

乙肝疫苗加强针要不要打



名医话健康

◎ 名医档案



徐迎娣: 昌邑市人民医院感染科主任, 副主任医师。山东省艾协临床治疗分会常务委员; 山东省防痨协会基层结核病防治委员会常务委员; 潍坊市医学会第四届肝病委员会副主任委员; 潍坊市预防医学会艾滋病防治专业委员会副主任委员; 潍坊市医学会结核病专业委员会常务委员; 潍坊市预防医学会公共卫生专业委员会常务委员; 昌邑市呼吸专科联盟副理事长。

擅长: 各类型肝病、肝硬化、肝癌、发热性疾病、结核病、艾滋病、腹泻病、出疹性疾病及各种流行病的诊断及治疗。

坐诊时间: 昌邑市人民医院感染科门诊 (周三全天)

□ 本报记者 王路欣

小时候打过乙肝疫苗, 现在体检却发现抗体查不到了, 那么, 到底要不要补打? 相信很多人都会有这个疑问。没有抗体了是不是就意味着保护作用没有了? 是不是就必须赶紧去打乙肝疫苗加强针呢?

昌邑市人民医院感染科主任徐迎娣告诉记者, 如果小的时候已经完成过乙肝疫苗的全程接种, 并且目前自身免疫功能正常, 大多数成年人并不需要单纯因为抗体消失就去打加强针。特别是打完疫苗以后, 其实身体就会产生一种针对乙肝病毒的保护性抗体, 叫做乙肝表面抗体, 通俗地讲, 可以把它理解成站在门口的“保安”。但是随着时间的推移, 血液中乙肝表面抗体的水平会自然下降, 有些人过了好多年再去体检, 甚至就已经查不到了。但是这并不代表身体已经完全忘记了乙肝病毒, 因为当年接种乙肝疫苗的时候, 免疫系统不只是产生了抗体, 还建立了一整套长期的防御机制, 也叫做免疫记忆。简单地说, 就是一部分免疫细胞已经记住了乙肝病毒的特征, 平时没有病毒入侵的时候, 这套系统可能很安静, 所以抽血化验的时候查不到明显的抗体, 但是一旦乙肝病毒真的进入身体, 记忆细胞就可以被迅速唤醒, 重新产生大量抗体, 同时调动其他的免疫细胞, 一起参与防御和清除病毒。因此, 抗体低不等于免疫系统失忆, 抗体查不到也不等于疫苗一定失效, 这也是为什么世界卫生组织不建议免疫功能正常的人因为抗体下降就常规地、反复地去打加强针的原因。但是有几类人如果抗

体没有了, 还是要引起重视的。

徐迎娣提醒, 第一类就是职业暴露风险比较高的人, 比如像一线的医护人员、检验人员, 由于经常接触血液和体液, 被乙肝再次感染的风险系数更高。第二类则是免疫功能低下的人, 比如长期使用激素、免疫抑制剂, 比如做过器官移植, 还有长期进行血液透析的, 免疫功能低下乙肝病毒趁虚而入的几率会大大增加。第三类就是乙肝病毒感染者的配偶、伴侣或者是长期生活的密切接触者, 感染乙肝病毒的机会比正常人群要大很多。如果乙肝表面抗体滴度低于10, 可以根据专科医生的建议考虑加强接种, 必要时还应该去复查抗体水平。

如果从来没有打过乙肝疫苗, 如何判断要不要打? 徐迎娣认为, 可以先去医院查一个乙肝五项定量, 根据化验结果评估要不要打。如果乙肝表面抗原、核心抗体、表面抗体都是阴性的, 说明既没有感染过乙肝病毒也没有明确的保护性抗体, 这种情况可以请医生根据实际情况帮助评估是否需要打。如果乙肝表面抗体阳性, 提示通过隐性感染已经自然产生保护性抗体, 这种情况已经不再需要打。

此外, 除了成人, 对于婴幼儿理应更加重视乙肝的预防。无论进口还是国产的乙肝疫苗, 都可以提供可靠的保护效果, 至少可持续20年, 甚至可能终身有效, 所以已经产生保护性抗体的儿童不需要频繁地检查乙肝五项定量。



健康是民生之本, 也是幸福之基。为普及科学健康知识, 传递权威医学理念, 本报健康版推出《名医话健康》栏目, 诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等, 聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点, 用通俗易懂的语言, 讲解专业医学知识, 破除健康误区, 解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防, 从科学用药到康复指导, 我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活, 为健康保驾护航。如果您深耕临床一线, 乐于科普传播, 欢迎扫码进群, 以专业知识守护健康, 用医者仁心温暖市民。

为减肥抗衰而“断碳戒糖”靠谱吗

打开短视频平台, 不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南: 戒主食、断糖, 是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量, 并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品, 吸引大批年轻人跟风尝试。对此, 专家表示, 极端“断碳戒糖”看似短期见效, 实则透支代谢、损伤器官, 长期坚持只会得不偿失。

“断碳戒糖”之后体重真的轻了吗

在吉林长春读大学的小李为了减肥, 戒断全部主食和甜食, 起初效果明显, 不到一周, 体重就下降了3公斤。小李十分欣喜, 决定继续坚持。但慢慢地, 她发现自己不仅掉秤缓慢, 还明显感到贪睡、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛介绍, 戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖, 精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高, 刺激胰岛素分泌, 将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物化合物的摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外, 还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说, 碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能, 降低碳水化合物摄入后, 机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原, 糖原消耗殆尽后便分解脂肪, 达到减重的作用。

专家指出, “断碳戒糖”虽然短期见效, 但一旦长期执行就会出现各种身体问题, 小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍, 人体的大脑主要利用葡萄糖供能, 碳水摄入减少后, 会影响大脑功能, 导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体, 肌肉量持续下降, 将会导致基础代谢变慢, 与减肥初衷背道而驰。

这些人“断碳戒糖”危险系数更高

今年64岁的赵先生有6年糖尿病史, 长期口服降糖药, 血糖控制平稳。退休后他看到不少博主宣传“戒碳水、零主食能降糖减脂, 还能延缓衰老”, 加之邻居称不吃米饭能彻底控糖, 便开启极端“断碳戒糖”饮食。

此后1个多月, 赵先生一日三餐彻底摒弃任何主食, 水果也几乎不摄入, 每日仅以清炒蔬菜、水煮鸡蛋搭配少量瘦肉果腹。初期监测发现餐后血糖有所下降, 体重减轻6斤。但没过多久, 他便出现心慌、出冷汗、走路发飘、记忆力减退等表现, 直到有一天在家突然眼前发黑、倒地昏迷, 被家人送入医院。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任潘秀花指出, 青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群, “断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒, 青少年处于骨骼、内分泌发育关键期, 缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖, 母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生、营养素缺乏, 易造成胎儿发育迟缓, 建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说, 碳水不足会引发肌肉流失, 乏力、跌倒概率显著提升。

此外, 对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说, 碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动, 造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害, 严重的甚至威胁生命。

糖与碳水, 怎么吃更健康

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示, 真正要谨慎对待的“糖”, 应为添加糖, 如白砂糖、果葡糖浆, 或游离糖, 如蜂蜜、果汁中的糖等, 不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议, 成人每天摄入的添加糖应不超过50克, 如果能将摄入量降至25克以下, 会带来额外的健康益处。

想要健康摄入糖与碳水, 具体该怎么做?

一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议, 可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类, 不仅可以延缓葡萄糖释放, 为身体持续供能, 同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”, 合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍, 蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖, 几乎不含营养素, 且能被极速吸收, 增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险, 应少喝; 而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹, 同时伴有维生素C和多酚类物质, 这些成分能够减缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。

三是拒绝极端, 回归可持续的膳食模式。专家建议, 不要采用极低碳水或生酮饮食作为常规减脂手段, 应维持碳水化合物供能比在50%-65%, 并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品, 少吃零食、增强运动、持之以恒, 才是科学健康的减脂方式。

据新华社