

科学认知肝炎 战胜“沉默杀手”

7月28日是世界肝炎日,众所周知,肝脏是人体重要的器官,而由于各种原因,肝脏常常会引起很多炎症,这种炎症就统称为肝炎。我们生活中所说的肝炎,多指的是由甲型、乙型、丙型、丁型、戊型等肝炎病毒引起的病毒性肝炎。肝炎(尤其是丙肝)早期症状往往不明显,容易被人们忽视,被称为“沉默杀手”。本期《健康家园》专版将与大家一起了解有关肝炎的健康知识……



蒋斌 内科副主任医师,感染性疾病科主任。扬州市医学会感染病学专业委员会委员。从事感染性疾病临床诊疗工作二十余年,尤其擅长慢性肝炎的抗病毒治疗及肝硬化、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病的诊断和治疗。在国家级医学杂志发表论文十余篇。为本地区感染科学科带头人。

专家门诊时间:星期三全天
联系电话:13773315335
13390608048

浅谈乙型病毒性肝炎

并无肝炎症状和体征,就被称为是无症状乙肝病毒携带者(常被称为乙肝病毒携带者)。大三阳和小三阳且肝功能正常者也包括在其中,也称为乙肝病毒携带者。乙型肝炎患者(乙肝患者)指乙肝病毒表面抗原(HBsAg)阳性且肝功能异常者。如果查出是乙型肝炎(即肝功能异常),医生会采取积极的治疗措施的,而且以目前的医疗水平,只要积极配合医生治疗,肝功能很容易恢复正常。所以要到正规医院肝病科进行检查和治疗,听从医生的指导,不要轻信医药广告。

乙肝病毒的传播途径及预防:

(1)母婴传播,占45%。母婴传播主要是由于宫内感染、产时及产后传播(产后传播主要母乳喂养)。现在通过母婴阻断技术(即婴儿刚出生时接种乙肝疫苗同时注射乙肝免疫球蛋白)可阻止母婴传播。此外乙肝病毒可通过父婴传播,其概率不高,而且母婴阻断技术同样可阻断父婴传播。

(2)血液传播,包括乙肝病毒通过输血、注射、针刺等进入无乙肝病毒抵抗力者的体内。在日常生活中公用牙刷的人很少,但好多男士都有公用剃须刀的习惯,在此提醒大家不要公用剃须刀、牙刷等。此外,还应注意看牙医、纹身、穿耳洞应到正规的医疗的机构,因为正规机构消毒措施较为严格。我国《慢性乙型肝炎防治指南》明确指出:一般生活或工作接触,如握手、拥抱等无血液暴露的接触,一般不会传染乙肝病毒。而且乙肝病毒经吸血昆虫(蚊、臭虫等)传播亦未被证实。

现在有很多患者就诊时咨询“乙肝”是否能治愈,随着医疗技术水平的提高,针对慢性乙肝已经有了有效的治疗。治疗的总体目标是:最大限度地长期抑制或消除

乙肝病毒,减轻肝细胞炎症坏死及肝纤维化,延缓和阻止疾病进展,减少和防止肝脏失代偿、肝硬化、原发性肝癌及其并发症的发生,从而改善患者生活质量和延长存活时间。治疗的方案主要包括抗病毒、免疫调节、抗炎保肝、抗纤维化和对症治疗,其中抗病毒治疗是关键,也是当下对慢性乙肝最有效、首选的治疗,只要有适应证,且条件允许,就应进行规范的抗病毒治疗。目前,在世界上公认的有确切抗乙型肝炎病毒治疗疗效的药物只有 α -干扰素和核苷类似物两大类。这两类药就是我们医生协助患者和乙型肝炎作斗争的两类精良武器,其余别无选择!两类抗病毒药物各有优缺点,应针对不同的病情选择不同的药物。

对乙肝病毒携带者的建议:

1、目前国内外专家都认为乙肝病毒携带者应定期复查,监测乙肝病毒和肝功能各项指标,一般是半年(6个月)到医院复查一次。

2、保持良好的生活习惯,最重要的就是不要吸烟、不喝酒,喝酒会加重肝脏负担。

3、保持心情愉快,要少生气。其实保持愉快的心情是每一个人都应该做的,不只是乙肝病毒携带者。

随着医疗技术和医疗水平的飞速发展,很多疾病已被我们逐步认识,甚至被消灭,相信未来也会有对慢性乙肝有特效的治疗药物。据悉,目前我国正在抓紧研制的DNA疫苗、树突疫苗等治疗性疫苗,前景颇为看好。所以,虽然目前“乙肝”治疗方面仍有很多困难,但乙肝患者却不要由此失望,因为科技总在前进,明天定会胜于今朝。

肝病患者的自我调养

常言说,“疾病三分靠治,七分靠养”,对于肝病患者来讲尤应如此。经临床观察表明,科学、合理的调养可加快肝细胞的修复,对肝病的整体治疗康复至关重要。一般来讲,肝病患者可从以下几方面进行自我调养。

一、注重饮食调养

饮食调养对肝病患者来说非常重要。首先要戒烟酒,因为肝脏是酒精主要代谢场所,酒精本身及其代谢产物会伤害肝细胞,使原有的肝病加重,甚至发展成肝硬化,也大大提升了肝癌的罹患率。香烟含有大量致癌物质,抽烟对身体伤害也很大,所以必须戒除烟酒。日常饮食宜高蛋白、高维生素、低脂肪、易消化的饮食为原则,具体注意以下几点:饮食应该清淡,戒辛辣及油腻,肝硬化患者还应减少食盐摄入。要多吃水果、蔬菜等富含维生素的食品,饮食还应注意定时定量,饮食要有规律并注意卫生。肝病患者不应喝浓茶,晨起喝一杯凉开水有利于排便和补充水分。饮食以新鲜天然为好,避免摄取不新鲜、发霉、油炸、腌熏、腌渍、罐头等加工食物。

二、注意作息规律

注意休息,中医学理论中讲“人卧则血归于肝”,充足的睡眠对肝病的康复很重要,睡眠还应按照自然规律作息,尽量避免熬夜。中医理论上讲“久视伤血”、“肝藏血”,过多看电视、上网对肝病也是不利的。要养成早睡早起的生活习惯,避免繁重体力劳动和过度的脑力劳动。

三、运动娱乐适度

生命在于运动,适度锻炼对肝病康复非常有利,

特别是脂肪肝患者更应注意锻炼。运动适度就是不要过度,要以自己感觉不过于疲劳,身体舒适为度,尽量不从事运动量过大、过于激烈的运动方式。锻炼要循序渐进,不要急于求成,要持之以恒。

四、养成良好的卫生习惯

肝病患者要注意饮食卫生,以防消化道传染病发生,尤其肝硬化患者,肠道感染容易导致原有疾病加重,通过大小便颜色观察,对自己身体状况有一个大概的了解,以便及时就医。

五、不要随意用药

肝病患者一定要慎重用药,大多数药物都是通过肝脏代谢的,有些药物容易伤害肝脏导致药物性肝炎。药物对肝脏损伤有时是因人而异的,所以服用任何药物或中草药,建议先到肝病科去咨询一下医师。比如常用于治疗皮肤病的内服药物,治疗关节炎、腰椎间盘突出症止痛药,化疗药,抗结核药物,部分感冒药等对肝脏都可能有一定的影响,应特别谨慎。

六、注重心理调节

对肝病患者来说,乐观平和的心态很重要。首先要树立战胜疾病的信心和决心,以及正确面对疾病的态度。慢性肝病大多缠绵难愈,目前尚无根除方法,但较过去治疗水平已经有很大进步。肝病患者要积极依从现代医学的治疗,千万不能停留在过去的观念上,同时还要清楚地认识到这种疾病治疗的复杂性和艰巨性,只有长期进行科学的治疗加上自身很好的调节,才能彻底地战胜它。要排除各种对治疗不利因素的影响,亲属要同患者加强交流,以亲情安慰支持患者的挫折心理,对患者的急躁易怒心理要多谅解和宽容。在肝功能正常的时候,要鼓励患者参与正常人的生活,从事一些力所能及的工作,这样心情愉悦,家庭幸福才能促进肝病患者的逐步康复。



王恒忠 内科副主任医师,医教科副科长、医患沟通中心副主任。从事感染科临床工作二十年,擅长病毒性肝炎、肝硬化、酒精性肝病、脂肪肝、药物性肝病等肝病的诊断和治疗。在省级以上医学杂志发表论文三篇。

专家门诊时间:星期五全天
联系电话:13952558220



健康家园

总第120期
2014年第8期

高邮市人民医院 主办

www.gymmy.com



主持人:夏在祥 组稿:人民医院办公室