

易被忽视的肝脏杀手 四招教您预防慢性乙肝

■ 上海市第八人民医院感染科 龚晓依

慢性乙型肝炎是由于乙型肝炎病毒持续感染超6个月以上导致肝脏发生不同程度炎症坏死或纤维化的慢性疾病,同时其也是乙类传染病。此病通常不可治愈,仅可延缓肝脏进展。



五大类措施对症治疗

慢性乙型肝炎一般无明显临床症状。典型的症状为恶心、厌食、食欲差,表现为全身乏力、易疲劳、轻度发热、黄疸。典型的慢性乙型肝炎在早期症状轻微并且缺乏特异性,呈现波动间歇性,最常见的特征就是易疲劳和胃部不适,所以很容易被患者忽视,也常容易被误认为是胃病;在临床上一些隐匿的肝硬化患者,在出现肝硬化病情之前,身体甚至没有感觉到明显不适,也没有进行常规的检查,就在不知不觉中逐渐演化成了肝硬化和肝癌。因此,及时预防和治疗慢性乙型肝炎十分重要。

慢性乙型肝炎的治疗包括了抗纤维化、保肝、抗病毒等方面,其中

针对不同的病因采取措施并消除病因是治疗中最重要的原则。慢性乙型肝炎的治疗措施多种多样,大致可分为五类。

第一类是保肝治疗,此治疗措施中药物的种类较多,包括甘草酸类制剂、五味子类制剂等,适用于出现肝酶升高的患者。

第二类是抗纤维化治疗,多使用中成药的口服药剂。

第三类是抗病毒治疗,多使用干扰素和口服核苷类药物。

第四类是免疫抑制剂治疗,在保肝药物难以控制肝功能时,行肝穿若提示肝内炎症的活动明显,就需要使用糖皮质激素,或者合并使用名为硫唑嘌呤的免疫抑制剂,就可促进病情的恢复。

第五类是预防肿瘤的发生,慢性乙型肝炎的病史长,致使发生肝

癌的机率也会相应增加,针对慢性乙型肝炎进行治疗有助于降低肝癌的发生率。

四大预防方法阻断传播

慢性肝炎的预防也有法可循,我们需要从以下四点做起。

第一要接种乙肝疫苗。人们可通过注射乙肝疫苗所产生的乙肝表面抗体来预防乙型肝炎,乙肝表面抗体的水平越高,对人体的保护能力也就越强。注射乙肝疫苗之前,需要检查肝功能和乙肝五项。通常乙肝病毒不经过呼吸道和消化道传播,因此在日常学习、生活接触或工作中,如在同一办公室工作、握手、拥抱、住同一宿舍、在同一家餐厅用餐或者共用厕所等在无血液暴露的接触中,一般并不会被传染乙肝病毒。

第二要严格筛选献血员。有关单位需要严格执行《中华人民共和国献血法》,推行无偿献血。通过检测血清 HbsAg、抗 HCV、丙氨酸氨基转移酶,严格筛选献血员以减少血源性传播。

第三要预防性传播。有性乱史者应定期检查,同时也需要对青少年进行正确的性教育。

第四要预防母婴传播。HBVDNA 阳性的孕妇应到专门的医院和专科实行母婴阻断,对 HCV RNA 阳性的孕妇应避免羊膜腔穿刺,尽量缩短分娩时间,并且保证胎盘的完整性,从而减少新生儿暴露于母亲血液的机会。



六类人群不宜食用 四招教您健康吃月饼

■ 连云

中秋节是中国最重要的节日之一,月饼则是中秋节庆食品的绝对主角,如何健康食用月饼是大众关心的焦点问题。

月饼的饼皮主要由面粉、糯米粉、油和糖等制成。月饼馅料的品类比较多,除了最传统的莲蓉、豆沙、红枣以及五仁外,还有抹茶、奶黄、乳酪等。但是不管是什么馅料,主要的配料都是油、糖与盐。也就是说,月饼是碳水化合物、糖、油与盐的集合。一般而言,一个大月饼(约180克)约含有648-864千卡热量,一个中等大小的月饼(约80克)约含有288-384千卡热量,一个小月饼(约40克)约含有44-192千卡热量。

值得注意的是,六类人群不宜食用月饼。胆囊炎、胆结石症患者食用月饼重则会引发疾病发作,饱食过多的月饼也可能引发急性胰腺炎。高血压、高血脂、冠心病患者食用月饼则可能引起血液粘稠度增加,加重心脏缺血程度。肾炎患者食用月饼则可能导致口干舌燥,加重肾脏负担,并易出现水肿。糖尿病患者食用过多

月饼则可能导致血糖急剧升高,并使得病情加重。由于婴幼儿消化系统发育不健全,难以承受大量高糖、高脂肪的食品,所以也不能食用太多月饼。由于老年人的消化吸收能力较差,食用较多月饼会加重脾胃负担,并引起消化不良、腹泻等疾病。

健康食用月饼需要注意四大要点。第一是买月饼前需要仔细查看配料表与营养成分表,尽量选择热量与脂肪、糖、钠含量更低的月饼。第二是要挑选“小个”的月饼。一个中等大小的月饼所含的热量需要慢跑45-60分钟才能消耗掉,所以一定要控制食用量。最好可以选择小包装的月饼,或者把一个大月饼切开,和家人朋友分着吃。第三是在食用月饼前要少吃主食和肉。月饼中的碳水化合物、脂肪和能量的含量都非常高,所以在食用月饼前最好不要食用太多主食和肉。第四是食用完月饼后最好可以进行锻炼,在家吃完团圆餐和月饼后,不要急着瘫在沙发上看电视、刷手机、打游戏,应该和家人一起外出遛弯,一边赏月,一边锻炼。

牙齿缺失不用愁 填空首选种植牙

■ 上海市第六人民医院口腔科副主任医师 曹春花

9月20日是全国爱牙日,2021年全国爱牙日的主题为“口腔健康,全身健康”。种植牙作为一种与天然牙功能、结构以及美观效果十分相似的修复方式,已经成为了缺牙患者的首选。

在早期种植牙主要用于无牙患者,现在已经发展到任何牙缺失都可以进行种植牙修复。在一般情况下,对于身体健康的成人而言,单个牙缺失、部分牙列缺损、全口牙缺失患者经临床检查符合条件者均可进行种植牙修复。

种植牙是目前口腔界公认的缺牙修复的较佳方式之一,与传统义齿相比,其具有许多优点。第一是外形逼真、美观且稳定性好,咀嚼功能大大优于传统活动假牙。第二是无需磨削缺牙旁的好牙,可以更好地保护患者的健康牙齿。第三是体积小,可以最大限度地减少假牙对发音的影响。第四是舒适卫生,同时既不怕冷也不怕酸,并

且不会引起牙槽骨的骨吸收。

根据临床情况不同,种植牙治疗的成功率约为98%,也有可能可以终生保留。种植牙在一定程度上可以被认为是天然牙,且以相仿的方式运作。

种植牙治疗一般可分为术前准备、种植体植入手术以及种植牙修复三个阶段。在种植手术前的准备阶段,要进行系统的专科检查,如X光片、抽血化验等。除此以外,还要进行种植治疗计划的制定及一系列的准备工作。

种植手术通常在局部麻醉下进行。种好一颗牙的手术一般需要20分钟左右。手术当天,术前患者应正常进食,术后进食软食、流质等。术后患者应按医生的要求服药、复诊,并注意保持口腔清洁,7-10天即可拆线。种植牙修复一般在手术后3-6个月内进行,先要进行二期手术,再进行取模、种植牙制作等工作,治疗一般需要持续2-3周。