

健康教育

世界肝炎日:这些病毒性肝炎防治知识你知道吗?

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)今年7月28日是第13个世界肝炎日,今年世界肝炎日宣传主题是“坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”。在世界肝炎日到来之际,为提高公众对病毒性肝炎的认识,记者采访了中国人民解放军联勤保障部队第九六九医院消化内分泌科主治医师李光召。

李光召介绍病毒性肝炎可分为甲、乙、丙、丁、戊型。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,部分患者会出现黄疸;慢性感染者症状轻微甚至无任何临床症状。病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的常见传染病,为降低病毒性肝炎对人体健康的影响,人们应积极做好预防工作,主动接种肝炎疫苗,主动进行体检了解肝脏健康状况,慢性病毒性肝炎患者应接受规范的抗病毒治疗,以全面遏制病毒性肝炎对人体健康的威胁。

病毒性肝炎是如何传播的呢?

李光召告诉记者:“甲肝和戊肝主要通过消化道传播,水源或食物被

污染可引起暴发流行,多为急性发病。乙肝和丙肝是经血液、母婴和性传播,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和侵入性医疗或美容器具、共用剃须刀和牙刷,携带病毒的孕产妇可将病毒传给新生儿。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。丁肝的传播途径与乙肝相似,一般情况下丁肝与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才能感染。”

在日常生活中该如何防治治疗病毒性肝炎?

李光召表示病毒性肝炎的防治要采取积极预防、主动检测和规范治疗。首先要积极预防。对于预防乙肝,接种乙肝疫苗是最安全、有效的措施,我国实施新生儿免费接种乙肝疫苗政策,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

庭成员等也应该接种乙肝疫苗。对于预防甲肝和戊肝,注意饮食、饮水卫生和接种疫苗是最有效的预防方式,日常生活中注意环境卫生,加强水源和粪便管理;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,接种甲肝疫苗、戊肝疫苗。而对于丙肝的预防,要拒绝毒品、不与他人共用可能引起出血的个人用品,要避免不必要的注射、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,不与他人共用针具或其他文身、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可大幅减少感染丙肝病毒的风险。

其次要主动检测,有疑似病毒性肝炎症状或易感染人群,应主动到医疗机构检查。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。

建议乙肝和丙肝的易感染人群,如有输血、创伤性治疗、共用注射器、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脏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。

最后,病毒性肝炎患者应遵从医嘱,进行规范化治疗。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。乙肝容易转为慢性,目前尚无有效药物可完全清除乙肝病毒,但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。丙肝也容易转为慢性,经过规范全程的抗病毒治疗,绝大多数患者可治愈。值得注意的是所有病毒性肝炎患者应避免酗酒、吸烟、不合理用药等加重肝脏损害的行为。

儿童多吃少动也会患高血脂

五点建议管好宝宝血脂

■杨曠晓

由于不健康饮食习惯和运动减少的影响,高血脂的发生正从成年人悄悄向儿童前移,研究表明儿童高血脂的发病率已超过10%,还在逐步增加,成为损害健康的潜在隐患。“儿童怎么会得高血脂呢?这不是成年人才会得的慢性病吗?的确很多家长都会有这样的疑惑。为了保护孩子健康,家长们有必要了解一下儿童高血脂的原因、健康影响和预防措施。”天津市妇女儿童保健中心儿保指导科医生王舒婷说。她提醒家长,儿童高血脂通常没有明显症状,因此定期进行血脂检测对于及早发现和管理儿童高血脂非常重要。

王舒婷说,儿童高血脂通常是由于不健康的生活方式导致的。其中不健康的饮食习惯是主要原因。过多高脂肪、高胆固醇和高糖食物摄入会导致血脂升高。此外,缺乏体育锻炼也是重要因素。现代科技的普及使得孩子们更多地依赖电子设备,而不是户外活动。这导致他们消耗的能量减少,很容易出现肥胖和高血脂。高血脂对孩子的健康会带来诸多影响,会增加孩子未来患心脏病和中风的风险,还可能导致动脉硬化,影响孩子的血液循环和各器官功能。此外,高血脂还可能影响到孩子的生活质量,导致他们容易感到疲倦、缺乏精力运动能力下降,进而形成恶性循环。

王舒婷建议家长帮助孩子做到以下五点积极管理血脂。第一,健康饮食。鼓励孩子摄入健康的食物,如水果、蔬菜、全谷物、低脂肪乳制品和瘦肉。限制高脂肪、高胆固醇和高糖食物,如快餐、糖果和深加工食物;第二,增加体育锻炼。鼓励孩子多参与体育锻炼,如户外活动、运动课程等。每天至少进行60分钟的中等强度体育锻炼,有助于降低血脂水平和控制体重;第三,控制电子设备使用。限制孩子使用电子设备的时间,鼓励他们参与户外活动和其他有益身体健康的活动;第四,定期体检。定期带孩子进行体检,包括血脂检测,有助于及早发现高血脂情况,以便及时采取相应的措施;第五,家庭支持。鼓励家庭成员共同参与与健康生活方式的改变,建立健康的饮食和运动习惯对于孩子的长期健康至关重要。

(据《天津日报》)

脑卒中“盯上”年轻人 两个口诀要牢记

■张青梅

23岁女子上班时突发脑出血;24岁小伙通宵玩游戏,突然肢体麻木脑卒中……诸如此类的年轻卒中患者在临床上并不罕见。

“近期,我院收治了4名20岁~39岁的年轻卒中患者,他们普遍存在工作压力大、长期熬夜、作息不规律等问题。”广州市第十二人民医院神经介入组组长胡函文提醒各位市民,一定要警惕脑卒中的高危因素,积极治疗各种基础病。同时,要牢记“中风120”和“BE FAST”口诀,快速识别脑卒中,及时就医。

年轻人突发卒中

须积极查找病因并加以干预

39岁的患者陈先生(化名)是一名司机,日夜两班倒是家常便饭;另一名患者是36岁的王先生(化名),工作压力极大,带领着一支团队的他常需全国各地出差。除了生活不规律等共性问题,专家分析病因时还发现他们都曾患有较严重的心血

管疾病,且治疗后未规律用药复诊。

“陈先生3年前突发死亡率高的主动脉夹层(A型),在当地三甲医院接受了带主动脉瓣人工血管替换主动脉替换术、全弓置换、降主动脉支架象鼻术。王先生则在早些年因反复晕厥,装置了心脏起搏器。”胡函文表示,因手术成功、预后良好,他们都放松了警惕,工作忙起来便将医嘱抛之脑后。

胡函文提醒,年轻人突发卒中后除了要及时治疗,还要查找病因并加以干预,如患有高血压、糖尿病、高血脂症等基础疾病者应积极治疗控制;患有心脏疾病者应规律用药,按医嘱复诊。

此外,有以下脑卒中高危因素者应保持高度警惕,如高血压病、糖尿病、心脏病(房颤、心脏瓣膜病、心肌梗死等)、高血脂症、高尿酸血症、高同型半胱氨酸血症、吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动、颈动脉斑块并狭

窄、脑卒中家族史等。突发卒中的风险会随着上述情况的增加而增加。

熟记两个口诀

快速识别脑卒中

经及时送院治疗,陈先生和王先生均已完全康复,投入正常工作。这得益于患者发病时恰好在公共场所,旁人发现后立即送院,其次是医护操作得当,救治及时。

脑卒中又称中风,是一种急性脑血管疾病,包括缺血性卒中(脑梗死)和出血性卒中(脑出血),如未能及时识别和送院救治,会导致偏瘫、偏盲等严重后遗症,甚至危及生命。“脑梗死患者每耽误一分钟可造成190万个神经细胞死亡,缺氧1小时大脑老化3.6岁,越早送院救治,其残疾及死亡概率越小。”胡函文提醒,可通过“中风120”和“BE FAST”口诀,快速识别脑卒中。

中风120:

“1”代表“看到1张不对称的脸”;

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

BE FAST 口诀:

“B”——Balance 指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出行走困难;

“E”——Eyes 指眼睛,突发的视力变化,视物模糊;

“F”——Face 指面部,面部不对称,口角歪斜;

“A”——Arms 指手臂,一侧手臂突然出现无力感或麻木感;

“S”——Speech 指语言,说话困难、含糊、不能理解别人的语言;

“T”——Time 指时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,应立即拨打120获得医疗救助。

(据《广州日报》)

慢病防治

夏季高温高湿,保护心脏很必要

——来自中医专家的养心护心知识请收好

正值盛夏,高温高湿的天气频繁出现,在这样的天气条件下,人们会感觉特别不适。高温高湿的天气下,对心脏会带来哪些影响,又该如何注意做好防护呢?日前,记者采访了天津中医药大学第一附属医院石家庄医院常驻专家毕颖斐。

湿热天气危害心血管系统

“凡具有炎热升腾等特性的外邪,称为热邪。中医认为,热为阳邪,易扰心神。”毕颖斐说,《素问·至真要大论》中曰:“火热受邪,心病生焉。”因此,酷暑天气极易对心血管系统造成危害。

毕颖斐解释说,天气炎热,交感神经会变得兴奋,从而导致心率加快,冠状动脉张力较高,容易引起心脏供血不足,导致心脏疾病发作。此外,炎热天气会使全身血管扩张,血液循环加快,血液集于体表,皮肤血管的血流量比正常情况下增加3到5倍,心脏本身供血减少,加重缺血缺氧反应,增加了心脏负担。这种情况下,心肌容易缺血,会出现胸闷、气短、胸痛、心慌等症状。

“高温天气出汗较多,若补充水分不及时,可导致血液黏稠,流动不畅,或者形成血栓,堵塞血管,甚至大量脱水可诱发急性心肌梗死。”毕颖斐说。

多种不良反应影响心脏健康

毕颖斐告诉记者,高温、潮湿的天气严重影响人们的睡眠质量,睡眠时间不足,过度疲劳导致心烦气躁,这些不良刺激可以直接诱发血压升高、脉搏加快、心肌耗氧量增加,心脏负荷变大,加重心肌缺血。

“有人说,避免出汗多,还想睡得好,躲在空调屋不出来不就行了?这是错误的做法,因为寒凉之邪是诱发心血管疾病的重要因素。”毕颖斐说,如果一直宅在空调房里,温度调得太低,较长时间处于低温状态,心脏很有可能吃不消,出现诸多问题。此外,冷热环境的反复变化也会导致血压波动大,心脏负

健康服务

花叶搭配 清热散热

■宣磊

夏至之后,天气炎热,人体头面部最易上火,出现口咽干燥、面红目赤等症状,甚至发生皮肤疖疖等现象。配制薄荷叶菊花茶,能清咽喉散肝火,两者各3—5克加少许冰糖,清透凉爽,适合午休后饮用。如果出现暑热头昏、恶心腹泻等情况,更适宜饮服藿香叶菊花茶。

热盛体质者易发生头皮毛囊炎,甚至疖肿化脓。建议修剪头顶浓密毛发,遮阳帽最好选择顶部镂空款式,利于局部散热,正午炽热时,可用凉水轻拍额

头和颈后辅助降温。野菊花、菖蒲叶具有清热解毒、散火开窍功效,两药煮水外洗,能减轻头皮红肿热痛、热痒症状。当天气闷热、环境潮湿时,在外皮肤多汗,在内湿邪困脾。苍术草、佩兰叶有芳香化湿功效,各4—6克代茶饮适合祛湿燥湿、醒脾开胃。佩兰又称兰草,芳香怡人、化浊辟秽,自古就是配制香囊主要原料之一。可采到两者的鲜品,外用效果更佳。煮水外洗,可祛湿爽身,清除因多汗导致的身体异味。

(据《人民日报》)

健康提示

被动物抓咬伤 切勿掉以轻心!

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)夏季天气闷热,动物易烦躁,加上人们衣物单薄,被猫狗抓伤、咬伤的情况时有发生。近日,市第一医院动物致伤门诊正式开诊,该门诊位于市第一医院急诊医学科外科门诊,专门处置动物伤害导致的各种内外伤,包括科学规范的伤口处置、狂犬疫苗接种、蛋白注射、上报等,24小时全天候为动物致伤就诊患者提供一站式诊疗服务。目前,该门诊开设已有两周,门诊就诊情况如何?“撸猫”“撸狗”需要注意点啥?如何避免被宠物所伤,万一被伤又该如何处理呢?记者就此采访了市第一医院急诊医学科主任刘明法。

刘明法介绍:“这段时间,被动物所伤的患者数量明显增加,自门诊开设以来共接待相应的患者120余人。其实动物致伤很普遍,日常生活中除了经常能见到的猫、狗抓咬伤,还有毒蛇咬伤、蜂蛰伤、蚂蚁蛰伤、海洋动物致伤等,这些动物致伤后可能会导致狂犬病、破伤风、中毒和严重过敏反应,甚至死亡,且一旦出现狂犬病症状,致死率近乎100%。”

“虽然狂犬病致死率几乎为100%,但如果在暴露后尽早、及时进行科学、彻底的预防处置,就能最大程度地预防狂犬病,这也是目前唯一的有效预防手段。还需要注意的是狂犬病疫苗人人都可以打,暴露后疫苗没有禁忌,怀孕或者哺乳期也可以接种疫苗。被不能排除狂犬病风险的动物抓伤、咬伤后,都需要立即处理伤口并进行狂犬疫苗的接种;触摸了蝙蝠这种动物,就算没有被咬或抓伤,也要注射狂犬疫苗;如果从事屠宰、

野外工作、兽医、宠物等相关工作人员,最好预防性注射狂犬病疫苗。”

那么如果不慎被猫狗咬伤、抓伤应该怎么办?刘明法说:“如附近有医院,应立即就医。若距离医院较远,可先用清水和肥皂水交替冲洗伤口,第一时间(越快越好)冲洗能够大大地降低伤口内致病微生物、毒素以及造成人体过敏的异体蛋白的含量,从而减少致伤后并发症的发生,即使自己处理过伤口,也要尽快就医。另外,家养宠物抓咬也可能患病,绝不能忽视风险。”

“一般来说,狂犬病疫苗有效保护时间为半年到一年,此后如再度被咬伤或抓伤应重新注射疫苗。”刘明法表示,“全程接种完狂犬病疫苗后半年内有效,半年后到一年之内补打两针,一年到三年之内补打三针,超过三年需要重新按暴露后接种程序接种。接种狂犬病疫苗,可以根据使用的疫苗说明书选择‘五针法’,即第0、3、7、14、28天各接种1剂。疫苗接种期间,应忌酒、浓茶、辛辣等刺激性食物并避免剧烈运动,如果出现发现咬人的动物突然死亡或发狂,应立即再次去医院就诊由医生判断和处置。”

同时,刘明法提醒,“为了自家宠物的健康,应及早帮宠物接种疫苗;照看好宠物,出门遛狗时,一定要带牵引绳,防止咬伤他人。同时,不接近陌生猫狗,尤其不能打扰正在吃饭、睡觉或者在照顾幼崽的狗。此外,还要看好孩子,不要让孩子逗弄猫狗,以免被咬伤;也不要密切接触野生的、流浪的、无人管理的动物。”