

乙肝患者抗病毒治疗小贴士

□ 冼晓华

乙型肝炎(乙肝)是由乙型肝炎病毒(HBV)引起的一种肝脏感染疾病。在全球范围内,乙肝是肝硬化、肝癌等的主要原因之一。抗病毒治疗是管理乙肝感染的重要手段,本文将为乙肝患者提供一些抗病毒治疗的小贴士,帮助患者更好地理解 and 应对乙肝的治疗过程。

一、了解乙肝抗病毒治疗的重要性

1、减少病毒载量:抗病毒治疗的主要目标之一是减少体内乙肝病毒的数量(病毒载量)。通过降低病毒载量,可以减轻对肝脏的损伤,预防肝硬化和肝癌的发生。

2、改善肝功能:乙肝病毒感染会导致肝细胞损伤和炎症反应,抗病毒治疗可以抑制病毒复制,从而减轻肝脏炎症,改善肝功能,恢复肝脏健康。

3、降低传染性:乙肝病毒通过血液、性接触和母婴传播,抗病毒治疗可以显著降低患者的传染性,减少病毒传播的风险,保护家人和周围的人。

二、选择合适的抗病毒药物

1、核苷(酸)类似物:常用的核苷(酸)类似物包括恩替卡韦、替诺福韦等,这些药物通过抑制病毒DNA的复制来发挥作用。患者应在医生指导下选择适合自己的药物,并

按时服用,避免漏服。核苷(酸)类似物通常耐受性较好,副作用较少,但需要长期服用以确保持续抑制病毒。选择药物时,还需考虑患者的肾功能和合并症,以确保药物的安全性和有效性。

2、干扰素:干扰素是一种免疫调节剂,可以增强机体的抗病毒能力。干扰素治疗适合部分患者,通常需在专科医生指导下使用,治疗期间需要密切监测血常规和肝功能。干扰素疗法虽然疗程相对较短,但副作用较多,患者需要有充分的心理准备和医生的密切监控。对于免疫功能较强的患者,干扰素可能提供长期的病毒抑制效果,甚至有部分患者可以实现表面抗原的消失。

3、药物选择的个体化:每个患者的病情和身体状况不同,选择抗病毒药物时需要考虑多种因素,如病毒载量、肝功能、既往治疗史等。患者应与医生充分沟通,选择最合适的治疗方案。个体化治疗方案不仅可以提高治疗的有效性,还能减少副作用的发生。对于有特殊需求的患者,如老年人、孕妇或有其他慢性疾病的患者,个体化的治疗方案可以确保综合治疗效果。

三、遵医嘱,按时服药

1、按时服药的重要性:抗病毒治疗需要

长期坚持,按时服药是治疗成功的关键。漏服或不按时服药可能导致病毒反弹,增加耐药风险,影响治疗效果。

2、药物副作用管理:抗病毒药物可能会有一些副作用,如胃肠不适、头痛、疲劳等。患者应及时向医生报告副作用,医生会根据具体情况进行调整,减轻不适症状。

3、定期复查:在抗病毒治疗期间,患者需要定期复查病毒载量、肝功能等指标,以评估治疗效果和调整治疗方案。患者应按照医生的建议定期进行相关检查,确保治疗的有效性和安全性。

四、生活方式的调整

1、饮食管理:乙肝患者应保持均衡饮食,避免高脂肪、高糖食物,多摄入新鲜蔬菜水果,保证足够蛋白质摄入,有助于肝脏修复。

2、戒烟戒酒:吸烟和饮酒会加重肝脏负担,乙肝患者应尽量戒烟戒酒。

3、适度锻炼:适度的体育锻炼有助于增强体质,提高免疫力。乙肝患者可以选择散步、慢跑、瑜伽等温和的运动方式,避免过度劳累。

五、心理支持与社会支持

1、心理疏导:乙肝患者在治疗过程中可

能会面临心理压力和焦虑,患者应积极寻求心理支持,与家人朋友沟通,必要时寻求心理医生的帮助。

2、社会支持:患者可以加入乙肝患者互助组织,分享经验,获得更多的支持和帮助。

3、家庭支持:家庭成员应理解和支持患者,帮助患者树立战胜疾病的信心,共同面对治疗过程中的挑战。

六、预防措施

1、定期体检:乙肝患者应定期进行肝脏相关检查,早期发现并处理可能出现的并发症,防患于未然。

2、疫苗接种:乙肝患者的家庭成员和密切接触者应接种乙肝疫苗,预防乙肝病毒的传播。

3、健康教育:乙肝患者应积极学习有关乙肝的健康知识,了解疾病预防和管理的方法,增强自我保健能力。

总之,乙肝是一种常见的肝脏疾病,但通过科学的抗病毒治疗和良好的生活方式管理,患者可以有效控制病情,改善生活质量。患者应始终与医生保持密切沟通,遵医嘱,坚持治疗,实现最好的治疗效果。

(作者单位:广东省云浮市郁南县人民医院)

影像技术在肾脏疾病检测中的应用

□ 许洪征

肾脏疾病是全球范围内一大健康问题,影响着数百万人的生活。现代医学的发展使得影像技术成为肾脏疾病检测的重要工具。这篇文章将介绍影像技术在肾脏疾病检测中的应用,包括常见影像技术类型、各自优缺点以及实际应用中的具体案例。

一、常见影像技术类型

1、超声成像(Ultrasound/Imaging):超声成像是利用高频声波在人体组织中的反射成像的技术,广泛应用于肾脏疾病的检测。优点:超声成像安全、无辐射、成本低廉,适用于筛查和初步诊断。缺点:超声图像的清晰度受到患者体型、肠道气体等因素的影响,诊断结果可能有一定的主观性。应用实例:超声常用于评估肾脏大小、形态以及检测肾结石、肾囊肿和肾积水等情况。

2、计算机断层扫描(CT):CT扫描通过X射线成像,生成高分辨率的肾脏断层图像,提供详细的结构信息。优点:CT图像清晰,能够详细展示肾脏的解剖结构,便于发现细小病变。缺点:CT检查具有辐射风险,成本较高,不适合常规筛查。应用实例:CT在肾肿瘤的诊断与分期、复杂肾结石的评估等方面具有重要作用。

3、磁共振成像(MRI):MRI利用磁场和射频波成像,不使用X射线,适用于软组织成像。优点:MRI无辐射,软组织分辨率高,能够提供肾脏及其周围组织的详细信息。缺点:MRI检查费用高,检查时间较长,对金属植入物患者不适用。应用实例:MRI在肾肿瘤、肾血管病变及复杂肾脏解剖结构的评估中具有优势。

二、影像技术在肾脏疾病检测中的具体应用

1、肾结石的检测:①超声:超声是初步筛查肾结石的首选方法,能够快速、无创地发现肾结石。通过超声检查,医生可以评估结石的大小、位置以及是否存在引起尿路梗阻的风险。由于其便捷性和安全性,超声常用于急诊和常规体检中。②CT:CT被认为是检测肾结石的金标准,能够准确测量结石大小、位置和密度。CT图像的高分辨率使其能够发现非常小的结石,有助于早期干预和治疗。③MRI:虽然MRI在肾结石检测中的应用较少,但在某些情况下可以作为补充检查手段。当超声和CT无法提供明确诊断时,MRI可以通过其高软组织分辨率提供额外的信息,尤其是在评估复杂的尿路病变时。

2、肾肿瘤的诊断与分期:①超声:超声常用于肾肿瘤的初步筛查,能够发现较大的肿瘤病变。通过超声检查,医生可以快速评估肿瘤的存在,并对其大小和位置进行初步判断。虽然超声在细小病变的检测上有一定局限,但其无创、快捷的特点使其成为初步诊断的有效工具。②CT:CT能够详细显示肿瘤的大小、位置及其与周围组织的关系。通过CT扫描,医生可以评估肿瘤的扩散情况,判断其是否侵入周围血管和淋巴结。这些信息对于制定手术和治疗计划至关重要。③MRI:MRI在肾肿瘤的软组织分辨率方面具有优势,特别是在评估肿瘤血管侵袭和周围组织受累情况时。MRI能够提供肿瘤详细图像,帮助医生判断肿瘤的良恶性和侵袭性。

3、慢性肾脏病的评估:①超声成像:超声能够评估肾脏大小、形态和皮质厚度,有助于CKD的早期发现和病情监测。通过定期超声检查,医生可以跟踪肾脏的变化情况,判断疾病进展和治疗效果。由于其安全、无创的特点,超声成为慢性肾脏病管理的重要工具。②CT:CT在评估肾脏结构变化、肾萎缩及其病因(如肾动脉狭窄)方

面具有重要作用。CT可以提供详细的肾脏结构图像,帮助识别可能导致CKD的潜在病因,如肾动脉狭窄或肾结石。此外,CT还能评估肾脏的功能状态,通过对比增强扫描判断肾脏血流情况。③MRI:MRI在评估肾脏血流动力学和纤维化程度方面具有优势,有助于CKD的全面评估。MRI能够详细显示肾脏的组织结构和血流情况,帮助医生判断疾病的严重程度和进展速度。对于某些复杂病例,MRI可以提供超声和CT无法获得的信息,成为重要的补充诊断工具。

总之,影像技术在肾脏疾病检测中具有不可替代的作用。通过超声、CT和MRI等多种影像技术的应用,医生能够准确诊断和评估各种肾脏疾病,为患者制定合适的治疗方案。随着技术的不断进步和应用的深入,影像技术在肾脏疾病检测中的前景将更加广阔。然而,面对辐射风险、成本问题和图像质量等挑战,影像技术仍需不断创新和改进,以更好地服务于临床实践和患者健康。

(作者单位:广东省湛江市徐闻县人民医院)

糖尿病的基础知识与日常管理

□ 何丹

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,主要特征是血糖水平升高。如果不加以控制,糖尿病可能引发一系列严重健康问题,如心脏病、肾病、视网膜病变等。了解糖尿病的基础知识和日常管理方法,有利于患者维持健康生活。本文将为大爱介绍糖尿病的类型、病因、症状以及科学的日常管理方法,以帮助患者更好地应对这一疾病。

一、糖尿病的类型

1、1型糖尿病:1型糖尿病通常发生在儿童和青少年时期,是由免疫系统错误地攻击胰岛细胞导致的。这种类型的糖尿病患者无法自行分泌胰岛素,需要终身依赖胰岛素注射来控制血糖水平。

2、2型糖尿病:2型糖尿病多见于成年人,尤其是中老年人。其主要特征是胰岛素抵抗,即体内的细胞对胰岛素反应不敏感。这类患者通常可以通过饮食调整、运动和药物治疗来控制血糖。

3、妊娠糖尿病:妊娠糖尿病是指怀孕期间首次出现的高血糖状态。虽然这种糖尿病通常在产后消失,但女性在将来患2型糖尿病的风险会增加。

二、糖尿病的病因和症状

1、病因:糖尿病的发生与多种因素有关,包括遗传因素、环境因素和生活方式。1型糖尿病的病因主要与遗传和免疫系统异常相关,家族史是一个重要的风险因素。而2型糖尿病的发生则与不健康的饮食习惯、缺乏运动、肥胖等生活方式密切相关。此外,某些药物的使用、慢性应激和某些内分泌疾病也可能诱发糖尿病。

2、症状:糖尿病的症状包括多饮、多尿、多食和体重下降,这些是典型的"三多一少"症状。此外,患者可能会感到疲倦、视力模糊、皮肤干燥、易感染、伤口愈合缓慢等。如果出现这些症状,应及时就医检查,以便早期诊断和干预。

三、糖尿病的日常管理

1、血糖监测:定期监测血糖是糖尿病管理的关键。患者应根据医生的建议,定期测量空腹血糖和餐后血糖,以掌握血糖控制的情况。家庭血糖监测设备可以帮助患者随时了解自己的血糖水平,及时调整饮食、运动和药物治疗。血糖监测不仅可以帮助控制糖尿病,还可以预防急性并发症如低血糖和高

血糖。

2、饮食管理:糖尿病患者应遵循均衡的饮食原则,选择低GI(升糖指数)食物,如全谷物、豆类、蔬菜和水果,避免高糖、高脂肪的食物。合理的饮食计划可以帮助控制血糖水平。对于2型糖尿病患者,减肥和维持健康体重也是饮食管理的重要目标。饮食管理需要结合个人的生活习惯和文化背景,个性化的营养指导可以提高饮食管理的效果。

3、运动:适量的运动可以改善胰岛素敏感性,帮助控制血糖。患者应根据自身情况,选择适合的运动形式,如快走、游泳、瑜伽等,每周至少进行150分钟的中等强度运动。运动不仅有助于血糖控制,还可以改善心血管健康,降低糖尿病并发症的风险。糖尿病患者在进行运动时,应注意预防低血糖,尤其是注射胰岛素的患者。

4、药物治疗:根据糖尿病类型和病情严重程度,患者可能需要口服药物或胰岛素注射来控制血糖。遵医嘱按时服药,并定期复查调整治疗方案。药物治疗应结合饮食和运动管理,以达到最佳的血糖控制效果。患者需要了解药物的作用机制、副作用和注意事

项,以便在日常生活中合理使用。

5、定期体检:糖尿病患者应定期进行眼底检查、肾功能检查和心血管评估,以早期发现和可能的并发症。糖尿病对全身多个系统的健康都有影响,定期体检可以帮助医生全面了解患者的健康状况,及时调整治疗方案。早期发现和干预糖尿病并发症,可以有效提高患者的生活质量和预期寿命。

6、心理支持:糖尿病是一种慢性病,长期管理可能会给患者带来心理压力。心理支持在糖尿病管理中同样重要。患者需要家人、朋友和医疗团队的支持,帮助他们保持积极的心态,面对疾病带来的挑战。参加糖尿病教育课程或患者支持小组,也可以帮助患者获得更多的知识和支持,提高自我管理的能力。

总的来说,糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病。通过科学的生活方式调整和积极的医疗管理,患者可以显著改善生活状态。掌握糖尿病的基础知识和日常管理方法,对于每一位患者及其家人而言,都能为未来的美好生活奠定坚实的基础。

(作者单位:广西医科大学第二附属医院)