

如何预防病毒性肝炎？听听专家怎么说

预防检测要趁早 规范治疗是关键

本报讯（记者王春霞）7月28日是第13个“世界肝炎日”，今年我国的宣传主题是“坚持早预防，加强检测发现，规范抗病毒治疗”。近日，记者采访了市疾控中心免疫规划科副科长徐蕊，就如何预防病毒性肝炎等问题，徐蕊进行了专业详细的解答。

徐蕊介绍说，肝脏是我们人体重要的解毒器官，而肝炎病毒一直是肝脏健康的重大威胁。通常我们说的病毒性肝炎，指的是病毒性肝炎，包括甲、乙、丙、丁、戊型。从传播途径上来说，甲、戊型肝炎主要通过水、食物和日常生活接触传播，乙、丙、丁型肝炎主要通过血液、母婴和性接触传播。

因此，日常工作、学习和生活接触，如握手、拥抱、在同一办公室工作、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐和共用卫生间等无血液暴露的接触不会感染乙肝或丙肝。目前也未发现

乙肝和丙肝通过蚊、臭虫等吸血昆虫传播的病例。

在五种肝炎病毒中，乙肝病毒感染者最多。我国是乙肝大国，有数据显示，目前我国乙肝感染者有8600万。不过，随着我国自2002年开始将乙肝疫苗纳入全国儿童计划免疫，免费为新生儿接种，同时被乙肝病毒感染的孕妇可通过注射乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白来阻断母婴传播，近年来乙肝的发病率已大为降低。

连续4年来，市疾控中心对5岁以下儿童抽样检测乙肝表面抗原，抽样检测600多例，没有发现一例阳性。

徐蕊说，及时接种疫苗，是预防病毒性肝炎最安全、有效的措施。目前，我国有针对甲肝、乙肝和戊肝的疫苗，其中甲肝和乙肝的疫苗属于儿童免疫规划疫苗，国家提供免费接种。除儿童外，成年高风险人群如医务人员、经常

接触血液及血液制品人员、有多个性伴侣或注射吸毒者等也应该接种乙肝疫苗，而食品生产经营从业人员、托幼机构工作人员、集体生活人员等重点人群也应该接种甲肝疫苗。

戊肝疫苗属于自愿自费接种疫苗，目前主要在16岁至65岁重点人群中应用，包括从事畜牧业者、食品从业者、学生、军人、育龄妇女及到流行区的旅行者。

对于甲肝和戊肝的预防，除了可接种疫苗之外，人们在日常生活中也要注意饮食、环境卫生，加强水源和粪便管理，改善供水条件；养成良好的个人卫生习惯，饭前便后洗手，不饮生水，不吃生食，防止“病从口入”。

对于乙肝、丙肝、丁肝来说，要杜绝不安全行为和毒品，不接触、不使用来源不明的血液、体液或血液制品；到正规的医疗卫生机构注射、输血和

使用血液制品，不与他人共用针具或其他文身、穿刺等工具，不与他人共用剃须刀、牙刷等容易被血液污染的个人用品，减少和防止通过血液或性传播感染的风险。

徐蕊提醒说，甲肝和戊肝多为急性发病，经及时规范治疗，多数患者半年内可完全康复。乙肝容易转为慢性，经规范的抗病毒治疗，可最大限度抑制病毒复制，延缓和减轻肝脏损害，阻止肝硬化、肝癌及其并发症的发生，改善生活质量和延长生命。丙肝也容易转为慢性，但经过规范全程的抗病毒治疗，绝大多数患者可治愈。

徐蕊呼吁：“病毒性肝炎并不可怕，正确预防和治疗，它是可防、可控、可治的。希望全社会积极行动起来，促进早预防、早检测、早治疗等综合措施的落实，提升公众的健康水平，努力消除肝炎的危害。”

市一院率先开展两项出凝血检测新技术 我市血友病患者可就近检测

本报讯（记者王春霞）7月30日，市第一人民医院优越路院区血液病化验室传来好消息：该科率先开展了两项新技术——抗凝血酶Ⅲ（AT-Ⅲ）测定、凝血因子活性测定，填补了我市出凝血检测方面的空白。

当天，获益此项新技术开展的血友病人边先生高兴地说：“以前每次检测凝血因子都要跑到郑州，现在家门口就能检测，太方便了，也减轻了我们的负担。”

今年44岁的边先生家住市区优越路，由于血液中先天缺乏凝血Ⅷ因子，他一直饱受病痛折磨。近日，他的腰部疼痛加剧，需要检测凝血因子活性。恰好，他在病友群里看到了市一院可以检测凝血因子活性的消息，就赶到医院做了检测，免去了赴郑州的奔波之苦。

据市一院优越路院区血液病化验室主任杨海介绍，凝血是一系列凝血因子酶激活的过程，结果是生成凝血酶，形成纤维蛋白凝块，其检验诊断项目较多，在出血与血栓性疾病的诊断、临床抗凝与溶栓治疗检测等方面发挥着重要作用。为了满足患者临床诊断的需要，该科在开展“出凝血功能六项”检测用于术前筛查及常见出血性症状诊断排查的基础上，于今年4月在全市率先开展了抗凝血酶Ⅲ（AT-Ⅲ）测定。近日，应血友病患者的需求，又开展了凝血因子活性测定。

据杨海介绍，AT-Ⅲ是由肝细胞和血管内皮细胞分泌的一种糖蛋白，是人体内最重要的抗凝物质之一，其作用约占抗凝系统总活性的70%至80%。其在血液中的水平根据疾病、症状而变化，在弥散性血管内凝血（DIC）、肝脏疾病、肾病综合征时都会降低，尤其与肝素治疗效果息息相关。因此，抗凝血酶Ⅲ（AT-Ⅲ）测定对易栓症的诊断、血栓性疾病病情评估、弥散性血管内凝血（DIC）的病程监测等具有重要的临床意义。

凝血因子在出凝血系统中扮演着极其重要的角色，因子活性的降低（FXII除外）可以引发不同程度的出血。凝血因子活性检测的目的是检查人体是否因某凝血因子缺乏，造成机体凝血功能障碍。因此，对有不明原因的出血或皮下出血、伤口流血难以止血的情况，可以做凝血因子活性检测。同时，这项检测可用于血友病人群的诊断及治疗监测。

杨海说：“两项新检测项目的开展，弥补了我市出凝血检测方面的空白。现在，我市病人足不出市就能享受与省级医院同样的医疗服务。”

健康中原行 大医献爱心

乡村振兴志愿服务专项行动走进宝丰



义诊现场

本报讯（记者魏应钦）7月27日至28日，由省卫健委、省文明办、省委教育工委、省乡村振兴局、省民政厅、省体育局和省科协等单位联合主办的“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动暨“2023年老年健康宣传周”主题活动走进宝丰县，为当地群众送去科学健身、重点人群健康素养提升等健康知识和义诊帮扶，推动健康知识进万家。

28日上午，在宝丰县演艺中心举行的活动启动仪式上，省疾控中心和医药卫生报社向宝丰县捐赠了《健康素养66

条》科普画册、乡村医生健康教育工具光盘及健康科普报纸等物品。与会领导向健康科普专家团队代表、医疗小分队专家代表授旗。

随后，来自郑州大学第五附属医院、阜外华中心血管病医院、平顶山市第一人民医院等医疗机构的36名医务人员为当地群众义诊；由阜外华中心血管病医院、河南大学第一附属医院、洛阳市第三人民医院等机构专家组成的健康科普志愿服务队、义诊服务队深入宝丰县乡镇、社区、机关、学校和医疗单位开展对口帮扶、入户随访、乡村医生



医疗专家下基层

图片均由本报记者魏应钦摄

健康技能培训 and 专题健康讲座等志愿服务活动。

在宝丰县体育馆义诊现场，医疗专家冒着酷暑开展义诊，前来咨询的患者络绎不绝。闹店镇李村76岁的周老太近来一直咳嗽，她的女婿吴建勋专门带她来到义诊现场。阜外华中心血管病医院呼吸科主任陈献亮为周老太明确诊断后，吴建勋说：“在县城就能得到省级专家的诊疗，真是太好了！”

“中国好医生”、阜外华中心血管病医院副院长高传玉是本次帮扶专家团

中的一员，在宝丰县医疗健康集团人民医院心血管内科，他通过危重症查房、疑难病例讨论等方式，为当地医生答疑解惑。在周庄镇周庄村，高传玉上门为两名心血管病患者义诊，为他们提供用药指导，并叮嘱他们定期复查。

7月27日晚，科普专家和医务人员等还分别到宝丰县第一高级中学、新世纪广场开展青少年健康科普讲座，对省级科普大赛获奖作品进行现场演示。

“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动今年共开展10站，每一站都会围绕不同的主题进行。

多动症患儿没时间治疗怎么办？

市妇幼保健院儿童康复科推出“延时下班服务”

本报讯（记者魏应钦 通讯员王春霞）“你们开展的‘延时下班服务’真好，以后我们就可以趁中午或晚上的时间来给孩子治疗了。”7月28日中午，带孩子在市妇幼保健院儿童康复科做治疗的家长郭先生对该项服务赞不绝口。

多动症医学名称叫注意缺陷多动障碍，是儿童时期最常见的神经发育障碍性疾病之一，主要表现为与年龄和发育水平不相称的注意力不集中、多动、冲动等核心症状，常伴有学习困难、品行障碍和适应不良等。如果得不到及时有效的干预、治疗，部分患儿成年后仍有症状，将会严重影响其学业、身心健康及成年后的家庭生活、认知功能和社交能力。“近年来，由于受遗传、环境、教育、心理和社会等因素影响，多动症的发病率呈逐年上升趋势。”该院儿童康复科主治医师刘恒召说。

面对诸多不良后果，家长都希望让孩子尽快得到治疗，恢复健康。但因为多动症的治疗是一个漫长的过程，一些多动症患儿因为家长上班没时间陪，或者上学没时间治等，一来二去，耽误了治疗。

今年7月，该院儿童康复科推出“延时下班服务”，即负责治疗

多动症的医生中午不下班、晚上值班到8点，这样孩子就可以利用中午和放学时间做治疗，有效解决了家长没时间陪、孩子没时间治疗的难题。

市民周女士的儿子安安（化名）今年6岁，在一年前就被诊断为多动症，但迫于没时间，治疗总是断断续续，效果也不好。前不久，周女士得知该院儿童康复科推出“延时下班服务”后，就马上带儿子来做治疗。目前，安安已治疗一个疗程，病情明显好转。“感谢你们为孩子提供这么好的服务，希望孩子在这里得到连续专业的治疗后，能尽快康复！”周女士高兴地说。

“现在正处于暑期，是治疗多动症的好时机。一般中轻度病情的患儿通过一个暑期的治疗，基本可以达到临床康复的效果。病情较重的患儿可以实施一个大阶段的治疗，病情会得到有效控制。”刘恒召说。

“我们推出的‘延时下班服务’将会作为一种工作常态持续下去。希望通过我们的不断努力，让越来越多的多动症患儿恢复健康。”该院儿童康复科负责人陈凌云说。

慢性支气管炎可以吸烟吗？

支气管炎是发生在气管和支气管黏膜及其周围组织的非特异性炎症，分为急性支气管炎和慢性支气管炎两种类型，慢性支气管炎往往由急性支气管炎发展而来。

研究表明，吸烟是引起慢性支气管炎的首要诱发因素。烟草在燃烧的过程中产生了很多有毒有害物质，比如尼古丁、烟碱、焦油等，这些有毒有害气体会被人体吸入后，可损伤气道上皮细胞，破坏肺部的自动净化系统——纤毛，使纤毛运动减退，巨噬细胞吞噬能力降低，导致气道净化功能下降。同时，吸入的有害气体刺激呼吸道黏膜下感受器，使副交感神经功能亢进，引起肺部腺体分泌亢进、黏液分泌增加、气道阻力增加。另外，香烟烟雾可使氧自由基产生增多，诱导中性粒细胞释放蛋白酶，抑制抗胰蛋白酶系统，破坏肺弹性纤维，引发肺气肿的形成。

有一部分支气管炎患者就是因为患者本身吸烟或者吸入他人的二手烟过多而造成的，并非细菌或者病毒感染。如果是急性支气管炎患者，吸烟会加重症状，进一步发展为肺气肿、肺心病、慢性阻塞性肺疾病等。

所以，患上了慢性支气管炎的患者是不建议再继续吸烟的，最好是戒烟，并且避免长期吸入他人的二手烟，这是预防支气管炎的关键。

慢性支气管炎患者除了戒烟之外还要做到以下几点，有助于疾病的好转，减少急性发作。

1.参加体育活动，加强体育锻炼，提高抗病能力。根据自身情况选择参加合适的体育锻炼，如健身操、太极拳、慢跑等，可增加耐寒训练，如冬泳、冷水洗脸等。

2.及时预防和治疗感冒，减少急性发作。感冒是引起支气管炎急性发作的诱因，在预防感冒的同时，要根治鼻炎、咽喉炎、慢性扁桃腺炎等上呼吸道感染。

3.注意室内空气流通，保持适宜的温湿度，每天室内通风两次，每次30分钟，保持空气清新。

4.养成良好的生活习惯，多喝水，饮食清淡，多吃萝卜、梨、冬瓜等新鲜蔬果，少食辛辣、酒类等有刺激性食物。

5.注意劳逸结合，保证充足睡眠。

孕期更要注意口腔健康

妊娠期是女性特殊的生理时期，怀孕后由于内分泌和饮食习惯发生变化，体耗增加等原因，往往容易引起牙龈肿胀、牙龈出血、蛀牙等口腔疾病，个别女性的牙龈还会增生至肿瘤状，极易出血，严重时会影响进食。由于激素水平改变，不少孕妈妈还容易患龋病、牙周炎、智齿冠周炎等口腔疾病。因为孕前忽视口腔健康，很多孕妈妈往往会在怀孕期间集中发生口腔问题。

由于孕期特殊的生理状态，孕妈妈接受治疗和用药时都会限制，不适当的全身用药还会增加宝宝畸形的风险，在预防感冒的同时，要根治鼻炎、咽喉炎、慢性扁桃腺炎等上呼吸道感染。为了自己和宝宝的健康，孕妈妈备孕时就需要提前做好口腔检查与预防治疗，怀孕期间要定期检查及做好口腔清洁卫生。主要注意事项如下：

一、孕前全面检查治疗，孕中做好口腔保健。建议女性在备孕前提前到口腔科完成龋齿修补、拔除多余无用的智齿、安装义

齿、治疗口腔炎症等。尤其值得提倡的是在孕前做一次全口洗牙，这有助于早期清除口腔内存在的牙菌斑，减少对牙周的不良刺激，从而有效预防妊娠期牙龈炎发作。

二、保持良好的口腔卫生，坚持每日两次有效刷牙。使用正确的刷牙方法（巴氏刷牙法）保持口腔卫生，可以很好地预防牙龈炎。对容易感染蛀牙的孕妈妈，可以适当局部使用氟化物，如氟化水漱口、氟化物涂膜等。

三、妊娠期要摄取足够的营养。除了充足的蛋白质外，维生素AD和一些无机物如钙、磷的摄入也十分重要。怀孕期间增加摄入营养素，在保护母亲的同时，机体组织对损伤的修复能力增强对胎儿的牙齿和颌骨发育有帮助。

四、一旦患了牙病，无论是药物治疗还是实施创伤性手术，对孕妈妈都存在一定风险。创伤性牙齿治疗，如拔牙等，在治疗过程中会产生疼痛等刺激，易诱发流产、早产，不少药物可能对胎儿颌面部和牙齿的发育有害。因此，妊娠期用药必须在口腔科医生指导下谨慎使用。

平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院：

喜讯！两位名中医将联合坐诊

本报讯（记者王春霞）7月31日，平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院传来消息：为给患者提供更加优质的诊疗服务，该院特聘平顶山市首届名中医张保伟博士定期前来坐诊。8月2日上午，张保伟博士将首次到该院坐诊，想要看中医专家的朋友不要错过良机。

张保伟博士是河南中医药大学硕士研究生导师、平煤神马医疗集团总医院中医科主任、平顶山市仲景学说专业委员会主任委员，2022年获“平顶山市首届名中医”称号。他曾跟随我国中医学家、北京中医药大学终身教授、全国仲景学说首届主任委员刘渡舟攻读博士学位，擅长中西医结合的方法治疗糖尿病及各种并发症、各种肾病、慢性肾功能衰竭、

中风及中风恢复期、后遗症，颈肩腰腿痛。对疑难杂症他也有独到见解。

平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院建院18年来，始终秉持“仁和济世、厚德载物”的办院宗旨，在院长汪和进带领下，求实创新，全心全意为患者服务，在小针刀、加温密集型银质针和中药相结合治疗疼痛的基础上，引进射频热凝靶点治疗技术和臭氧治疗术，微创治疗颈、腰椎间盘突出和关节疼痛，让众多患者受益。

2022年，汪和进同样获得了“平顶山市首届名中医”的称号。他表示：“今后每周三上午，张保伟博士将定期来院坐诊，希望我们强强联合，通过中医诊疗服务，为更多的患者解除病痛。”

TIPS
科普园地

联系电话：13592191890

（中国平煤神马集团职业病防治院 陈雨）

（平顶山学院附属口腔医院儿童口腔科二科主治医师 封亚萍）

健康周刊联系电话

18317631155