

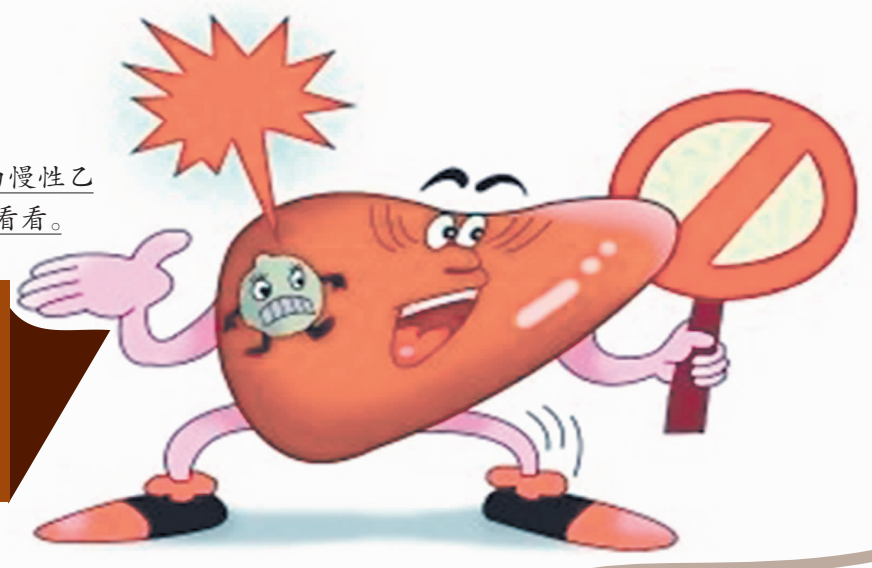


社区科普

乙型肝炎(以下简称乙肝)是一种由乙型肝炎病毒(HBV)引起的肝脏疾病,全球有20亿人曾感染过乙型肝炎病毒。最新的流行病学调查研究显示,我国目前有乙型肝炎病毒感染者约7000万,其中约2000万为慢性乙肝患者。乙肝到底是怎样传染的?该如何预防呢?关于乙肝治疗的误区有哪些?我们一起来看看。

科学认识乙型肝炎

朱洪学



乙肝病毒的传播途径

乙肝病毒有血液传播、母婴传播和性传播三个传播途径。乙肝病毒不会通过消化道和呼吸道传播。

血液传播。说起血液传播,大家多半想到的就是输血、输血制品、共用针筒。其现在国家对献血者实行严格乙肝病毒筛查以后,经输血或血制品引起的乙肝病毒感染已经很少了。而平时生活中,共用剃须刀、牙刷,纹身、纹眉、穿耳等行为引起乙肝病毒的血液传播却不容忽视。

母婴传播。我国新出现的乙肝感染者多数是通过母婴传播。但如果乙肝病毒携带者妈妈在医生的指导下,及时做了母婴阻断,或者出生后的新生儿接种了乙肝疫苗,一般情况下孩子是不会传染乙肝病毒的。

性传播。如果夫妻一方是乙肝病毒感染者,另一方在注射乙肝疫苗且抗体呈阳性,通过性传播的可能性较小。如果有多个性伙伴的人,接触并感染

乙肝病毒的机会变多,危险系数增高。

乙肝的预防

乙肝最简单、最有效的预防方法是接种乙型肝炎疫苗。目前我国已经为新生儿和15岁以下青少年免费接种乙肝疫苗。对于乙肝患者的家庭成员、血液透析者、吸毒者以及医务人员等高危人群,更应该接种乙肝疫苗。

新生儿。分别在出生后24小时内、1个月、6个月分别打一针乙肝疫苗,共3针。

高危人群。接种乙肝疫苗产生表面抗体后,对乙肝病毒就产生了抵抗力,如果后续表面抗体转阴,或如乙肝表面抗体<10mIU/ml就应该继续注射。

接种乙肝疫苗后有抗体产生的,其保护效果一般至少可持续30年,所以一般人群不需要进行乙肝表面抗体的监测或者加强免疫。

乙肝治疗的误区

目前,乙肝治疗的方法包括抗病毒治

疗、抗炎保肝治疗、抗纤维化治疗和免疫调节治疗,其中抗病毒治疗是慢性乙肝的关键,长期抗病毒治疗会使肝硬化或肝癌的发病机会明显降低。在乙肝治疗过程中,要注意避免以下误区。

◎相信“专治乙肝、包转阴”的神药。迄今为止的抗乙肝病毒药物,对多数患者而言,还无法清除病毒,只有抑制病毒复制的作用。

◎多吃保肝药对乙肝患者有好处。保肝药仅仅是乙肝综合治疗中的一部分,如果同时使用多种保肝药物,会加重肝脏负担,也容易因药物间相互作用而引起不良反应。

◎“小三阳”不需要医治。有不少人觉得“大三阳”更容易引发肝硬化或者肝癌,所以需要积极接受治疗,而“小三阳”与肝硬化和肝癌还离得远,可以不用管。其实不管是“大三阳”还是“小三阳”,发生肝硬化或者肝癌的危险性都一样,都应该接受正规治疗。

◎乙肝病毒携带者无症状、也不具传染

性,所以不用注意。严格意义上说,乙肝病毒携带者就是感染者,虽然没有症状,对他人不具传染性,但病毒会在自身肝脏内复制。如果在这个过程中没有得到及时的治疗,同样存在发生肝硬化、肝癌的风险。

◎吃药病情稳定后,就可以停药了。慢性乙肝患者必须接受长期治疗,虽然在服用抗病毒药物时可以一定程度上抑制乙肝病毒的复制,但如果病毒没彻底清除,一旦停药,就可能致病毒再次复活,让乙肝复发。

(作者单位:大邑县中医医院)

科普零距离
KE PU YI QU XING
栏目:四川省民族科普服务中心
协办:凉山州科协



不当饮食习惯易引“秋乏”

夏去秋来,气候变得凉爽,然而此时人们却有一种说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。其实,这是不同季节人体的自然生理反应。经过一段时间的调整,秋乏会自然而然地消除。“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,困倦现象一年四季都会发生。但很少有人想到疲乏可能是由饮食不当引起的。那么,哪些不当的饮食习惯会导致疲乏呢?

吃得过少。吃得少的人,特别是不吃早餐的人常容易疲乏。早餐是一天中最重要的一顿饭,是启动大脑的“开关”。一夜酣睡,储存的葡萄糖在餐后8小时就消耗殆尽,而人的脑细胞只能从葡萄糖这一种营养素中获取能量。早餐如及时雨,能为脑细胞提供

能源。如果早餐吃得少,会使人精神不振,降低工作效率。时间长了还会使人变得疲倦无力,头昏脑胀,情绪不稳定,甚至出现恶心、呕吐、晕倒等现象,无法精力充沛地学习和工作。

吃得过多。大量进食后,胃肠为了完成消化吸收任务不得不增加血液供给,这样大量的血液流向消化道,外周组织和大脑的供血就会相应减少,特别是大脑,它不能储存能量,所以一旦缺血缺氧,能量代谢就会发生障碍,直接影响脑功能的正常

发挥,使人感到困倦。

过量进食油腻食物。过量进食油腻食物易出现高脂血症。血液中的血脂升高,可导致血液的流速下降,供氧能力降低。这时人不但容易困倦,而且稍微剧烈活动还会增加心脏负荷,从而加重疲乏感。

过量进食海鲜。海鲜食品含有一种叫谷氨酸钠的物质,它进入人体后经转化可合成δ-氨基丁酸。δ-氨基丁酸是一种抑制性神经递质,如果生成不足,容易引起中枢神经系统的过度兴奋。但是生成过多就会对中枢神经系统产生抑制作用,使人昏昏欲睡。

运动后大量喝酸性饮料。人体经过剧烈运动后,体内会积聚较多的乳酸,此时大量喝酸性饮料,就会使体内酸性代谢产物积聚,使人疲劳感加重。这时合理的方法就是多食用一些清淡易消化的食物,以蔬菜、水果等碱性食物为最佳。

那如何减轻秋乏呢?大家可以通过饮食尽量清淡,保证充足睡眠,加强体育锻炼、多晒太阳等方法来积极面对秋乏,调整好自己的状态。(钟健)



睡眠是维持人体生命极其重要的生理功能,但现在良好的睡眠对于很多人来说却成为了一种奢求。据统计,我国有两亿失眠患者,5000万阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(严重打鼾憋气)患者,100万嗜睡症患者。失眠患者有的求助于褪黑素、安眠药,有的惧怕药物副作用不进行任何治疗。不过褪黑素真的有用吗?安眠药该怎么吃?药物治疗失眠需要注意哪些问题?陆军军医大学大坪医院睡眠心理中心主任高东教授为大家科普睡眠的相关知识。

失眠吃“褪黑素”不可取

褪黑素副作用多,不建议擅自服用

重庆张女士半年前出现失眠,且症状较为严重。为改善睡眠,她服用褪黑素长达半年,结果不但失眠症状未得到有效缓解,反倒出现头痛、头晕、腹部不适等症状。

高东介绍,褪黑素(又称为褪黑激素、美拉酮宁、抑黑素、松果腺素)是由哺乳动物和人类的松果体产生的一种胺类激素,能够使一种产生黑色素的细胞发亮,因而命名为褪黑素。因为它被认为对改善睡眠有一定促进作用,早期被视为治疗失眠的诸多药物的一种。“褪黑素确实能起到改善睡眠的作用,但其副作用也是不可忽视的。”高东解释,长期大剂量服用褪黑素,会造成低体温、释放过多泌乳激素导致不孕,还有降低男性生理欲望的副作用。相比现代新型治疗失眠药物,全球范围的医院对褪黑素的使用是慎用模式,医疗指南上不推荐它作为失眠的用药,目前老百姓

购买到的褪黑素并非是真的治疗性药物,只是保健品,其治疗作用是极其有限的,而且长期大量使用有潜在的危害。因此,对于失眠患者不建议擅自服用褪黑素改善睡眠。

不能“滥”用药,也不能“惧”用药

“目前失眠群体极易走两个治疗极端,一种是滥用药,另一种是惧用药。”高东说,滥用药的患者往往不到正规医院治疗,病急乱投医乱吃药,听信误信亲友或网上信息自我解决,大剂量长时间服用不恰当的药物,结果失眠症状越来越重,甚至严重危害身体健康;惧用药患者则因为害怕药物依赖成瘾,担心药物副作用,对一切药物拒之门外,结果失眠问题越来越严重,失眠对身体的损害远远超过药物的所谓副作用。对此,高东表示,对于失眠的治疗有医学的行业规范指南、成熟的诊疗技术,患者一定要相信专业医生的诊断方案,接受正规治疗。虽说是药三分毒,治疗失眠的药物都会有一些副作用,但在现代医学指南

和专业医生指导下,绝大多数的副作用是可控的,切不可杯弓蛇影。

三种治疗方式,心理行为治疗是首位

“对于失眠的治疗,药物只是其中一种治疗手段。”高东表示,对于失眠患者来说,很多失眠是“心病”,所谓“心病还需心药医”,治疗失眠有心理治疗、药物治疗、补充替代治疗三种主要方式,其中心理治疗是首位,多数失眠患者经过心理行为治疗可以得到缓解。高东表示,在临床上失眠根据时间长短分为急性失眠、慢性失眠(失眠超过3个月)。临床工作中,针对不同的情况会采用不同的方法,如急性失眠可以用心理行为指导、短期应用新型镇静催眠药(右佐匹克隆、思诺思等),原则上不建议使用“安定类”药物(舒乐安定、阿普唑仑、氯硝安定等);慢性失眠的治疗包括失眠认知行为治疗、规范化药物治疗等。长期大量服用中药等行为也要慎重,以免损害肝肾功能等。很多患者的失眠症状



背后都有很多“故事”,需要系统评估后进行个体化治疗,消除病因才能“药”到病除。

失眠认知行为治疗通过引导患者建立良好的睡眠认知,树立正确的睡眠信念(降低和消除对失眠的恐惧),重塑良好的睡眠卫生习惯,最终帮助患者建立稳定的生物钟,让患者学会自我管理睡眠,自动调节自己的睡眠,治疗过程中逐步帮患者减少或戒除安眠药。

(据《科技日报》)



2019年公众十大用药提示

近日,中国药学会在国家药品监督管理局主办的2019年全国安全用药月启动仪式上,发布了“2019年公众十大用药提示”。这也是中国药学会连续第六年在全国安全用药月期间发布公众安全用药知识。

中国药学会副理事长兼秘书长丁丽霞介绍,“2019年公众十大用药提示”是今年中国药学会从征集的108条安全用药知识点中,结合临床经验 and 公众关切梳理得出的。“2019年公

众十大用药提示”是:
家庭药箱常整理,安全储药很重要
药名相近药效远,服药需要看分明
儿童发烧需降温,合理使用退烧药
多药共用须谨慎,提高用药依从性
激素治疗应注意,合理使用是良药
改善骨质疏松症,不能仅靠补钙
服华法林需监测,抗血栓要遵医嘱
科学应对心绞痛,硝酸甘油要用对
规律服用降压药,生活方式做辅助
长期服药要复诊,根据病情来调整

中国药学会有关专家表示,家庭药箱方便自我药疗,但如果管理不好,家庭药箱却可能变成药品过期浪

费、药物滥用、误服误用的“大祸害”,有儿童和老年人的家庭更要重视家庭药箱的安全管理,避免意外事件的发生。专家建议,家庭药箱应做到“分类摆放有学问,存放位置要讲究,定期整理有必要”。同时,家庭药箱仅限于应急,对于不能确诊、症状较重、病情变化较大、用药后短期症状无改善、同时服用多种药物的患者,应及时去医院就诊或咨询药师等专业人士。

孩子一发烧,家长就紧张。专家表示,发烧是免疫系统对病原菌做出的积极反应。若体温超过38.5摄氏

度,则可以使用退烧药。不过,专家强调,儿童常用退烧药有布洛芬和对乙酰氨基酚,这两种药不可混合服用,且一天用药不要超过4次。如果用药后体温还是没有下降的趋势,需及时就医。

为加强老年人合理用药,专家提示,多种药物同服可能会产生相互作用,老年人服药应做好用药记录,避免多服、漏服、误服,也避免不同的医生开具作用相同的药品。用药依从性对老年人慢性病的治疗非常重要,老

年人用药一定要遵照医嘱,若想参考他人的用药经验,最好先咨询医生和药师看是否适合自身的情况。

针对公众对使用激素的误区,专家强调,在医生和药师指导下合理使用,激素也是治疗疾病的良药。患者需要了解激素使用的注意事项,但不必谈激素色变,以免延误了疾病治疗的最佳时机。

(成都市场监管)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。