯巴甜、三氯蔗糖、甘草甜素及高果糖浆的饮料和零食。若孩子有明确的家族性早熟史，可考虑做多基因风险评分，在儿科内分泌科医生指导下建立“甜味剂预算”，并优先用天然低热量替代品（如少量水果或果泥）来增甜。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦徐帅身份证和军官证遗失，身份证号码513820 1987****3415，证号军字第1154401，声明作废。
♦遗失合川区翰强建材经营部(个体工商户)5003820072117公章一枚声明作废
♦遗失潼南区雅佳居门窗经营部公章壹枚，编号5002233707930５声明作废
♦遗失巫溪县世纪凯旋工商5001046270368６作废
♦遗失重庆云能发电有限公司公章一枚，编号5002351000２５声明作废
♦遗失重庆市渝中区彬彬蔬菜销售行食品经营许可证副本JY15001030148509作废
♦遗失北碚区亿来客来食品超市烟草专卖零售许可证副本5001021059１０声明作废
♦忠县节哥机械设备租赁站遗失公章(印章编号：5002331054206)，发票专用章(印章编号：5002331052081)声明作废
♦遗失圣廷奥营业执照正副本5001046270368６作废
♦遗失重庆云能发电有限公司公章一枚，编号5002351000２５７声明作废
♦重庆渝中区鼎新建地产临将浮悦通天民办非企业单位印章证书副本，统一社会信用代码52500103787472780Ｘ声明作废

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年6月18日，我局在重庆市沙坪坝区女能物流分拨中心查获电子烟弹，品种有RELX（Tangy Grape）30个、RELX（Longjing Ice Tea）30个、RELX（Lychee Ice）30个、RELX（Oolong Ice Tea）30个、RELX（Green Grape Ice）30个、RELX（Fresh Peach）30个、RELX（Banana Breeze）30个、RELX（Dark Sparkle）30个、RELX（Honey dew Melon）30个、RELX（Passion Fruit）30个、RELX（Watermelon Ice）60个，11个品种共计360个，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：熊苦（22000652009）、姜欣（22000652011），联系电话：65230610）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年7月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告