



这些“肝”货 请您查收

病毒性肝炎,相信不少人都听过。目前,病原学分型已被公认的有甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、丁型肝炎病毒、戊型肝炎病毒五种肝炎病毒。在慢性肝炎背景下,炎症、氧化应激、信号转导改变和宿主免疫反应失调共同导致肝纤维化、肝硬化和肝癌的发生。那么,这五种肝炎病毒的传播途径及预防措施是怎样的?来听听潍坊市人民医院专家的解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王栋 季晓琳



甲肝

甲型肝炎病毒(HAV)主要从肠道排出,粪口传播是甲型肝炎的主要传播途径。粪便污染水源、蔬菜、食品、手、用具等可引起散发或暴发流行,一般日常生活接触为主要的传播方式。常有发热症状,类似感冒,还有明显的消化道症状,如厌食、厌油和乏力,大约一天出现黄疸,黄疸持续约一周,以后进入恢复期。

由于甲型肝炎是自限性疾病,预后良好,不转为慢性,极少发生重型肝炎,一般均能顺利恢复,故治疗主要是休息,及时对症治疗,注意营养,饮食以清淡为宜。

○**预防措施:**应以切断传播途径为主,管好水和粪便,注意饮食卫生和个人卫生,把好“病从口入关”,就能基本上控制甲型肝炎流行。

乙肝

我国乙型肝炎病毒(HBV)感染流行率高,慢性HBV感染可导致肝衰竭、肝硬化和肝细胞癌等严重后果。HBV经母婴、血液(包括皮肤和黏膜微小创伤)和性接触传播。成人主要经血液和性接触传播,包括输血各种血制品、血液净化、有创操作和无防护的性行为等。

感染乙型肝炎病毒的症状多样,早期可能呈现为乏力、头晕、食欲减退等轻微症状,随着病情加重可能出现肝掌、蜘蛛痣、肝脾肿大等症状,更严重的是,患者可能会出现肝功能严重损害,如肝硬化或肝细胞癌。

○**预防措施:**应以接种乙肝疫苗为主。乙型肝炎疫苗的接种对象主要是新生儿,其次为婴幼儿、15岁以下未免疫人群和高危人群。乙型肝炎疫苗全程需接种3针,按照0、1、6个月的程序,即接种第1针疫苗后,在第1个月和第6个月时注射第2针和第3针。

丙肝

丙型肝炎,其发生主要是因为机体感染了丙型肝炎病毒(HCV),其具有较强的感染性,可以通过输血、针刺、吸毒、性接触、接触破损黏膜等途径进行传播。当感染HCV后,患者在急性期往往会出现轻度或中度的黄疸症状,如恶心、食欲下降、全身乏力、尿黄眼黄等表现。感染慢性丙肝的患者常见症状为易疲劳、食欲减退、腹胀等。

○**预防措施:**最佳方法是避免接触丙肝病毒。包括安全并恰当使用医疗注射;安全使用、处理针头和医疗废物;对捐献的血液进行丙肝病毒和其他病毒检测;通过使用避孕套等屏障方法进行安全性行为等。

丁肝

是由丁型肝炎病毒(HDV)感染引起的一种病毒性肝炎。HDV是一种缺陷病毒,利用乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)进入肝细胞。因此,HDV可与HBV联合或重叠感染。与单独慢性乙肝患者相比,HDV/HBV重叠感染的肝脏疾病更为严重并且病情进展更快,约90%会进展为慢性肝炎,发生肝衰竭、肝硬化和肝癌等不良结局风险显著增加。

○**预防措施:**提高HBV疫苗的接种率,是预防丁型肝炎最有效的措施。此外,加强血液和血液制品的管理、防止医源性感染、提高卫生宣传教育的力度、增强民众的自我保护意识等措施也是非常必要的。

戊肝

戊型肝炎是由戊型肝炎病毒(HEV)引起的一种人兽共患传染病,通过粪口途径传播,也可通过血液、器官移植和垂直传播,HEV感染为自限性疾病,通常无需抗病毒治疗即可完全消除。患者常在6个月内临床康复,预后良好。

○**预防措施:**重点是防止水和食品污染。此外,接种疫苗是预防HEV感染和控制HEV感染相关疾病的有效方法。

珍爱生命 远离“药+酒”

俗话说,无酒不成席,但是酒精与药物相遇会发生复杂而有害的“化学反应”——双硫仑样反应。

什么是双硫仑样反应?双硫仑是一种戒酒药,应用后饮酒会出现恶心、呕吐、心悸、呼吸困难等反应,严重者可出现胸痛、休克甚至意识障碍、大小便失禁等,危及生命。一些药物因其化学结构或作用机理与双硫仑相似,用药后饮酒或接触酒精制品也可产生上述反应,医学上称双硫仑样反应。

哪些药物可引起双硫仑样反应?部分头孢菌素类,如头孢哌酮、头孢孟多等;硝基咪唑类,如甲硝唑、替硝唑等;硝基咪唑类,如呋喃妥因、呋喃唑酮等;降糖药,如格列本脲、格列齐特、二甲双胍等;其他如异烟肼、华法林、胰岛素等。

潍坊市人民医院 金莉莉

如何正确选择感冒药

多数感冒用药都属于非处方药(OTC),我们在普通药店就能买到。然而,我们该如何选择适合自己的感冒药?有哪些注意事项?

注意感冒药的组成成分。不同的感冒药组成成分不同,用途和作用也会有所不同,了解感冒药的成分及其作用,才能对症下药,进而选择最适合自己症状的药物。

避免重复用药。不同商品名称的感冒药可能含有相似或相同的成分,服用前一定要看清药品的组成成分,避免出现重复用药,比如很多感冒药中都含有对乙酰氨基酚,重复服用后会导致肝脏损伤。

潍坊市人民医院 王海亮

@奥运“夜猫子” 教你如何正确观赛

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

巴黎奥运会正在进行,相信不少市民已开启熬夜观赛的模式了。然而,晚上熬夜看奥运会比赛,眼睛长时间、近距离、光线差地盯住电视机、电脑等电子产品,会对眼睛造成很大伤害。对此,潍坊眼科医院的专家为市民讲解正确观赛模式。

潍坊眼科医院的专家表示,要想有效减少电子屏幕对眼睛造成的伤害,根本之计是注意使用时长。一般认为,观看电子屏幕的最佳习惯是看屏幕20分钟后,抬头眺望6米外远处至少20秒。

其次,保持正确坐姿。使用手机时,尽量保持平视状态,且视线与手机屏幕垂直,腰背挺直,上半身放松。观看电脑时,眼睛和电脑屏幕的距离应不小于50厘米(约一臂远),眼睛稍稍向下看,即看电脑的视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应该在眼睛视线下方10厘米左右。

需要注意的是,观看电视时,眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度,屏幕中心点高度同样略低于人在坐姿时眼睛的高度。如果时间长了眼睛酸胀,不妨闭上眼睛,改看比赛为“听比赛”。

