

乙肝五项检查的指标及其意义

□ 唐玉桃

乙肝是一种常见的传染病病毒,对健康有极大的威胁,医生建议进行乙肝五项的检查,是为了能够早发现与及时管理。很多人关心乙肝五项检查是否需要空腹以及检查的具体内容,本文将解答这些问题,帮助您更好地了解乙肝五项检查。

一、乙肝五项检查是否需要空腹

进行乙肝五项检查通常不需要空腹。这是因为乙肝五项主要是通过血液样本来检测肝炎病毒的标志物,这些标志物的水平不会因食物的摄入而发生显著改变。然而,为了确保最准确的测试结果,建议遵循医疗机构的具体指示进行。

二、乙肝五项检查的重要性

乙肝五项检查包括对乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)、表面抗体(HBsAb)、e抗原(HBeAg)、e抗体(HBeAb)和核心抗体(HBcAb)的检测。这些检测帮助医生判断个体是否感染了乙型肝炎病毒、感染的活跃程度,以及患者对于乙肝疫苗的免疫状态。

三、乙肝五项检查的指标及其意义

乙肝五项检查是用于诊断和监测乙型肝炎病毒感染的重要检测指标,它们包括:1. 乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg):

HBsAg是乙型肝炎病毒的表面抗原,它的阳性结果表明个体当前感染了乙型肝炎病毒。长期持续的HBsAg阳性可能表明慢性感染,而短期持续的阳性则可能表示急性感染。2. 乙型肝炎病毒表面抗体(HBsAb):HBsAb是对乙型肝炎病毒的表面抗体。它的出现通常表示个体已经清除了乙型肝炎病毒,或者个体已经成功接种了乙肝疫苗并建立了有效的免疫保护。3. 乙型肝炎e抗原(HBeAg):HBeAg阳性表示感染者体内乙型肝炎病毒活跃复制,传染性高,通常出现在急性或慢性感染的活跃阶段。4. 乙型肝炎e抗体(HBeAb):HBeAb的存在通常表示抗体已经产生,乙型肝炎病毒复制的活跃程度降低,感染处于较低活跃状态。这可能是治疗的结果或感染进展到慢性感染后的一种情况。5. 乙型肝炎核心抗体(HBcAb):HBcAb通常表示乙型肝炎病毒的历史感染。它对于诊断早期感染或远期感染非常重要。在早期感染阶段,HBcAb可能是唯一阳性的标志。

四、乙肝的传播与预防

传播途径的理解:乙肝病毒主要通过三种途径传播(血液传播、性接触传播和母婴传播)。血液传播发生在未消毒的医

疗器械或针具使用时,性接触传播涉及未使用保护措施的性行为,尤其是未接种疫苗的人之间,母婴传播通常发生在分娩时,感染的母亲可能将病毒传给婴儿。

预防策略的实施:有效预防乙肝的关键措施包括:①疫苗接种:乙肝疫苗是预防乙肝最有效的方法。全球多数国家推荐婴儿出生后不久进行接种。②安全注射和医疗操作:使用一次性针具,确保所有医疗器械彻底消毒。③安全性行为:避免不安全性行为,使用保护措施,尤其是在有多个性伴侣的情况下。④母婴传播防控:对孕妇进行乙肝筛查,并在出生后立即给予新生儿乙肝疫苗和免疫球蛋白。⑤良好的卫生习惯:保持良好的个人卫生,如勤洗手、避免分享个人物品(如牙刷、剃须刀等)以及避免与乙肝患者共享餐具或饮用容器等。

五、乙肝的诊断和治疗

诊断的多样性:乙肝的诊断不限于乙肝五项检测。肝功能测试(如ALT和AST水平)能反映肝脏损伤的程度。乙肝病毒的DNA水平测定有助于评估病毒复制的活跃程度和治疗响应。

治疗的进展:乙肝的治疗目标是减少

肝脏损伤和防止肝硬化及肝癌的发展。抗病毒治疗(如恩替卡韦和替诺福韦)能有效抑制乙肝病毒复制,长期服用可减少肝脏并发症的风险。

六、乙肝的应对策略

提高公众意识:通过教育和宣传活动增加公众对乙肝的认识,包括传播方式、预防措施和治疗重要性。

推广疫苗接种:将乙肝疫苗纳入国家免疫计划,特别是在高发地区,以降低乙肝的发病率。

定期检测和筛查:对于高风险群体非常重要,包括医疗工作者、孕妇以及有多个性伴侣的人群。这些人应定期接受乙肝病毒感染的筛查和检测。

七、结语

乙肝五项检查不需要空腹,可以在任何时间进行。这些指标的意义在于帮助医生诊断和管理乙肝病毒感染,保护您的健康。如果您有乙肝感染的风险或疑虑,建议咨询医生进行检查,以及时采取必要的措施。乙肝的早期发现和管理可以减轻病情,提高生活质量。

(作者单位:广西田东县祥周镇中心卫生院)

脑出血的康复保健

□ 唐代文

脑出血是一种常见的脑血管疾病,是指脑内血管破裂导致血液溢入脑组织,这种情况通常突发且危险性极高,可能导致严重的健康问题,甚至死亡。对于幸存的患者来说,康复过程往往漫长且充满挑战,涉及身体、言语和认知功能的多方面恢复。因此,深入了解脑出血及其康复过程对于患者及其家属来说至关重要。本文旨在提供关键的知识和建议,帮助读者更好地理解脑出血以及如何有效地进行康复保健,从而可加速恢复过程,提高生活质量。

一、什么是脑出血?脑出血,又称为颅内出血,是指由于脑血管破裂导致血液泄露到脑组织中,这种情况通常由高血压、动脉瘤破裂、头部外伤、血管畸形、凝血机制障碍等因素引起。在高血压情况下长期的血压升高会损伤脑血管,使其变得脆弱和易破。脑出血的症状可能包括突发的剧烈头痛、恶心和呕吐、意识障碍、言语困难、肢体无力或麻木等。诊断脑出血通常需要进行影像学检查,如计算机断层扫描(CT)或磁共振成像,这些检查可以帮助医生确定出血的位置和范围。脑出血的急救措施至关重要。当出现疑似脑出血症状时,应立即呼叫急救并将患者送往医院。

在医院,初期治疗通常集中于稳定患者的生命体征,控制颅内压,防止进一步的出血。在某些情况下,可能需要进行手术来移除血肿或修复破裂的血管。此外,医生可能会使用药物来控制血压、减轻脑水肿以及防止并发症的发生。

二、康复保健的关键策略

康复保健是脑出血后患者恢复过程中至关重要的一环,其涉及多个方面,包括物理治疗、言语和吞咽治疗、认知和情绪支持等。每个方面都旨在促进患者的整体恢复和生活质量的提升。1. 物理治疗:物理治疗是脑出血康复中的一个关键组成部分,旨在恢复患者的身体功能和自主性。常见的物理治疗方法包括肢体运动训练、平衡和协调训练、肌肉力量增强练习、以及步行训练,这些治疗旨在提高肢体的力量和灵活性,改善运动协调和平衡,从而帮助患者逐步恢复日常生活活动的的能力。专业的物理治疗师会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划。2. 言语和吞咽治疗:脑出血可能影响患者的言语和吞咽能力。言语治疗旨在帮助恢复患者的沟通能力,包括语言理解和表达能力。治疗方法可能包括口语练习、语言理解训练和非言语沟通策略的使用。吞咽治疗则关注于改善患者的吞

咽功能,防止食物或液体误入气管。治疗包括吞咽动作的练习以及饮食调整建议。

3. 认知和情绪支持:认知功能的恢复和情绪支持对于脑出血患者的康复至关重要。认知治疗可能包括记忆、注意力和执行功能的训练。心理健康的维护也非常重要。患者可能会经历焦虑、抑郁或其他情绪问题,专业的心理咨询和治疗可以帮助患者应对这些挑战。4. 营养和饮食建议:营养是康复过程中的一个重要方面。合理的饮食可以帮助患者维持必要的营养水平,促进身体恢复。饮食建议可能包括高蛋白、低盐和富含维生素的食物。在有吞咽困难的情况下,可能需要调整食物的质地和形态,确保安全摄入。5. 针灸治疗:针灸作为一种传统中医疗方法,在脑出血的康复中发挥着重要作用。通过刺激特定穴位,针灸可以帮助缓解患者的肢体疼痛、改善肌肉功能和促进神经功能的恢复。此外,针灸还有助于调节身体的内在平衡,减轻压力和焦虑,为患者的整体康复提供支持。针灸治疗通常由经验丰富的针灸师进行,根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。6. 康复理疗:康复理疗是脑出血后康复的重要组成部分,包括物理疗法、作业疗法和

言语疗法等,这些治疗方法旨在帮助患者恢复日常生活技能,如行走、穿衣、进食和沟通能力。康复理疗还包括使用特殊的康复设备和辅助工具,如步行器、轮椅等,以提高患者的自理能力和生活质量。专业的康复团队会根据患者的进展情况,定期调整治疗计划。7. 中医中药治疗:中医中药治疗在脑出血康复中起着辅助作用。通过使用中药来调节身体的气血平衡,促进血液循环,减轻脑水肿以及提高神经系统的功能。中药的选择和配方应由经验丰富的医师根据患者的身体状况和康复阶段来定制。此外,中医理论还强调饮食调养和生活方式的调整,以辅助药物治疗,全面促进患者的康复。

三、结语:脑出血的康复是一个全面而复杂的过程,涉及物理治疗、言语和吞咽功能恢复以及中医特色保健模式,这个过程不仅需要专业医疗团队的支持,也需要患者及其家庭的积极参与。重要的是,保持积极的康复态度对于恢复过程至关重要。患者的乐观心态和坚持不懈的努力,加上专业和家庭的支持,是走向成功康复之路的关键。综合这些元素,可朝着恢复健康和提高生活质量的目标迈进。

(作者单位:四川省安岳县第三人民医院)

掌握预防艾滋病的关键知识点

□ 谭小娟

艾滋病,即获得性免疫缺陷综合症,是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的一种影响人体免疫系统的疾病。由于这种病毒可以通过多种途径传播,因此了解如何预防是每个人都应掌握的关键知识。

一、认识 HIV 和艾滋病

HIV 病毒攻击人体的免疫系统,主要是破坏 CD4+ T 细胞,这些细胞是帮助身体对抗感染的关键。一旦 CD4+ T 细胞数量减少到一定程度,人体将难以抵抗感染和疾病,这时,HIV 感染者可能会发展成艾滋病患者。

二、传播途径

HIV 的传播可以通过多种途径,了解这些途径是制定预防措施的基础。

1. 不安全的性行为:性行为是 HIV 传播最常见的途径之一,尤其是在未使用避孕套的情况下,通过性接触传播 HIV 的风险增加,包括阴道性交、肛交和口交。

2. 血液传播:HIV 可以通过血液传播,因此共用注射器是一个高风险行为。血液中的病毒可以通过针头或者其他注射设备传播给下一个使用者。

3. 母婴传播:怀孕的妇女如果是 HIV 阳性,有可能在妊娠、分娩过程中将病毒传

给孩子。此外,HIV 也可以通过母乳传播给婴儿。

4. 血液制品或器官移植:尽管当前许多国家都对血液制品进行了 HIV 筛查,从而大大降低了通过输血或器官移植传播 HIV 的风险,即使这样也还是存在一定的风险,特别是在一些资源有限的国家可能风险会更高。

三、性行为中的预防

1. 预防 HIV 在性行为中的传播是防控艾滋病的重要策略,具体措施包括:

2. 正确的使用避孕套:使用避孕套是预防性传播 HIV 的最有效方法之一。正确并且每次性行为时都使用避孕套,可以降低 HIV 以及其他性传播疾病的传播风险。

3. 减少性伴侣数量:性伴侣数量越多,接触到 HIV 的机会就越多。维持长期的、相互忠诚的性伴侣关系可降低感染风险。

4. 避免性接触 HIV 感染者:了解自己 and 伴侣的 HIV 状态是非常重要的。与已知 HIV 阳性的伴侣发生性行为时,一定要使用避孕套,并考虑其他预防措施,如预防性服用抗逆转录病毒药物(PrEP)。如果发生意外,及时就医(抗病毒治疗点)进行咨询,定期检查 HIV 抗体。

5. 定期进行性病检查:定期检查性病感染以及早发现并治疗这些病症,从而降低 HIV 的传播风险。因为某些性病如淋病和梅毒会增加 HIV 感染的风险。

四、注射药物时的预防

对于注射药物用户,以下预防措施至关重要:1. 使用一次性注射器:始终使用新的、未经使用过的注射器和针头,且使用后应立即安全处置,可防止 HIV 和其他血液传播病原体的传播。2. 不与他人共用针具:不共用水、棉花、勺子和其他可能被血液污染的注射用品。3. 寻求帮助以减少或停止注射药物的使用:参加药物治疗项目,如以甲基苯丙胺替代疗法(methadone maintenance therapy)或寻求其他形式的支持,可以减少注射药物使用,降低感染 HIV 的风险。

五、母婴传播的预防

针对 HIV 阳性母亲,以下策略可以显著减少垂直传播(从母亲到孩子的传播):1. 在孕期接受抗 HIV 治疗:母亲在整个妊娠期间接受抗逆转录病毒治疗可以显著降低传染给婴儿的风险。2. 通过剖宫产分娩:在某些情况下,通过剖宫产分娩而不是阴道分娩,可以减少婴儿在分娩过程中

接触到 HIV 的机会。3. 避免母乳喂养:在有条件提供安全替代奶源的情况下,避免母乳喂养可以防止通过母乳传播 HIV。

六、血液制品和器官移植

血液制品和器官移植是医学中极其重要的部分,它们救治了无数生命,但同时也存在传播 HIV 的风险。为了确保安全,采取以下措施是必要的:1. 血液制品经过筛查:在使用之前,所有血液制品必须经过一系列检测,包括对 HIV 的筛查。这些检测可以识别并排除受污染的血液,从而保护需要输血的患者不受 HIV 的威胁。2. 器官捐赠者进行 HIV 测试:所有潜在的器官捐赠者都应接受 HIV 测试。即使在紧急情况下也不应忽视这一步骤,因为移植受 HIV 污染的器官可能会使接受者感染 HIV。

艾滋病的预防不仅关乎个体的健康,也是公共卫生的重要议题。通过普及这些关键知识,我们可以共同努力减少 HIV 的传播,支持感染者获得必要的关怀与治疗,最终朝着无艾滋的世界迈进。预防始于了解,行动起来,为自己和他人的健康负责。

(作者单位:广西平果市人民医院)