

正确认识乙型病毒性肝炎

□ 关莹

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的一种传染病。临床上以食欲减退、恶心、上腹部不适、肝区痛、乏力为主要表现。部分病人可有黄疸发热和肝功能损害。有些病人可慢性化,甚至发展成肝硬化,少数可发展为肝癌。

肝炎病毒,是指引起病毒性肝炎的病原体。病毒性肝炎的病原学分型,目前已被世界公认的有甲、乙、丙、丁、戊五型肝炎病毒。1995年新发现的庚型肝炎病毒,至今没有明确证据显示该病毒可致病或者有任何不良影响。除乙型肝炎病毒遗传物质为双链DNA外,其他类型病毒均为单链RNA。在人群中,乙型肝炎病毒主要通过肠道感染,其他类型病毒均通过密切接触、血液和注射方式传播。

病毒性肝炎是一个主要全球卫生问题,可造成慢性感染。其中,乙型病毒性肝炎(乙肝)患者死于肝硬化和肝癌的风险很高。2021年我国乙肝患者新发人数为97.68万人,相较于2020年的90.63万人增长了8%。乙型肝炎是由乙型肝炎病毒(HBV)感染后,引起的肝

脏急性或慢性炎症。HBV属于特异性嗜肝病毒,侵入肝细胞后在细胞核内形成稳定DNA,半衰期较长,难以从体内彻底清除,这是乙肝难以治愈的根本因素,目前还不能实现临床治愈。

尽管世界卫生组织已将乙肝列为全球公共卫生面临的重要威胁之一,但关于乙肝的忽视和误解却广泛存在于你我身边。正确认识乙肝,请从破除谣言开始。

1、跟乙肝病人日常接触会被传染?

答:错。乙型肝炎病毒不会通过空气、食物、水、接吻、咳嗽、共用餐具传播,也不会因为日常生活工作的接触而感染,但要注意皮肤黏膜的破损后生活上的密切接触(如共用一个饭盒、牙刷、毛巾、剃须刀等)也有可能引起传播。慢性乙肝主要传播途径是婴儿出生时从母体感染以及不安全的性行为。其他传播途径还包括:不安全的注射或输血,以及针灸、穿耳洞、刺青等。

2、乙肝病毒携带者就是乙肝患者?

答:错。携带乙肝病毒且正在发病,表现出肝脏受损状态的患者,才是乙肝患者。

3、乙肝病毒携带者没必要看医生?

答:许多初次就诊就确诊为肝硬化或肝癌的患者,虽然知道自己是乙肝病毒携带者,但直到症状显著时才来就医,往往已是疾病晚期。其实,所有乙肝病毒感染者都需要终身定期进行随访,及时发现病情变化和进展。

4、HBV-DNA 转阴后就可以停药?

答:HBV-DNA是乙肝病毒的核酸,主管乙肝病毒的复制。但HBV-DNA转阴只是康复治疗的最基本阶段,很可能出现停药后HBV-DNA立即转阳,且肝炎复发恶化的情况,具体用药停药仍需遵医嘱。

5、肝功能正常就无需抗病毒?

答:不少慢性乙肝患者虽然知晓自己的病情,但因身体没有不适,或部分数据正常,就不再治疗了。这种轻视往往会令患者错失治疗时机。因为肝脏的代偿能力很强,即使肝脏癌变中被肿瘤组织压迫到变形,但只要没有影响肝内血管,都可能没有任何症状。

对于乙肝肝硬化患者和有乙肝肝硬化或肝癌家族史且年龄超过30岁者,HBV-DNA阳性,即使肝功能完全正常,也是需要进行治疗。

病毒性肝炎。

6、乙肝病毒携带者的饮食吃哪些好?

答:乙肝病毒携带者饮食宜多吃新鲜蔬菜,如青菜、芹菜、菠菜、黄瓜、番茄等。乙肝病毒携带者宜适量选择常吃的瓜果,如苹果、雪梨、香蕉、葡萄、柑橘等。

适量的碳水化合物能促进肝脏对氨基酸的利用。乙肝病毒携带者应及时补充一些人体不可或缺的微量元素和矿物质,如生态活菌、矿物质等有利于维持肝脏健康的微量元素。乙肝患者体内通常缺少锌、锰、硒等微量元素,部分还缺少钙、磷、铁等矿物质。所以应适宜补充含微量元素和矿物质等食品,如酸奶、海藻、香菇、枸杞等。

乙肝病毒携带者饮食上应多吃蛋白质食物,因肝细胞受损伤,机体免疫能力减低等,要求蛋白质进行修复,以利于肝细胞的再生和修复并提高免疫功效,因此要求在保护肝脏治疗中给予高蛋白饮食。这类食物有牛奶、鸡蛋、鱼、精瘦肉、豆制品等。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院放疗科)

妇科最常见的护理技术,你知道多少

□ 李萍

妇科护理是关于女性生殖健康的重要领域,旨在维护女性生殖系统的健康和功能。妇科护理技术涵盖了一系列的健康问题,包括月经周期、性健康、孕产期、更年期、心理健康等多方面。本文将重点介绍妇科最常见的护理技术,以帮助女性更好地理解和管理自己的妇科健康。

月经周期管理

给予月经周期护理,可以及时发现身体存在的问题,降低不规律月经周期对女性带来的身心压力,同时还能促进内分泌的稳定,维持身体平衡。首先卫生巾和卫生棉条:在月经期间,女性通常需要使用卫生巾或卫生棉条来吸收经血。这些产品有各种类型,包括卫生巾、卫生棉条和月经杯,可根据个人偏好和流量来进行选择。其次疼痛缓解:一些女性在月经期间经历疼痛和不适,如经痛。非处方药,如布洛芬,可以帮助缓解这些症状。此外,热敷和舒适的体位也可以减轻不适。最后饮食和锻炼:良好的饮食和锻炼习惯可以帮助调节月经周期。适度的运动和均衡的饮食有助于维护健康的体重和荷尔蒙水平。

性健康

性健康是指在身体、情感、知识、信念等多方面的总和,通常包括生殖健康、心理健康以及生理健康三个方面,是人类健康的中一个十分重要的组成部分。首先阴道护理:保持阴道的清洁和湿润非常重要,以防感染和不适。女性可以使用温和的肥皂和温水来清洁外阴,但应避免使用香皂和强烈的清洁剂。使用会阴湿敷:可以促进身体的血液循环的同时增强白细胞的吞噬作用。坐浴:可以缓解身体外阴部位的局部炎症。其次做好定期体检:定期的妇科体检是确保性健康的关键。这些体检通常包括乳腺检查、宫颈抹片检查和盆腔检查,以便及早发现问题并进行治疗。最后性疾病预防:使用安全的性行为 and 避免性疾病是性健康的关键。避免多个性伴侣 and 定期进行性疾病检测是预防措施之一。

孕产期的护理

准确的掌握孕产妇在各个阶段的需求,确保孕产期女性的健康和安全。第一孕产期营养:怀孕期间,女性需要特别注意饮食,确保获得足够的维生素、矿物质和营养。产前医

生通常会建议孕妇服用叶酸和其他必需的维生素。第二产前检查:产前检查是确保母婴健康的关键。定期的产前检查可以追踪胎儿的发育和母亲的健康,并在有需要时采取行动。第三产前期护理:正确计算预产时间,并注意数胎动。第四分娩和产后护理:分娩和产后护理是孕产期的重要部分。医疗专业人员将提供必要的护理,确保分娩顺利进行,而产后护理有助于康复和新生儿照顾。

更年期护理

更年期是每个女性都必须经历的一段路程,更年期女性往往容易失眠、燥热,通过护理干预后,有一个积极乐观的心态去面对更年期生活,可以提高幸福生活的指数。第一荷尔蒙替代疗法:在更年期,女性荷尔蒙水平下降,可能导致一系列症状,如热潮红、情绪波动和骨密度下降。荷尔蒙替代疗法可以帮助减轻这些症状。健康的生活方式:在更年期,采取健康的生活方式习惯可以减轻症状。这包括健康的饮食、适度的锻炼、足够的睡眠和压力管理等。

心理健康护理

妇科护理不仅涉及身体健康,还包括心理健康。心理健康对于人们日常的生活和工作影响巨大,良好的心理状态可以促进我们应对压力的勇气。第一良好的生活习惯:纠正患者不良生活习惯,每天保证充足的睡眠,早睡早起,进行适当的有氧运动。第二学会放松:对于内心产生的负面情绪及时学会缓解,进行适当的放松,例如深呼吸、瑜伽等方式。第三寻找乐趣:多尝试一些感兴趣的事情,学习新技能,在学习中感到满足和充实,发现其中的乐趣。对于女性而言,应该寻求支持和咨询,以应对与妇科健康相关的情感和心理压力。

总结

妇科护理是关于女性健康的重要领域,它覆盖了多个方面,包括月经周期管理、性健康、孕产期护理和更年期管理等。了解和采取适当的护理技术对于女性的整体健康至关重要。在任何妇科健康问题上,建议咨询医生以获取专业的建议和治疗。通过积极的生活方式选择和定期的医疗检查,女性可以更好地维护 and 提高自己的妇科健康。

(作者单位:山东省郓城县第二人民医院)

妇科筛查与癌症预防:你的健康第一

□ 李春梅

妇科癌症是威胁女性健康的重要疾病,早期发现、早期治疗是降低死亡率的关键。妇科筛查作为一种有效的预防手段,可以帮助女性及时发现潜在的癌症风险。本文将为您介绍妇科筛查的重要性、常见方法以及预防措施,帮助您守护自己的健康。

妇科癌症的现状与危害

妇科癌症种类:包括乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌等。发病原因:妇科癌症的发病与遗传、年龄、生活方式、内分泌等因素密切相关。危害:妇科癌症若未被及时发现和治疗,可能导致生命危险,影响生活质量。

妇科筛查的重要性

科检查是女性健康的重要保障,它可以帮助女性及时发现并预防各种妇科疾病,妇科筛查可以帮助女性在早期发现潜在的癌症风险,提高治愈率。①预防并发症:早期治疗可降低癌症并发症的发生,提高生活质量。定期进行妇科筛查,及时发现和治疗癌症,降低死亡率。②个性化健康管理:根据筛查结果,医生可为您提供个性化的健康管理建议,预防癌症发生。③早诊早治:妇科筛查有助于发现妇科疾病,如宫颈糜烂、乳腺增生等,及时

进行诊断和治疗,避免疾病发展成更严重的病症。④关爱生殖健康:妇科筛查可以帮助评估女性的生殖系统健康状况,为避孕节育、优生优育提供科学依据。⑤促进女性心理健康:定期进行妇科筛查,有助于缓解女性对癌症的恐惧和担忧,增强心理健康。⑥社会责任感:积极参与妇科筛查,是对自己和家庭负责的表现,也是关注女性健康、促进社会和谐的重要举措。

常见妇科筛查方法

3.1 妇科常规检查:①乳腺检查:包括乳腺触诊、乳腺超声、乳腺X线检查等。②宫颈涂片检查:通过宫颈涂片细胞学检查,筛查宫颈癌风险。③卵巢癌筛查:包括血清肿瘤标志物检查、超声检查等。④子宫内膜癌筛查:包括子宫内膜超声检查、宫腔镜检查等。⑤阴道镜检查:用于检查阴道和宫颈的病变,预防宫颈癌。⑥乳腺磁共振检查:对于高危人群,可进行乳腺磁共振检查,早期发现乳腺癌风险。⑦外阴部检查:通过观察外阴发育、阴毛分布和浓稀等情况,注意观察大小阴唇、阴道口、阴道前庭等部位,以评估生殖系统健

康状况。⑧阴道窥器检查:使用阴道窥器观察阴道内部情况,检查阴道壁、宫颈、子宫等部位是否存在异常。

3.2 双合诊检查:通过触诊检查子宫、卵巢、输卵管等生殖器官的位置、大小、形态等,以了解生殖系统结构是否正常。

3.3 三合诊检查:在双合诊基础上,增加肛门检查,了解子宫、卵巢、输卵管与周围脏器的关系,辅助诊断生殖系统疾病。

3.4 超声检查与磁共振成像(MRI):包括经阴道超声、经腹超声等,用于检查子宫、卵巢、输卵管、阴道等部位的病变;针对妇科疾病的高危人群,可进行磁共振成像检查,如宫颈癌、子宫内膜癌等。

妇科癌症的预防措施

4.1 健康生活方式:保持良好的作息习惯,避免熬夜;均衡饮食,多吃蔬菜水果;适当锻炼,增强体质。

4.2 定期妇科筛查:根据医生建议,定期进行妇科筛查,及时发现和治疗癌前病变。

4.3 疫苗接种:接种宫颈癌疫苗,降低宫颈癌风险。

4.4 乳腺癌预防:对于高危人群,如家族

史、乳腺癌基因携带者等,可采取药物预防或乳腺切除术。

4.5 注重生殖道卫生:保持生殖道清洁,避免多性伴、不安全性行为,降低感染风险。

4.6 心理调适:保持良好的心理状态,避免长期压抑情绪,降低癌症风险。

妇科筛查的注意事项

在进行妇科筛查前,了解检查项目的要求,选择有资质的正规医疗机构进行妇科筛查,根据医生的建议,定期进行妇科筛查,不要自行调整检查频率。若筛查发现异常,应及时就诊,听从医生建议进行进一步检查和治疗。

总结

妇科筛查是预防妇科癌症的重要手段,女性朋友应重视妇科筛查,关注自己的身体健康。通过定期进行妇科筛查,早期发现潜在的癌症风险,及时采取治疗和预防措施,降低癌症的发生率和死亡率。同时,倡导健康的生活方式,关注心理健康,为自己的健康保驾护航。

(作者单位:湖北省武汉市东西湖区人民医院)