

聊聊乙肝抗病毒治疗的希望与挑战

□ 林泽毅

谈到乙型肝炎,很多人都有些忐忑。对于乙肝患者及家属而言,最常问的一个问题是:乙肝真的能治愈吗?虽然乙肝是一种相对顽固的病毒感染,但抗病毒治疗的出现让人们看到了未来的希望。不过,这条治疗之路可不是一帆风顺,它充满了挑战和复杂性。

乙型肝炎是一种由乙型肝炎病毒(HBV)引起的感染,它主要影响肝脏,说它任性是有原因的——一旦感染,它就喜欢赖在肝脏里不走,这也就是为什么说乙肝感染具有持久性的原因。不过,好消息是,抗病毒治疗的进步让我们在这场持久战中多了几分胜算。

抗病毒治疗的目标很明确:控制病毒、减少对于肝脏的损害,以及降低相关并发症的风险。这听起来就像吹响了一场战斗的号角。但要慎重,抗病毒治疗并非一剂“灵丹妙药”,而是需要长期的坚持,它像是对生活方式的一种新挑战。拼的是耐心,而不仅仅是药物的效果。

乙肝患者的抗病毒治疗通常包括口服药物,这些药物作用的基本原则是抑制病毒的复制,即使乙肝病毒一时半会儿不打算搬家,也至少让它无法继续“破坏传统家园”。但作

为一种慢性疾病的管理,乙肝的治疗常常要求患者做好打持久战的准备。

抗病毒治疗的挑战在于多方面。首先是治疗的周期和用药的依从性。有些患者可能对长期用药产生抵触情绪,甚至在症状改善后擅自停药,这实际上是不明智的。

如果将乙肝病毒比作一场马拉松比赛,那么坚持就是胜利的关键。学会与药物“和平共处”,配合医生的治疗计划,是对自己健康负责的一大步。

其次是个体反应的差异。有些患者可能会考虑药物的不良反应,而这通常会影响到他们对治疗的积极性。需要明白的是,每个人对药物的反应稍有不同,坦然面对可能的变化,及时与医生沟通,将有助于找到更适合自己的治疗方案。

心理上的挑战同样不可小觑。乙肝患者常常在心理上承受着较大的压力,一方面是对病情的忧虑,另一方面是社会偏见带来的孤立感。患者需要的不仅是药物的帮助,还有来自家人、朋友和社会的支持。

为此,参与乙肝病友交流活动也是不错的选择,它不仅能提供情感支持,还能分享

应对挑战的有益经验。

在乙肝治疗的过程中,存在一些被误解的观点,这些误解往往给患者和家属带来不必要的心理负担。首先,有的人认为一旦确诊为乙肝,就注定无法正常生活。这种看法无形中加重了患者的心理压力,事实上,抗病毒治疗和日常健康管理可以帮助大多数患者与病毒和谐共处,过上相对正常的生活。

另一个常见误解是,乙肝没有任何症状,因此无需治疗。需要澄清的是,即便在症状不明显,乙型肝炎仍然可能对肝脏造成慢性损伤。这种“隐形”的危害可能在不知不觉中影响健康。因此,积极的医学监测和适时的治疗是保障健康的关键,不可掉以轻心。

很多人也认为抗病毒药物带来极大的副作用,所以选择不治疗。这种担忧虽不无道理,但在大多数情况下,药物的副作用是可管理的,而且医生会密切监测患者的反应,进行必要的调整。抗病毒药物的长期应用需要患者与医生的良好沟通,以便在治疗过程中及时应对任何不适。

同时,一些患者在听说乙肝“不可治愈”后,认为治疗毫无意义便选择放弃。实际上,

“治愈”一词在慢性疾病管理中的意义较为复杂。虽然乙肝可能需要长期治疗和管理,但抗病毒治疗的目标是控制病毒、保护肝脏,避免严重并发症,从而显著提高生活质量。

另有些人或许误以为乙肝治疗只需要依靠药物,而忽略了健康生活方式的重要性。健康的生活习惯不仅有助于提高免疫功能,而且对药物治疗有良好的辅助作用。戒烟限酒、合理膳食、适当运动以及良好的作息习惯,都是患者日常生活中至关重要的组成部分。

最为重要的是,一些社会上的误解和偏见可能让乙肝患者感到孤立。许多人错误地认为乙肝通过日常接触即可传播,因而刻意疏远患者。事实上,乙肝病毒主要通过血液和体液传播,日常社交接触是安全的。消除这样的误解不仅有助于增加社会的包容性,也能减轻患者的心理压力。

对乙肝患者来说,与其说治疗是一场战斗,不如说它是一段旅程。无论面临多少障碍,生活中总有希望的火花在闪烁。科学技术在不断进步,我们有理由相信,未来的治疗将更加便捷和高效。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

如何预防常见的传染病

□ 徐静

在日常生活中,传染病是一种常见且威胁公众健康的问题。这些疾病通过接触、飞沫、空气等多种途径传播,严重影响着人们的生活质量和健康安全。本文将详细介绍如何预防常见传染病,帮助大家更好地保护自己和他人的健康。

1. 保持良好的个人卫生

个人卫生是预防传染病的第一道防线。以下是几项重要的个人卫生措施:

勤洗手:正确的洗手方法是用肥皂和流动的水洗手至少15秒,特别是在接触公共物品后、饭前便后。

保持清洁:保持居住和工作环境的清洁卫生,经常打扫和消毒,以减少病毒和细菌的滋生。

避免接触传染源:尽量避免接触患者,避免前往人员密集且不通风的场所,减少感染风险。

2. 增强免疫力

增强身体免疫力是预防传染病的重要手段。通过健康的生活方式,可以有效提高身体

的抵抗力:

均衡饮食:摄入富含营养的食物,包括蛋白质、维生素和矿物质,以增强身体的免疫力。

充足睡眠:保证每天足够的睡眠时间,有助于身体恢复和免疫系统的修复。

适量运动:定期进行适度的运动,如跑步、游泳等,有助于增强身体素质和免疫力。

3. 接种疫苗

接种疫苗是预防传染病的有效方法之一。疫苗可以刺激身体产生抗体,从而在未来遇到相同病原体时迅速应对:

定期接种:根据医生的建议,定期接种各类疫苗,如流感疫苗、乙肝疫苗等。

及时补种:对于儿童和一些易感人群,应按时接种各类疫苗,并及时补种加强针。

4. 注意环境卫生

环境卫生对于预防传染病至关重要。通过保持室内外环境的清洁和通风,可以有效减少病原体的存活和传播:

保持空气流通:定期开窗通风,保持室内空气新鲜,减少病原体在空气中的存活时间。

垃圾分类:妥善处理废弃物,避免环境污染和疾病传播。

公共场所消毒:定期清理和消毒公共场所和设施,如公园、学校、商场等,以减少病原体的传播。

5. 及时就医和隔离

当出现感染症状时,及时就医和隔离是防止疾病传播的关键:

早期就医:当出现发热、咳嗽、皮疹等感染症状时,应及时就医,并遵循医生的治疗方案。

自我隔离:如果传染病具有传染性,应自觉进行自我隔离,避免将疾病传染给他人。

遵医嘱用药:按时、按量服用药物,不要自行增减药量或停药,严格遵循医生的治疗方案。

6. 公共卫生意识

提高公共卫生意识,积极参与公共卫生事务,也是预防传染病的重要手段:

学习急救技能:如心肺复苏、止血等,以备不时之需。

遵守公共卫生规定:在疫情期间,遵守当

地的卫生部门指示,积极配合防控措施。

科学理性对待:不传播谣言,科学理性对待公共卫生事件,共同维护社会稳定。

7. 心理健康

心理健康同样重要,它影响着身体的免疫力和对疾病的抵抗力:

保持积极心态:积极面对生活中的挑战和困难,保持乐观的心态。

应对压力:学习有效的应对压力的方法,如放松技巧、积极思考等。

寻求帮助:在遇到心理问题,及时寻求专业心理咨询或治疗帮助。

结语

预防传染病需要每个人的共同努力和积极参与。通过保持良好的个人卫生、增强免疫力、接种疫苗、注意环境卫生、及时就医和隔离、提高公共卫生意识以及保持心理健康,我们可以有效地预防常见传染病,保护自己和他人的健康。让我们共同努力,营造一个健康、安全的生活环境。

(作者单位:山东省烟台市蓬莱人民医院)

医院管理层如何通过病案信息优化医疗资源配置

□ 史学双

在日趋完善的医疗环境中,医院工作流程日益规范,作为医院病案信息管理部门也应与时俱进,树立先进的管理理念,及时将病案管理工作与信息化技术有机结合,积极创新病案管理新策略、新手段,并充分挖掘有价值的病案信息资源,协助医院管理层更有效地分配医疗资源,提高医疗服务质量和效率,实现医院可持续发展的良好目标。以下将详细探讨医院管理层如何通过病案信息优化医疗资源配置。

一、首先优化病案全流程管理

建立和逐步优化病案全流程管理机制,通过流程分析,形成一套病案全流程管理:包括签收、整理、质控、编码、保存以及出库、入库、借阅、归档等流程环节。不断加强病案管理质量和服务质量的监督和管理,借用病案全流程管理,对病案管理出现的实际问题,及时做出合理反馈,进而不断改进增强病案管理质量和服务质量。

二、提升病案信息的数字化管理水平

当前我国二级及以下医院数据使用水平相对较低,病案信息是医院最重要的数据来源之一,因此聚焦病案信息管理是非常必要的。病案信息技术的引入,特别是数字化管

理,是优化资源配置的基础。数字化病案系统能够大幅提升医疗数据的存储、检索和分析效率,减少人工操作的错误率。通过病案信息系统,医院管理层可以快速获取患者的病历记录、治疗过程、药物使用等信息,为资源分配提供准确依据。

三、实时监控医疗资源使用情况

病案信息系统不仅能够记录患者信息,还能实时监控医疗资源的使用情况。医院管理层可以通过系统了解各个科室、医生的工作负荷、设备的使用频率及效率等,从而合理安排医生和设备的调度。例如,在高峰期,通过病案信息分析,可以迅速调配更多医疗资源到需求较大的科室,确保患者得到及时、有效的治疗。

四、优化医疗费用的管理和控制

病案信息技术的应用还有助于医院对医疗费用进行精细化管理。通过系统记录和分析患者的医疗费用,医院管理层可以识别出费用过高的环节或项目,及时采取措施进行调整。例如,针对某些高成本的药品或检查项目,可以通过病案信息分析,找到替代方案,降低患者负担,同时提高医疗资源的利用效率。

五、支持医院管理决策

病案信息系统为医院管理层提供了丰富的数据支持,使其能够做出更加科学、合理的决策。通过病案数据分析,管理层可以了解医院的运营情况、患者的就诊情况,以及不同科室、医生的工作表现等,为制定医院发展规划、绩效考核标准、人才引进计划等提供科学依据。

六、实现医疗资源的跨科室共享

病案信息系统促进了医疗资源的跨科室共享。通过系统,不同科室的医护人员能够同时访问患者的完整病历,避免了信息传递中的延误与误差。

这不仅加快了诊疗流程,还促进了跨部门的合作,使得复杂病例能够得到更全面的治疗方案。同时,信息共享还为科研工作提供了数据支持,有助于医护人员更好地进行疾病研究与新疗法的开发。

七、提升医疗质量和安全

病案信息技术的应用还有助于提升医疗质量和安全。通过病案信息系统,医院管理层可以实时监控医疗过程,包括药品使用、手术操作、医疗器械使用等,及时发现并纠正潜在的医疗风险。

此外,系统还能通过数据分析提供治疗建议,辅助医生做出更科学的决策,从而提升诊疗质量。

八、推动远程医疗的发展

病案信息技术的应用为远程医疗提供了强大的数据支持。通过电子病历系统,医生可以轻松获取患者的历史病情和治疗记录,制定长期的随访计划。

对于慢性病患者而言,定期的电子随访能够帮助医生更好地跟踪病情发展,及时调整治疗方案。这不仅提高了医疗服务的可及性,还促进了医疗资源的优化配置。

结语

综上所述,病案信息在医院管理层优化医疗资源配置中发挥着至关重要的作用。通过优化病案全流程管理、提升病案信息的数字化管理水平、实时监控医疗资源使用情况、优化医疗费用的管理和控制、支持医院管理决策、实现医疗资源的跨科室共享、提升医疗质量和安全以及推动远程医疗的发展等措施,医院管理层可以更加有效地分配医疗资源,提高医疗服务质量和效率,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)