

市疾控中心专家谈病毒性肝炎防治

我国的病毒性肝炎防控形势依然严峻,长期积累的慢性病毒性肝炎患者基数较大,急性病毒性肝炎时有发生,传播风险依然存在。8月1日,记者就相关问题采访了市疾病预防控制中心主任助理、免疫规划科科长、副主任医师刘景顺。

记者:什么是病毒性肝炎,临床有哪些表现?

刘景顺:病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的常见传染病。肝炎病毒可分为甲、乙、丙、丁、戊型。甲肝和戊肝多为急性发病,一般愈后良好;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。

记者:病毒性肝炎是如何传播的?

刘景顺: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。丁肝的传播途径与乙肝相似,与



很多人喜欢用柠檬泡水喝,但有以下四点提醒大家:

1. 一定要淡,一大片带皮柠檬泡一扎水,能倒3-4小杯。这样的柠檬水没有很浓的酸味,不加糖或蜂蜜即可饮用,所含能量几乎可以忽略不计。
2. 一定要带皮,因为柠檬皮含有很高的类黄酮化合物,柠檬精油也主要在皮里面。
3. 切片一定要薄,否则柠檬皮中的香气成分不容易泡出来。
4. 最好用温水泡,如果水温太低,香味不容易泡出来。

需要说明的是,柠檬的酸性较强,维生素C在酸性条件下耐热性较好,即使用高于60℃的水也不会有很大损失。经常有人问,柠檬每次才用一片,剩下的怎么存?柠檬久存后表面会变干,但内部仍然多汁,放一个月都没有问题。柠檬的切口处可以涂些蜂蜜来保水,用保鲜膜包上,可以在保鲜盒里放两三天。

陈然

乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基礎上才能感染。

记者:如何预防乙肝?

刘景顺:1、接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、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、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。2、乙肝母婴阻断措施可有效预防乙肝母婴传播。乙肝表面抗原阳性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续剂次接种;高乙肝病毒载量孕妇,可在专业医师指导下接受规范的抗病毒治疗。

记者:如何预防甲肝和戊肝?

刘景顺: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。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。

记者:如何预防丙肝?

刘景顺:目前尚无丙肝疫苗,但采取有效措施切断其传播途径,可有效预防丙肝,大幅减少感染丙肝病毒的风险。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;



夏季最伤身的4件事 这样防最有效

◆颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。

建议:室内空调温度不要低于25摄氏度,肩背部不要直对着空调,如果



温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

◆喝水最怕快

如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀,血量增加,这对心脏不好。尤其是患有冠心病的人可能会因此出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。

建议:夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100—150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

◆眼睛最怕晒

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。专家提醒,眼睛喜凉怕热,不注意防晒,

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;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。

记者:日常工作、生活接触传播乙肝和丙肝吗?

刘景顺: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吸血昆虫(蚊和臭虫等)传播。

记者 马琳

很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳。

建议:多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等。夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛。流水洗脸,可减少眼睛疾病。

◆肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期,这个季节少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。

建议:为了及时给“肠胃”保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。

刘晓

清热解暑喝点冬瓜荷叶汤

材料:鲜冬瓜500克、鲜荷叶半张、食盐适量。

做法:将冬瓜削皮去瓤切块洗净,荷叶洗净,一起放入锅中,加清水适量,大火煮开后,改用小火煮30分钟,将荷叶捞出后加适量食盐调味,即可食用。

功效:冬瓜甘、淡、凉,能清心火、泻肝火、利湿祛风、消肿止渴、解暑化热。荷叶苦平,清凉解暑、止渴生津,能治泻痢、解火热。两味合用,既能清热解暑,又能利尿除湿,不失为一款适合夏日常用的汤品。

韩子涵



炎炎夏日,各种虫子比较活跃,皮肤病会比其他三个季节都高发,夏季皮炎、足癣、蚊虫叮咬、丘疹性荨麻疹……这时候,家里常备的药物可发挥大作用!

湿疹:藿香正气水

藿香正气水是传统中医药的经典老方,主要用来理气祛湿和驱寒,是夏季防治中暑的常用药。不过,夏季出现湿疹也可以用它。

方法:患者用温水清洗患处后,用藿香正气水涂患处,每天3-5次,3-5天为一个疗程。同时要注意平时患处的卫生问题,避免用手抓挠患处。

皮肤瘙痒:开塞露

夏天天气热,细菌容易滋生,人们又容易出汗,导致很多人都有皮肤瘙痒的毛病,这时候家里的开塞露就能止痒。

方法:打开一支新的开塞露,倒进一个干净的喷雾瓶里,然后加入适量的纯净水或蒸馏水。可以在每次外出时装在包里或揣在兜里,每次洗完手后喷一点,然后轻轻揉搓一下,促进吸收,非常方便。

晒伤皮肤:马应龙痔疮膏

夏季,最容易被晒伤。受晒处皮肤表现红肿、瘙痒、灼痛,严重者可引起水泡。马应龙痔疮膏有清热解毒、去腐生肌的作用,可以缓解症状。

方法:涂搽此药膏,即感患处凉爽舒适,痒痛减轻,每天涂1-2次,2天后症状即可全部消失。

火疖子:红霉素眼药膏

夏天容易上火,动不动脸上就长出了火疖子,遇到这种情况可以用红霉素眼药膏。

方法:在鼻腔里或面部长出疖子,涂一点眼药膏,既能治疗疖子,又可保持鼻腔湿润。还能消肿、止痛。上述用法因为用量小、次数少,一般不会产生副作用。但是,对红霉素过敏者慎用。

足癣:风油精

炎炎夏日,足癣患者就进入了“多痒之秋”,抹点风油精效果就很好。

方法:用温水将足清洗干净,揩干,如有水泡者,可先用针炙针将其刺破,然后用药棉吸净,再用风油精每日一至两次涂擦患处,一般3-5日即可见效。

蚊虫叮咬:风油精、花露水

夏季最常见的就是被蚊子叮咬,家里的风油精和红霉素软膏就能发挥大作用。

方法:如果发生红肿痒痛,可局部涂止痒剂,常用的止痒剂有清凉油、风油精、绿油膏等,也可以用肥皂水或是小苏打冲洗,以中和蚊子分泌的酸性毒素,另可用花露水稀释后涂擦局部。

如果局部出现感染、化脓时,应及时清洗被叮咬的局部,涂抹红霉素软膏等。对于症状较重或有继发感染的情况,如出现发烧、意识不清等严重症状时,就需要立即就医治疗。

综合

鱼蒸着吃更健康

研究显示:鱼蒸着吃最健康,蒸的时间超过2分钟可以减少26%以上的拟柱胞藻毒素(一种蓝藻毒素),但煮鱼时该毒素仅减少18%,并且会残留在汤水中。

蓝藻毒素是由蓝藻细菌产生的毒素,这些细菌主要存在于淡水中,长期摄入会升高患肝癌的风险。为了比较蒸鱼和煮鱼对蓝藻毒素的降解程度,研究人员以淡水鱼为实验对象。结果表明,蒸鱼比煮鱼更健康。比起煮鱼,蒸鱼不需要额外加水,可以更好地留住鱼的营养。为了让鱼含有的毒素转移到水中,建议蒸鱼时间大于2分钟。

徐文林

