

我国仍有约9千万乙肝病毒携带者

权威专家详解病毒性肝炎防控

据新华社 国家卫计委相关人士介绍,尽管我国病毒性肝炎防控取得了显著成效,但是根据估算,乙肝病毒携带者仍有约9000万人。病毒性肝炎通过什么途径传播、对人有哪些危害、应当怎样防控和治疗?国家卫生计生委日前组织权威专家详细解答上述问题。

什么是病毒性肝炎?传播途径有哪些?

国家卫计委专家介绍,病毒性肝炎分甲、乙、丙、丁、戊型五种,以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现,部分出现黄疸。病毒性肝炎严重危害我国人民群众健康,其中乙型肝炎和丙型肝炎病程复杂、迁延成慢性后可发展为肝硬化或者肝癌,是我国疾病负担最重的重大传染病之一。

甲肝和戊肝主要经粪—口途径传播。水源或食物被污染可引起爆发流行,也可经日常生活接触传播。乙肝、丙肝的传播途径包括:血液传播(输血及血制品以及使用污染的注射器或针刺等)、母婴垂直传播、性接触传播。丁肝的传播途径与乙肝相同,但与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才可能感染。

防控病毒性肝炎的关键是什么?

加强肝炎病毒检测是防控的关键。根据估算,我国目前约有2800万人为慢性乙肝患者,但是有相当一部分患者并不了解自身的病情,如果

不采取措施,将对个体健康、家庭幸福及社会和谐造成威胁,应当尽早发现、及时开展诊断及规范治疗。

专家表示,首先要正确认识病毒性肝炎尤其是乙肝的危害,自觉到医疗机构进行“两对半”或者“乙肝五项”等检查,根据检查结果及时进行防控。对于没有被肝炎病毒感染的人,应当及时接种疫苗,尤其是儿童。

“甲肝乙肝疫苗不论国产还是进口都可以放心使用。”中国疾控中心免疫中心副主任尹遵栋表示,我们国家乙肝疫苗从最初的血源乙肝疫苗,逐渐过渡到基因工程疫苗。国内的乙肝疫苗技术和质量,与国外的疫苗没有区别。此外,我国现在还逐渐使用一些新型疫苗,比如五联甚至六联,跟乙肝和B型流感嗜血杆菌结合在一起的疫苗等。

治疗病毒性肝炎有哪些主要方法?

北京友谊医院肝病中心主任、中国肝炎防治基金会副理事长贾继东介绍,目前治疗病毒性肝炎主要是通过药物。

治疗乙肝的药物主要是两大类,一类是干扰素,一类是口服的药物。干扰素包括短效的普通干扰素和长效的聚乙二醇干扰素,这两种国内都有生产。另外是口服药物,世界卫生组织推荐的恩替卡韦、替诺福韦酯,中国也都有生产,并且价格不贵。

尤其值得一提的是,替诺福韦酯

以前价格很贵,一个月要花1500块钱。经过卫生计生部门谈判,使这个药物由每个月1500元降到490元,并且列入医保。对于丙肝,到现在为止国内用得最多的是干扰素和利巴韦林。随着药品谈判工作持续推进,会有更多的品种,包括疫苗、病毒性肝炎的治疗药物进入到谈判的目录当中,未来价格很可能大幅下降。

乙肝治疗还需避免两个误区

贾继东介绍,我国病毒性肝炎治疗手段近年来有了大发展,治疗效果日渐提高,尤其是丙肝治疗,90%的患者病毒可以得到清除。但是乙肝治疗难度大于丙肝,患者尤其要避免治疗中两个误区。

首先是不能轻信夸大其词、甚至虚假误导的广告或宣传,耽误正规的治疗。肝炎的治疗不要渴望一蹴而就,也不能“病急乱投医”。患者应该到正规的医疗机构的肝病科或者传染病科(或者感染科)去就诊以明确诊断,请有经验的医生制定全面、系统的治疗方案。

其次是患者不应过分强调休息和增加营养,关键是要形成健康合理的生活方式。乙肝患者过度强调营养,会因体重增加过快而导致脂肪肝。应当避免饮酒和应用过多药物,采取适当休息、合理饮食(适当的高蛋白、高热量和高维生素)及心理疏导(引导患者耐心、信心),以积极的心态面对乙肝。 ■邓华宁 王宾

勿把心梗当中暑延误治疗

据新华社 合肥青年小张晨跑后感觉身体不适,他自以为是中暑,只要休息一下就好,却休克晕厥,医生说送医院再迟五分钟,就可能丧命——记者在安徽多家省级三甲医院采访了解到,由于近日连续高温,各院收治急救患者数量激增。其中多名像小张这样的患者被诊断为突发性心梗。专家提醒,心梗的一些症状与中暑相似,但是抢救稍不及时,就有生命危险。因此一些有心血管疾病的患者、运动后年轻人都要警惕,切勿将心梗当成中暑,以免延误治疗。

安徽省立医院心内科主任医师马礼坤说,急性心梗的部分表现与中暑的早期症状有些相似,患者都会胸闷气短,面色苍白,大汗淋漓,因此容易混淆。但是不同的是中暑

早期会出现头痛、头晕、气短、多汗等症状,在转移到阴凉通风处休息,饮用淡盐水或解暑药水后会出现好转。而急性心梗则会出现胸前部疼痛,感觉胸口有一个大石头压着,同时伴有全身不适,如冷汗、面色苍白、乏力、恐惧、恶心呕吐、濒死感等。而中暑出的汗是因为天热,出汗部位常在前胸后背、额头、脖子、腋下等,而且出汗的同时,皮肤的温度也随之升高。但心肌梗塞发作时,因心输出量(每分钟一侧心室射出的血液总量,又称每分输出量)下降,血压下降,血管收缩,出汗部位在脖子、额头、手心、脚心等部位,出汗时皮肤温度相对较低,即俗称的“冷汗直冒”。

“眼下天气十分炎热,人容易感到疲劳,长期处于紧张的压力

下,生活、饮食不规律,睡眠时间相对不足,一旦出现过度劳累等情况,就容易诱发心梗。”马礼坤提醒,特别是有冠心病、高血脂、高血压及糖尿病的患者,在夏季防护措施不到位,很容易发生心梗;经常熬夜、心理压力过大,过量吸烟喝酒的也是心梗高危人群。除此以外,该院近日还收治了多名运动后发生心梗的年轻患者。

“最近高温炎热,人体体表血管明显扩张,令心脏、大脑血液供应量相对不足,大量运动后心脏负荷增加,需血量增多,供需失衡,容易诱发心绞痛,甚至心肌梗死。所以一旦出现持续性胸痛、胸闷、冷汗等,都应及时去医院就诊,而在熬夜、过度疲劳后出现上述症状,更应提高警惕。”马礼坤说。 ■鲍晓菁

高温天眼睛也怕“晒”

据新华社 夏天出门,你戴墨镜了吗?这绝不是为了耍帅装酷,而是出于保护眼睛。连日来我国多地酷热难耐,眼科医生提醒,高温天阳光中的紫外线非常强烈,易对眼睛造成多种损伤,应做好眼部“防晒”。

内蒙古朝聚眼科医院屈光眼肌科主任张雪燕已从事眼科诊疗工作17年。她介绍,高温天里紫外线强度大,眼睛暴露在紫外线的照射中,容易造成急性损伤或慢性损伤。急性损伤为眼部因瞬间或持续暴露在很强的紫外线中所致,通常会出现眼睛疼痛、红肿、流泪、畏光、模糊等不适,需及时用药。

慢性损伤虽不会及时显现,但危害通常要比急性损伤更严重。眼

睛长期裸露在强紫外线环境中会造成慢性光损失,是造成黄斑病变的重要因素之一,而黄斑病变通常会导视力下降、视物变形,眼前有黑影。此外,长期照射紫外线易造成晶状体代谢紊乱,导致晶状体蛋白质变性而发生混浊,形成白内障,严重时可致失明。

张雪燕说:“我们发现,现在农村牧区有很多人眼部患有翼状胬肉,就是结膜异常增生,最终长到了黑眼球上,进而影响视力甚至致盲。这也与眼睛未做有效防护而长期受紫外线刺激有较大关系。”出现翼状胬肉应留心观察病情发展情况,并及时手术剥离和切除。

那么如何在高温天里呵护好眼睛呢?张雪燕认为,避免阳光直射,

有益于眼部健康。她建议,户外工作、户外运动等人群,如环卫工人、出租车司机、交警、护林员应戴帽,最好佩戴太阳镜。在选配太阳镜时要以实用为主,宜选择具有紫外线过滤性能和偏光性能的镜片,这样的镜片可阻挡紫外线照射眼睛,还会让眼睛看东西更清晰和舒服。

“现在10元店、20元店里的太阳镜很多,但不具备防紫外线功能,有时甚至无益而有害。”她解释,根据暗环境瞳孔扩大的原理,佩戴不具备防紫外线功能的太阳镜,会使扩大的瞳孔接受更强更多的紫外线照射,增加了眼部患病的几率。“此外,高温天里眼睛不舒服时点眼药水的习惯,多吃蔬菜水果的习惯也有益于眼部健康” ■王靖



为孩子长个吃补品

医生告诫:补药“拔高”易致生长时间缩短

暑假一到,不少家长就带着孩子到医院就诊,希望自家孩子能“再长点个子”。专家指出,矮小的发病率为3%,治疗矮小的最佳年龄是2—12岁。由于家长在孩子长高过程中可能存在一些认识误区,不科学的做法反而不利孩子长高。

增高补品大多含有激素

吃钙片、吃增高药、大补营养……为了孩子的身高问题,家长没少操心。不过,同济大学附属同济医院儿科医生乔晓红告诉记者,擅自购买增高药物和昂贵的补品给孩子,结果由于这类产品往往含有大量的激素,孩子吃了以后极易导致青春期发育提前,甚至性早熟,致使骨骺提前闭合,导致可生长时间缩短,结果反而引起进一步的矮小。至于钙片,骨骼形成固然离不开钙,但临床资料表明,大部分身材矮小的儿童,体内的钙是正常的,通常骨密度正常的儿童没有必要补钙。

“人体生长发育需要充足的营养,营养不均衡或缺乏可使生长发育停滞或缓慢。”乔晓红说,人体增长是一个复杂的各种调节过程,除了生长所需的物质外,还要有体内多种内分泌激素参与调控。这些激素目前不是只凭营养补充就可以达到要求的。有些家长盲目给孩子进补,导致很多儿童肥胖,部分发育提前,反而影响身高。

父母矮小并非决定因素

“有些家长错误地认为,只要父母高,孩子就一定高;或者认为父母矮,孩子也高不到哪去。对孩子的长高不太在意,不经意间错过了孩子长高的黄金时间,到头来就后悔莫及。”乔晓红说,子女身高会受父母的影响,但遗传靶身高影响

子女最终身高的比例约占50%—60%。也就是说,子女生长到最终身高(即成年时身高)时,有40%左右是由非遗传因素所决定的。身材矮小的父母千万不要认为自己都不高,小孩必定长不高,否则会错失治疗时机。

生长激素须视情况补充

乔晓红说,不少家长对打生长激素感兴趣,总想给小孩试一试。但生长激素并不是所有个矮的孩子都适合。产伤、窒息、脑垂体损伤、先天性发育不好,还有后天的颅内肿瘤等,都会影响生长激素的分泌。

不同时期长不高的原因不相同,应对的治疗也相异。3岁以下矮小很多是因宫内发育落后、喂养不当、营养不足及间或存在疾病因素,如甲状腺功能低下、长期腹泻、肾小管病变、心脏病等,所以一般是治疗原发病,促进营养摄入。3岁以后矮小原因更复杂,可能是生长激素缺乏,也可能有染色体异常、骨骼畸形、心肝肾、代谢性疾病等疾病,有的需要打生长激素,有的需要治疗相应疾病。乔晓红医生说:“对生长缓慢的儿童必须及时寻找原因,针对不同病因施治,早发现、早治疗才是正确有效的途径。”

如何判断孩子是否矮小

一年长高不到5厘米;裤子穿几年不变短;比同龄孩子矮半个头;到发育年龄,迟迟没有发育等。一般来说,3岁到青春期发育前,每年增长5—7厘米;女孩10—12岁、男孩12—14岁开始青春发育,其间每年增长6—8厘米;女孩14岁、男孩16岁,骨骺接近闭合,停止生长。 ■宗荣