

# 或有瘫痪风险 教育部 中消协紧急提醒

近日,教育部和中国消费者协会提醒广大学生家长:不盲目安排学生参加培训,让孩子们拥有健康安全、充实快乐的暑假。

## 合理安排假期生活

教育部和中国消费者协会提醒,尊重



孩子成长的科学规律,结合学校暑假安排,与孩子共同商量制定一份科学合理的暑假计划。多些亲子陪伴,多些体育锻炼,多些劳动体验和社会实践,不要盲目跟风报班培训,让孩子在亲近自然和实践锻炼中度过暑假。

## 警惕培训安全风险

凡暑期开展学科类培训的机构,均属违规培训,其中绝大多数为“黑班、黑机构”,既无质量保证,更无安全保障。请家长从孩子安全出发,主动远离。对于满足孩子兴趣特长的非学科类培训,既要合理安排培训时间,还要谨慎选择正规机构,特别要提醒家

长高度关注诸如儿童舞蹈“下腰”动作等可能导致的受伤甚至瘫痪风险。

## 防范资金安全风险

家长缴纳培训费用,务必通过教育部全国校外教育培训监管与服务综合平台“校外培训家长端”App完成;务必签订《中小学生校外培训服务合同(示范文本)》,索取正规发票,以备维权之需;务必控制额度,一次性缴费不要超过3个月或60课时,且不要超过5000元,切勿受“充值赠送”等方式诱惑,缴纳高额培训费。

## 主动参与监督举报

如发现违规培训问题线索,家长可通过

国务院“互联网+督查”、教育部官网、“中国教育督导”微信公众号及各地开通的投诉举报渠道监督举报;如涉及违规收费等经济纠纷问题,还可通过全国12315平台进行投诉举报,也可向当地消协组织投诉反映。共同推动形成群防群治的良好局面,共同维护学生及家长的合法权益。

## 科普之窗

主办:绛县科学技术协会

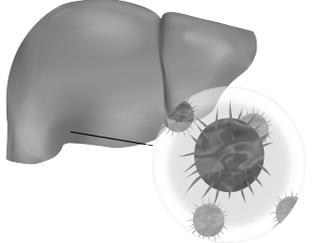


# 世界肝炎日 爱护你的“小心肝”

2023年7月28日是第十三个“世界肝炎日”,今年我国的宣传主题是“坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”。旨在进一步提升全民对肝炎防治问题的关注,号召全社会积极行动起来,促进早预防、早检测、早治疗等综合措施的落实,提升公众的健康水平,努力消除肝炎的危害。

## 为什么会得肝癌?

每个人得肝癌的原因可能都不一样,要具体地说肝癌是怎么从正常的肝细胞突变成肿瘤细胞也很难说清楚,不过以下这些危险因素你需要知道。



**肝炎** 特别是病毒性肝炎,在我国最常见的病毒性肝炎是乙型病毒性肝炎,我们常称之为“乙肝”,也就是老百姓们所听到的“大三阳、小三阳”。

**酗酒** 大量饮酒也会损伤肝,酒精性肝炎肝硬化也是导致肝癌发生的一个危险因素。

**吃发霉食物** 发霉的食物中含有一种名为“黄曲毒素”的物质,大量摄入这种物质有可能导致肝癌发生。

**其他代谢性疾病** 如糖尿病、脂肪肝等,现也有部分学者认为糖尿病是引起肝癌的危险因素之一;而脂肪肝亦可导致肝炎肝硬化,也是引起肝癌的危险因素之一。

## 出现这些症状要警惕

**肝区疼痛** 即右上腹出现疼痛,一般是有间歇性或持续痛或胀痛,随着病情发展加剧。

**食欲减退** 如果经常出现食欲减退,同时,出现饭后消化不良、恶心、呕吐和腹泻等症。

**消瘦乏力** 肝癌患者到了晚期,还有一个明显症状就是力,这是由于肝功能的受损和消化吸收功能,如果没有刻意减肥,体重降得快,身体虚弱,小心患肝癌的可能了。

**经常发烧** 一般为低热,偶尔会达39°C以上,呈持续低热或弛张型高热。

如果您是肝炎患者,又出现了以上症状,最下转氨酶检查和甲胎蛋白检测。

## 关于肝癌的2个误区

乙肝携带者一定会发展成肝癌?

答:不一定

乙肝携带者不一定会发展成肝癌。慢性乙型肝炎(CHB)患者中每年约有2.1%~

6.0%进展为肝硬化,每年平均有1%~15%的乙型肝炎肝硬化患者会发展为肝癌。

## 肝囊肿会癌变吗?

答:一般不会癌变

肝囊肿是常见的肝脏良性疾病,一般不会癌变。其可分为寄生虫性、非寄生虫性和先天性遗传性。

肝囊肿生长缓慢,所以可能长期或终生无症状,其临床表现也随囊肿位置,大小、数目以及有无压迫邻近器官和有无并发症而异。

## 关于肝炎,你知道多少?

1、病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的传染病

肝炎病毒可分为甲、乙、丙、丁、戊型。

甲肝和戊肝多为急性发病,一般预后良好;乙肝和丙肝病程复杂,迁延成慢性后可发展为肝硬化或肝癌。

各型病毒性肝炎临床表现相似,急性期以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主,部分病例出现黄疸;慢性感染者可症状轻微甚至无任何临床症状。

## 2、病毒性肝炎的传播途径和预防

甲肝和戊肝经消化道传播,乙肝和丙肝经血液、母婴和性传播。

甲肝和戊肝主要经消化道传播,水源或食物被污染可引起暴发流行。

乙肝和丙肝主要经血液、母婴和性传播。例如,输入被病毒污染的血液及血液制品,使用未经严格消毒的注射器和针头(如注射毒品等)、侵入性医疗及美容器具(如纹身、穿耳孔等)、共用剃须刀和牙刷;与感染者进行无保护性行为;携带病毒的孕妇可将病毒传给新生儿。

丁肝的传播途径与乙肝相似,与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才能感染。



3、接种疫苗是预防乙肝最有效的措施

我国实施新生儿免费接种乙肝疫苗,全程免疫需按“0、1、6月”免疫程序接种3针,其中第1针应在出生后24小时内尽早接种。

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人员、托幼机构工作人员、经常接受输血及血液制品者、免疫功能低下者、职业易发生外伤者、乙肝

病毒表面抗原阳性者的家庭成员、男性同性性行为者、有多个性伴者或注射吸毒者等也应该接种乙肝疫苗。

4、母婴阻断措施可有效预防乙肝母婴传播

乙肝病毒表面抗原阳性的孕产妇在妊娠或分娩的过程中,有可能将乙肝病毒传给胎儿或新生儿。感染时年龄越小,转化为慢性病毒性肝炎的风险越高,因此开展乙肝母婴阻断的意义重大。

乙肝表面抗原阳性孕产妇应确保住院分娩,尽量减少新生儿暴露于母血的机会。

乙肝病毒表面抗原阳性孕产妇所生新生儿,应在出生后24小时内尽早接种首针乙肝疫苗,同时注射乙肝免疫球蛋白,并按照乙肝疫苗免疫程序完成后剂次接种。

高乙肝病毒载量孕产妇,可在专业医师指导下接受规范的抗病毒治疗。

## 5、如何预防甲肝和戊肝

注意饮食、饮水卫生和接种疫苗,可有效预防甲肝和戊肝。



搞好环境卫生,加强水源和粪便管理,改善供水条件;养成良好的个人卫生习惯,饭前便后洗手,不吃生食,不饮生水,可有效预防甲肝和戊肝。

接种疫苗可有效预防甲肝和戊肝。甲肝疫苗已纳入扩大国家免疫规划,对18月龄儿童给予免费接种。食品生产经营从业人员、托幼机构工作人员、集体生活人员等重点人群也应接种甲肝疫苗。我国已有戊肝疫苗,可自费自愿接种。

## 6、切断传播途径,可有效预防丙肝

目前尚无丙肝疫苗,但采取有效措施切断传播途径,丙肝是可以预防的。

拒绝毒品,不共用针具注射毒品;杜绝非法采、供血;避免不必要的注射、输血和使用血液制品;到正规的医疗卫生机构进行注射、输血和使用血液制品,可大幅减少感染丙肝病毒的风险。

以下行为也可有效预防丙肝:不与他人共用针具或其他纹身、穿刺等工具,不与他人共用剃须刀、牙刷等可能引起出血的个人用品;正确使用安全套,避免不安全性行为。感染丙肝病毒的妇女如有生育意愿,最好在丙肝治愈后怀孕。

7、日常工作、生活接触不传播乙肝和丙肝

乙肝和丙肝病毒不经呼吸道和消化道

传播。

因此,日常工作、学习和生活接触,如握手、拥抱、在同一办公室工作、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐和共用厕所等无血液暴露的接触不会感染乙肝或丙肝病毒。

研究未发现乙肝和丙肝病毒经昆虫(蚊和臭虫等)传播。

8、有疑似症状或易感染人群,应主动检查

甲肝和戊肝多为急性发病,如有不洁饮食史或病人密切接触史,并伴有疑似病毒性肝炎症状,如全身乏力、食欲减退、恶心呕吐、腹胀、肝区不适、尿色加深等,应尽快到医疗机构就诊检查。

建议易感染人群(如有输血、创伤性治疗、共用注射器、多性伴、器官移植、使用消毒情况不明的器具纹身、纹眉、修脚等行为的人员、艾滋病病毒感染者、乙肝和丙肝患者配偶或所生子女)和肝生化检查不明原因异常者主动到正规医疗机构进行乙肝和丙肝检查,了解自身感染状况,做到早发现、早诊断和早治疗。

9、病毒性肝炎应及时进行规范化治疗

病毒性肝炎患者应遵从医嘱,进行规范化治疗,切忌自行停药或轻信虚假广告。

甲肝和戊肝绝大多数是急性病毒性肝炎,经及时规范治疗,多数患者半年内可完全康复。少数重症患者有肝衰竭危险,应予以重视。

乙肝容易转为慢性,经规范的抗病毒治疗,可最大限度抑制病毒复制,延缓和减轻肝脏损害,阻止肝硬化、肝癌及其并发症的发生,改善生活质量和延长生命。患者应树立信心,保持耐心,遵从医嘱,积极配合治疗,并坚持定期检查,以确保治疗效果。相反,任意停药、随意换药、自行停药,以及不按时复诊检查,均可能会引起病毒耐药、病情反弹或复发。在诊断和治疗过程中切勿轻信过度宣传和虚假广告,以免造成病情延误和经济损失。

丙肝也容易转为慢性,经过规范全疗程的抗病毒治疗,绝大多数患者可治愈。



·健康你我他·

绛县疾控中心宣