



街边小店文身 男子感染丙肝

医生：丙肝长期得不到控制，比乙肝更容易发展成肝硬化、肝癌

□本报记者 张美玲

打耳洞、文身、拔牙、修脚……日常生活中，也许在不经意间，丙肝这个“沉默的杀手”就会悄然侵入人体。丙肝虽然没有乙肝那么“有名”，却也常常引起严重后果。2021年7月28日是第11个世界肝炎日，今年世界卫生组织的宣传主题是“消除肝炎，时不我待”。肝炎的日积月累会导致肝硬化，并逐渐发展为肝癌。

小伙献血前查出 感染丙肝病毒

“我怎么会得这个病呢？”拿着化验单的小涛(化名)百思不得其解。不久前，小涛在一次献血活动中被检测出感染了丙型肝炎，于是到哈市第四医院就诊。消化二科主任齐荣接诊后，推断小涛可能是因半年前文身时感染的。小涛坦言，半年前他在街边一家小文身店文了几个图案，虽然当时感觉文身店的环境简陋，却没想到会有此隐患。

起初，小涛认为自己是因为经常在外面吃饭、喝酒被感染的，其实这种认知并不正确。齐荣介绍，在门诊经常有确诊的患者询问，还能不能和其他人一起吃饭了？其实，丙型肝炎的感染途径

包括血液、性、母婴传播这三条。在日常生活中，人们经常会进行打耳洞、文身、文眉、拔牙、刮胡子等侵入性的操作，如果没有合规的消毒流程，很容易导致丙肝交叉传染。但和丙肝患者在一起吃饭不会被传染。除了性生活或有皮肤破损外，在家庭里一般也不会有丙肝传播。但如果有共用牙刷，特别是共用剃须刀的情况，则可能会引起丙肝传播。

潜伏在体内的 “沉默杀手”

小涛正好处于病情发作期，此时是治疗的良机，于是齐荣医生建议他进行抗病毒治疗。这个月初，他再次到医院复查，结果显示丙肝病毒已经转阴了。齐荣表示，查出感染丙肝后一定要尽早

治疗，很多人觉得丙肝难治，或者治疗费昂贵，但其实丙肝是可以治好的。若错过了治疗良机，不仅会加重病毒对肝脏的损伤，还会增加治疗难度及治疗成本。

据介绍，病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的，以肝脏损害为主的一组全身性传染病。目前按病原学明确分类的有甲型、乙型、丙型、丁型、戊型等五型肝炎病毒，各型病毒性肝炎临床表现相似，常见疲乏、食欲减退、厌油、肝功异常等症状，部分病例伴有黄疸。我国是病毒性肝炎的高发地区，其中以乙肝、丙肝最为多见。统计数字显示，我国每年约有105万人死于乙肝和丙肝引发的感染。

“相比乙肝的宣传普及率较高、群众防范意识较强，公众对丙肝的知晓率较低。”齐荣表示，这



医生提醒

对于容易得丙肝的一些特定人群、高危人群要加强筛查，比如在既往手术中有接触过各种血制品历史、做过透析的人群，还有在不规范的机构做过文眉、打耳洞、修脚的人，通过性接触可能感染丙肝的人群。

是因为丙肝病毒是潜伏在体内的“沉默杀手”，普通健康体检也很少涉及这项检查。感染丙型肝炎病毒后，大部分患者无明显症状，因此，患者往往在发现感染时病情已进展至肝纤维化或肝硬化，错失最佳治疗时机。虽然丙肝可治愈，但具有传染性，若长期得不到控制，丙肝比乙肝更容易发展成肝硬化、肝癌，死亡率很高。

长期久坐玩电脑 23岁小伙儿腰“报警”了

医生：护腰重在预防，应适当锻炼增强肌肉力量，保护腰椎

本报讯(记者 刘菊)近年来，不少年轻人因静坐不动患上了腰椎、腰肌疾患，今年23岁的小赵(化名)便是“老腰”团中的一员。

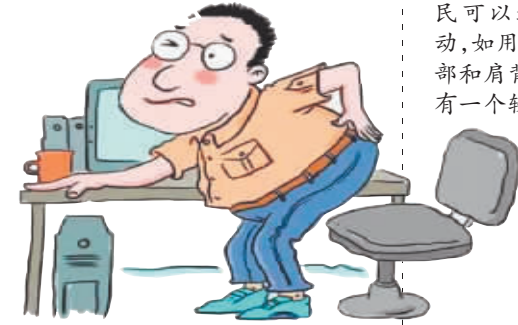
“我怎么腰疼呢？我也没干啥体力活呀。”近日，市民小赵来到哈尔滨市第二医院就诊时，对骨外一科主任李德怀说。小赵说自己喜欢玩电脑游戏，前段时间休年假，几乎所有空闲时间都坐在电脑前打游戏。上班后，他发现坐电脑前处理工作时腰会疼，时间一久还出现了腿疼、无法走路等症状，便来到医院就诊。

经过检查，李德怀诊断这是腰椎间盘突出压迫神经导致的，20多岁的年轻人“腰龄”却达到了

40多岁。“这位年轻患者很典型，他说自己小时候没时间规律运动，长大后有时间了，却因久不运动，腰周围肌肉、韧带的弹性、强度都不好，长期久坐就导致了腰间盘突出。”李德怀表示，很多年轻人在工作、休闲时，会长时间保持一个姿势忘记活动骨关节，也会导致部分肌肉损伤，如腰肌。

李德怀介绍，腰疼主要分为三类，腰间盘突出、腰肌劳损及腰肌筋膜炎。其中，腰间盘突出是在腰肌慢性劳损的基础上，引发的更严重的疾病。年轻人常见的多为腰肌劳损，多与工作、坐卧生活习惯有关。还有一些市民休息时喜欢把自己窝在软沙发里，这种姿势也很伤腰。

李德怀建议市民，想要护腰，首先做到避免久坐、久站、干重体力活，保持良好坐姿。“简单来说就是让身体‘直溜’点，保证形体美的同时，很多不当坐姿、站姿也被避免了。”



医生提醒

护腰重在“防”，应根据个人身体状况，适当锻炼，循序渐进地运动，增强肌肉力量，保护腰椎。日常市民可以进行腰背拉伸运动，如用拉力绳，增强腰后部和肩背部肌肉力量。还有一个较好的方法在家就可以进行，躺着的时候，两腿屈膝平卧，头部、肩部、肘关节抵在床上，小腿垂

直于床面，然后抬起臀部。依靠头、双肘和双脚五点支撑起整个身体的重量，持续3至5秒，然后放松腰部肌肉，放下臀部休息3至5秒。根据自己的身体状况，做20次到40次。在治疗方面，出现腰部疼痛时，轻症可以适当进行热敷、理疗仪、膏药等缓解治疗，但如果疼痛严重、影响正常工作、生活，甚至出现肢体麻木情况时，建议及时就医。

服务升级 品牌升级 八大服务 六大承诺 我们为这座城市服务了28年

DAWN SUN 大盛地产 www.dawnsun.net.cn

- ★ 哈尔滨市年度先进诚信房地产经纪机构
- ★ 哈尔滨市争创3.15消费者满意单位
- ★ 保民生 促和谐 铸口碑 黑龙江省公众满意企业单位
- ★ 黑龙江省百姓信赖品牌金牌单位
- ★ 年度诚信房地产经纪机构
- ★ 2020年度授予哈尔滨市中介常务理事单位
- ★ 2020年度房地产经纪行业企业社会责任奖

轩轅小区 2室1厅35㎡6 南北 精 03 30万 13115457521	达江小区 2室1厅77㎡0 南北 家 00 59.8万 18510948979	清滨路 2室1厅48㎡7/8 南北 精 98 50万 18249797636	延兴路 2室1厅66㎡3/7 南北 精 95 59.8万 13845070151	仪兴小区 2室1厅42㎡3/6 南北 精 85 55.6万 18346184646	海富康城 2室明厅128㎡16 南北 中 119.8万 15145050806	绿心园 2室1厅70㎡6/8 南北 精 03 99.8万 15204650725	八一新屯 2室1厅78㎡7/8 南北 中 01 123.8万 13946038272	丽滋江畔 2室1厅101㎡4 南北东 精 13 145万 13796060803					
汉祥街地铁口 1室1厅26㎡68 南北 精 98 32.8万 15204650725	和兴小区 2室1厅65㎡6/8 南北 中 94 49万 18745120509	滨才二期 2室1厅91㎡5 南北 精 03 78.5万 15645678411	保障华庭 2室1厅91㎡5 南北 精 03 89万 13796060803	滨江新城 2室1厅74㎡4 南北 精 10 78万 15145111280	学府花园 2室1厅78㎡7/8 南北 中 04 79.8万 15045089084	万达华府 2室2厅93㎡24/33 南北 精 15 105万 18104562232	建国南头道街 3室明厅150㎡3/8 南北 精 00 125万 15804637095	木兰街 2室1厅39㎡1/8 南北 简 84 72.8万 13199442920					
锦江校区 2室1厅49㎡4/7 南北 简 97 42.8万 1504509551	阳光丽都 2室明厅58㎡6/7 南北 精 10 58万 15124552511	红旗新区 2室1厅62.59㎡5/7 东西 精 96 82万 15776804378	民安小区 2室1厅30㎡2/7 南北 中 96 35.8万 15645661345	清河湾 2室1厅55㎡3 南 毛 49万 13613659291	通达街 3室1厅72㎡4/8 南北 中 94 78.8万 15546400072	南极街 2室1厅45㎡5 南北 精 90 38.8万 13796060803	南十六道街 2室1厅42.36㎡6 南 精 01 43.8万 15145111280	中财雅典城 2室1厅108㎡11 南北 精 03 90万 15245014057	格兰云天 2室1厅66㎡17 南北 精 13 52.8万 18646042955	立汇美罗湾 2室1厅83㎡11 南北 精 12 71.8万 18145625868	柏林四季 1室1厅35㎡ 西 简 19万 15046055444	志华南城 1室1厅35㎡2 南北 精 23.8万 13059033915	
团结校区 2室1厅44㎡4/7 南北 中 95 60万 18545190521	复华小区 1室1厅45㎡13/20 南北 精 95 60.5万 15663636393	神舟名邸 2室1厅89㎡8/18 南北 中 09 140万 15045687414	大发商圈 2室1厅38㎡7/8 西南 精 97 39.8万 18503686960	建国街 2室明厅57㎡5/7 南北 精 83 56万 18804650656	爱建卓展 2室明厅86㎡28/34 南 中 11 93.8万 13613646413	南马小区 2室1厅47㎡2 南 精 96 39.2万 15245014057	南七道街 2室1厅60㎡5 东西 精 91 47.8万 15145111280	红平小区 2室明厅111.01㎡2/7 东南 豪 98 92万 15124552511	馨安街 2室1厅52㎡10 南 精 13 53.8万 13251607170	新松未来湾 2室明厅88㎡ 南北 精 80万 15204698692	香艺居 2室1厅69㎡6 东西 中 01 84.6万 18345023599	志华南城 1室1厅40㎡2 南 中 20万 15645115792	地中海阳光 2室1厅93㎡14 南 毛 14 117万 18545180804
文林街 2室1厅43㎡5/8 东南 中 90 49.8万 18845160562	阳光家园 2室1厅64㎡24/32 南 中 03 68.8万 15645650531	公路大桥 2室明厅31㎡2/7 紧邻江边 35.5万 18845783220	建国街 2室明厅58㎡6 东西 精 93 45.8万 13796333217	都市秀景 2室明厅104㎡6 简 03 72万 19804662433	凯利悦 2室 93㎡ 南北 毛 95万 13059006918	大方里小区 2室1厅41㎡4 南北 中 99 43.8万 15145111280	红城小区 2室明厅72㎡3/7 东西 精 06 58万 15124552511	东山小区 2室1厅50㎡4 东 精 09 41.8万 15545058177	馨安街 2室34㎡门市 南 简 83 58万 18724639671	香艺居 2室1厅69㎡6 东西 中 01 84.6万 18345023599	志华南城 1室1厅40㎡2 南 中 20万 15645115792	地中海阳光 2室1厅93㎡14 南 毛 14 117万 18545180804	