

甲肝的传播途径和预防措施

□ 卓惠连

甲型病毒性肝炎,简称甲型肝炎、甲肝,是由甲型肝炎病毒(HAV)引起的,以肝脏炎症病变为主的传染病,主要通过粪-口途径传播(饮食传播),这是由其病毒特性和传播机制决定的。甲肝在全球范围内广泛传播,特别在卫生条件较差的地区更为常见。了解甲肝的传播途径和相应的预防措施对于减少其传播具有重要意义。本文将介绍甲肝的传播方式及其预防方法,以帮助公众更好地保护自己和他人的健康。

一、粪-口途径传播

1、污染的食物和水:主要通过摄入被甲肝病毒污染的食物和水传播。在卫生条件较差的地区,由于缺乏有效的污水处理设施,病毒容易通过粪便污染水源,然后再通过水或食物进入人体。或是食用未充分煮熟的食物,尤其是海鲜,如生蚝、蛤蜊等,更容易被甲肝病毒感染。

2、日常生活接触传播:在家庭、学校、托儿所等人群密集的地方,甲肝病毒容易通过人与人之间的接触传播,尤其是当有人患有甲肝而未采取必要的隔离措施时,这种接触包括直接的手口接触或通过污染的物品,如餐具、玩具等。健康的人触摸到被甲型肝炎病毒污染的物品,甲型肝炎病毒会随着食物

进入人体,从而导致健康的人被感染。

二、血液传播

1、输血或血制品:在医疗条件较差的地区,如果未对血液进行严格的筛查,病毒可能通过输血或使用污染的血制品传播。

2、针具共用:吸毒者共用针具也可能导致甲肝传播。此外,共用注射针头、共用牙刷或剃须刀、针灸、器官移植等,也有可能传播甲肝病毒。

三、母婴传播

1、妊娠晚期传播:母婴传播在甲肝中相对较少见,但仍有可能发生。特别是在妊娠晚期,感染了甲肝病毒的孕妇可能通过胎盘将病毒传给胎儿。这种情况虽然比较常见,但一旦发生,可能会对新生儿的健康造成严重影响。因此,孕妇在怀孕期间应特别注意个人卫生和饮食安全,避免感染甲肝病毒。如果孕妇在妊娠晚期确诊为甲肝,应及时与医生沟通,采取必要的预防措施,减少对胎儿的风险。

2、分娩过程中的传播:在分娩的过程中,患有甲肝的母亲也可能通过产道将病毒传给新生儿。虽然这种传播途径较为罕见,但在卫生条件较差的地区,仍需要引起重视。产妇在分娩前应进行甲肝病毒的检测,

以便采取相应的防护措施,以确保新生儿的健康。产后护理过程中,也应加强对新生儿的观察和护理,及时发现和处理可能的感染症状。

四、预防措施

1、食品和饮用水卫生:避免食用生的或未充分煮熟的食物,尤其是海鲜。处理食物时应注意卫生,生熟分开,彻底清洗和煮熟所有食物。外出用餐时,选择卫生条件良好的餐厅,尽量避免路边摊和卫生条件不佳的地方。饮用水应经过适当的处理,如煮沸或使用经过认证的净水设备。在旅游或生活在卫生条件较差的地区时,特别要注意水源的选择,尽量饮用瓶装水或经过处理的水。

2、个人卫生:养成良好的个人卫生习惯,尤其是在饭前便后、处理食物前后、照顾病人或处理大小便后,应用肥皂和清水彻底洗手。使用洗手液或含酒精的手消毒剂也是有效的方法。避免与他人共用餐具、毛巾、牙刷等个人物品,以减少病毒传播的风险。在公共场所,尽量使用一次性用品或自备个人用品。

3、疫苗接种:甲肝疫苗是预防甲肝最有效的方法。疫苗通常在儿童时期进行接种,但未接种过疫苗的成年人,特别是计划前往

高风险地区的人,也应考虑接种疫苗。疫苗接种后,身体会产生对抗甲肝病毒的免疫力,有效预防感染。一些高风险人群,如医护人员、食品行业从业者、托儿所工作人员、以及前往甲肝高发地区的旅行者,应特别注意接种甲肝疫苗,以降低感染风险。

4、公共卫生措施:政府和公共卫生机构应致力于改善公共卫生基础设施,如污水处理系统、饮用水供应系统等,以减少甲肝病毒的环境传播。加强食品安全管理,确保市场和餐饮行业遵守卫生规范。并加强健康教育和宣传,提高公众对甲肝传播途径和预防措施的认知。通过各种媒体渠道,普及甲肝相关知识,鼓励公众养成良好的卫生习惯和健康生活方式。

总之,甲肝通过粪-口途径、血液传播和母婴传播等途径广泛传播,但通过合理的预防措施可以有效控制其传播。确保食品和饮用水的安全、养成良好的个人卫生习惯、接种甲肝疫苗以及改善公共卫生设施,都是有效预防甲肝的重要措施。希望本文的介绍能帮助大家更好地了解甲肝的传播途径和预防措施,共同维护公共卫生安全,保障自身和家人的健康。

(作者单位:广西贵港市港北区人民医院)

法莫替丁钙镁咀嚼片和奥美拉唑的药物使用指南

□ 王治华 李建华

在现代医学中,胃肠道疾病是常见的健康问题。为缓解胃酸分泌过多导致的胃溃疡、胃食管反流病等问题,法莫替丁钙镁咀嚼片和奥美拉唑被广泛应用。本指南旨在介绍这两种药物的基本信息、使用方法、副作用及注意事项,以帮助患者更好地理解和使用这些药物。

一、法莫替丁钙镁咀嚼片

基本信息:法莫替丁钙镁咀嚼片是一种抗酸药,主要成分包括法莫替丁、钙和镁。法莫替丁是一种H₂受体拮抗剂,通过抑制胃酸分泌来缓解症状,而钙和镁则通过中和胃酸起到辅助作用。

使用方法及副作用:法莫替丁钙镁咀嚼片通常用于短期缓解胃酸过多导致的不适症状。建议在饭前30分钟或出现症状时咀嚼服用。其副作用包括头痛、腹泻、便秘和口干。较少见但严重的副作用可能包括心律不齐、肌肉疼痛和严重的过敏反应。

注意事项:法莫替丁钙镁咀嚼片不适用于有严重肝肾功能不全的患者,不适用于对本品过敏的患者,不适用于有吞咽障碍的患者。法莫替丁钙镁咀嚼片的说明书中指出,其连续使用不得超过7天,若胃痛等症状未

缓解或消失,请咨询医师或作进一步检查。肝功能不全患者应慎用。法莫替丁主要由肾脏排泄,肾功能不全的患者应慎用。12岁以下儿童应在医师指导下使用,孕妇及哺乳期妇女亦需在医师指导下使用。本品不要与其他制酸剂或抗酸剂合用。

二、奥美拉唑

基本信息:奥美拉唑是一种质子泵抑制剂,通过抑制胃壁细胞中的质子泵,显著减少胃酸分泌。它常用于治疗胃溃疡、十二指肠溃疡和胃食管反流病等。

使用方法及副作用:奥美拉唑一般在早晨空腹服用,推荐剂量通常为每天一粒20mg胶囊。治疗周期根据病情不同,可持续数周到数月,具体用药时间应遵医嘱。其副作用包括头痛、腹痛、恶心和腹泻。长期使用可能增加骨折风险,特别是老年患者。此外,可能会引起维生素B₁₂吸收障碍。

注意事项:奥美拉唑不应长期连续使用,除非在医生的指导下,因为长期抑酸可能会导致胃内细菌繁殖增加,进而诱发胃肠道感染。需注意药物相互作用,特别是与华法林、氯吡格雷等药物合用时,可能会影响这些药物的代谢。对奥美拉唑过敏的患者应

避免使用。

三、两种药物的比较与选择

作用机制与疗效:法莫替丁钙镁咀嚼片和奥美拉唑在作用机制上有显著不同。法莫替丁钙镁咀嚼片通过H₂受体拮抗剂和中和胃酸的双重作用快速缓解症状,适合短期应急使用,优势在于起效快,能迅速缓解胃酸过多引起的不适。奥美拉唑则通过抑制质子泵减少胃酸分泌,效果持久,适用于需要长期控制胃酸分泌的患者,如慢性胃食管反流病患者。其主要优势在于强效抑制胃酸,能有效治疗长期胃酸引起的疾病。法莫替丁钙镁咀嚼片和奥美拉唑可以一起服用,被称为"奥卫疗法"。这种方法在临床上用于应对"夜间酸突破"现象,即晚上22:00至次日6:00之间胃酸反弹。奥卫疗法一般在早餐前40分钟服用奥美拉唑,夜间睡前服用法莫替丁钙镁咀嚼片,结合使用可在24小时内稳定胃酸,同时增加钙、镁,减少骨折及低镁症的风险。当前国内的法莫替丁钙镁咀嚼片主要是"仕卫",与奥美拉唑联用,可以减少副作用,增强疗效。

使用方便性:法莫替丁钙镁咀嚼片因是咀嚼片,使用方便,适合随时随地快速缓解

症状,无需水服,适合突发胃酸过多时使用。奥美拉唑需定时服用,通常在早晨空腹时使用,使用上需更有规律。

安全性与副作用:法莫替丁钙镁咀嚼片的副作用较轻,但肾功能不全的患者需谨慎使用,以避免镁积聚。患者应注意监测电解质水平,避免长期或过量使用。奥美拉唑长期使用可能影响骨密度和维生素吸收,需在医生指导下使用,特别是老年患者和长期服用者,应定期检查骨密度和维生素B₁₂水平,以预防副作用。法莫替丁钙镁咀嚼片不仅解决奥美拉唑的夜间酸突破问题,联合用药实现24小时胃酸稳定,且添加钙和镁,有效降低长期服用拉唑类胃病患者因服药引起的骨质疏松和低镁血症的风险。低镁血症是一种潜在危害的情况,通过法莫替丁钙镁咀嚼片能够有效预防。

总之,法莫替丁钙镁咀嚼片和奥美拉唑是治疗胃酸相关疾病的有效药物。患者在选择时,应根据自身的病情特点和医生的建议来决定。无论选择哪种药物,都需注意正确的使用方法和可能的副作用,避免长期滥用,确保用药安全和疗效最佳。

(作者单位:山东省立第三医院)

儿童急性喉炎的常见症状和预防措施

□ 熊吕平

儿童急性喉炎是一种常见的呼吸道疾病,主要由病毒感染引起,常见于秋冬季节。本文将从小儿急性喉炎的常见症状、预防措施两个方面进行介绍。

一、儿童急性喉炎的常见症状

1、声音嘶哑:声音嘶哑是儿童急性喉炎的一个显著标志。由于声带的炎症和水肿,孩子的声音会变得沙哑,甚至出现完全失声的情况。这种声音的变化通常在疾病的初期就非常明显,家长们应该留意孩子的声音是否突然变得异常。此外,孩子在哭泣或大声说话时,声音嘶哑的症状可能会加重,家长应注意避免让孩子过度使用嗓子,以减轻声带负担。

2、咳嗽:急性喉炎的典型症状之一是咳嗽,尤其是夜间咳嗽更加明显。咳嗽通常表现为干咳,有时会听到类似犬吠的咳嗽声,这种独特的声音很容易辨认。咳嗽在夜间会加重,可能导致孩子睡眠质量下降。家长可以通过适当提高孩子头部的枕头高度,缓解夜间咳嗽的频率和强度。此外,保持室内空气湿润也有助于减轻咳嗽症状。

3、呼吸困难:由于喉部的炎症和肿胀,儿童可能会出现不同程度的呼吸困难。特别是

在夜间,孩子可能会发出喘息声,甚至出现呼吸急促的情况。这种呼吸困难是由于喉部狭窄导致的,家长应密切观察孩子的呼吸状态。如果孩子出现严重的呼吸困难,需及时就医以避免病情加重。同时,家长可以通过保持孩子的呼吸道通畅,避免让孩子平卧等方式来减轻呼吸困难的状况。

4、发热:发热是儿童急性喉炎的常见症状之一,通常体温会在38°C到39°C之间。发热是身体对抗感染的自然反应,通常会伴随其他症状一起出现。家长应注意监测孩子的体温,并根据医生的建议适当地进行物理降温或药物治疗。高热容易导致孩子脱水,适时补充水分可以帮助缓解症状。

5、流涕和喉痛:由于病毒感染,儿童急性喉炎可能还会伴随流涕和喉痛的症状。这些症状会使孩子感到不适,并可能影响他们的饮食和休息。家长可以通过提供温暖的饮品和柔软的食物,减轻喉痛的症状。对于流涕的症状,家长应帮助孩子经常擤鼻涕,保持鼻腔清洁,防止鼻涕倒流引发进一步感染。

二、儿童急性喉炎的预防措施

1、保持良好的卫生习惯:良好的卫生习

惯是预防急性喉炎的重要基础。家长应教育孩子养成勤洗手的习惯,特别是在外出回家后、饭前便后等关键时刻。洗手时,应使用肥皂和流动的水,确保洗手时间不少于20秒,以有效去除手上的细菌和病毒。此外,家长还应定期清洁孩子经常接触的玩具和物品,减少接触传播的机会。

2、避免接触感染源:在流感高发季节,家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所,如商场、电影院等,以减少感染的风险。如果家中有人患有呼吸道感染疾病,应尽量避免与患者密切接触,并保持家居环境的清洁和通风。家长还可以为孩子佩戴口罩,特别是在公共场所或接触病患时,以进一步降低感染的几率。

3、增强免疫力:增强孩子的免疫力是预防各种感染性疾病的关键。家长应为孩子提供均衡的饮食,确保他们摄取足够的维生素和矿物质,以增强身体的抵抗力。此外,也应保证孩子充足的睡眠和适量的运动。合理的户外活动和适度的阳光照射,有助于促进孩子的身体健康和免疫系统的发育。

4、及时接种疫苗:家长应按照国家规定的建

议,按时带孩子接种相关疫苗,如流感疫苗等。家长应了解疫苗接种的时间表,并在医生的指导下进行接种,以确保孩子的健康。

5、保持室内空气清新:在秋冬季节,室内空气干燥且流通不畅,容易滋生细菌和病毒。家长应注意保持室内空气清新,定期通风,使用加湿器保持空气湿度,避免孩子长时间处于干燥的环境中。定期清洁空调和加湿器,防止细菌滋生。同时,避免室内吸烟,以减少空气中的有害物质,保护孩子的呼吸系统健康。

6、合理穿衣:根据天气变化,为孩子合理增减衣物,保持适宜的体温,有助于增强抵御疾病的能力。家长应注意不要让孩子穿得过多或过少,以防止着凉或过热。特别是在季节交替时,家长应根据天气预报及时调整孩子的穿衣,确保孩子在活动时感到舒适而不过热或过冷。

总之,了解儿童急性喉炎的常见症状和预防措施,有利于家长保护孩子的健康。及时发现并处理症状,保持良好的卫生习惯,避免接触感染源,增强免疫力,以及合理的疫苗接种和室内环境管理,都是有效的预防手段。

(作者单位:江西省儿童医院)