



乙肝知多少

▲ 河南省濮阳市油田总医院 刘艳会

提起乙肝，大家都知道这是一种肝脏的传染性疾病，可是关于乙肝，大家真正了解吗？乙肝到底是什么样的疾病，它是由哪种病原体引起的呢？

乙肝，全称为乙型病毒性肝炎，是由乙型肝炎病毒（HBV）引起的，以乏力、食欲减退、恶心、呕吐、厌油、肝大及肝功能异常为主要临床表现。部分患者有发热和黄疸，少数患者病程可迁延为慢性，或发展为肝硬化甚至肝癌，重者病情进展迅猛可发展为重型肝炎，还有一些感染者则成为无症状病毒携带者。

传播途径

血液传播 包括输入来自感染者的血液及血制品等。

接触传播 感染者的唾液、精液或者阴道分泌物等均含有病毒，故日常生活中与患

者共用餐具、牙刷、茶杯或者接吻、性生活等密切接触也可能造成传播。

母婴垂直传播 携带乙肝病毒的孕妇在妊娠、分娩及为新生儿哺乳时所造成的传播。

乙肝的检测与治疗

乙肝病毒的血清标志物即乙肝五项或乙肝两对半，分别为：HBsAg、HBsAb、HBeAg、HBeAb 和HBcAb,这五项血清标志物可用于对患者的病程和传染性进行判断。

另外还有乙肝 DNA 定量测定,主要用于HBV 感染者病毒复制水平和判断和抗病毒药物治疗疗效进行监测。

HBV 感染后，大部分患者会成为乙肝病毒携带者，少部分才会发病成为急性乙肝，或慢性乙肝，所以应该早发现、早诊断。

是否需要抗病毒治疗需要根据病人的实际情况来分析：HBV DNA 定量、肝纤维化指

标、肝脏 B 超等指标均用于评价患者的感染情况。我国的抗病毒治疗主流药物主要是恩替卡韦和替诺福韦，大多数患者需要长期用药，两者都能够有效地降低肝硬化和肝癌的发病率。肾功能不好的患者建议应用恩替卡韦，有生育要求的女性建议应用替诺福韦，如果出现恩替卡韦耐药的情况，应更换替诺福韦。

乙肝的预防

通过阻断传播途径，就可以预防乙肝。婴儿出生时要按“0-1-6”方案接种乙肝疫苗是一种很好的预防措施，可以有效减少小龄儿童乙肝数量。另外不与别人共同注射器、修眉刀、刮胡刀等，自身皮肤有破溃时，注意保护伤口，不接触病人的血液，也是一种很有效的预防措施。

洁身自好，做好防护，避免因性行为造

成自身感染。接种乙肝疫苗是目前预防乙型肝炎病毒感染最直接、最简便，也是最有效的方法。

对于乙肝患者或携带者来说，饮食和生活方面的调理也很重要。饮食以低脂肪、高热量、高蛋白食物为主，具体来讲，蔬菜、水果、各类豆制品、五谷杂粮和菌菇类不需要限制，适当限制肉类、牛奶、鸡蛋的摄入，注意补充维生素。

生活方面要保障充足的睡眠、合理的营养、规律的生活，这对肝炎病人的康复至关重要。另外戒烟酒，尤其是酒精通过肝脏代谢，对肝脏的损伤极大，乙肝患者一定要控制酒精摄入。

感染上乙肝应及时治疗，避免耽误病情，早发现、早治疗可有效遏制病情进展，降低患者体内病毒载量，从而减轻临床症状并阻止其传播。

十病九胃 慢性胃肠炎的护理

▲ 河南省商丘市第一人民医院 蔡英晓

俗话说，十病九胃，现代人的压力那么大，生活又是各种不规律，得胃病者十有八九，得了多年的慢性胃肠炎。提起慢性胃肠炎，许多经历过的朋友都会露出痛苦的神色。它会给患者带来许多身体上的折磨，严重干扰患者的正常生活和工作。而受到目前生活方式和环境的影响，有越来越多的人深受慢性胃肠炎的困扰，如何对它进行及时的治疗，避免病情加重、促进身体的恢复呢？下面就带大家详细的了解下慢性胃肠炎的护理方法。

主要病因

慢性胃肠炎简单来说就是胃、肠黏膜受到某些原因的影响而产生了炎症。它会导致患者的食欲下降，同时伴随恶心、腹痛、消化不良、体重下降以及其他一些位于上腹部位的不适症状等。

治疗方式

当身体出现经常性的消化不良、腹痛、便秘等情况时，要引起重视，这是身体发出的“警示”。要及时的去医院进行确诊和治疗。而对于慢性胃肠炎的治疗办法有很多种，具体需要结合病情及患者的身体状况来决定。

药物治疗 医生会结合实际的情况选取最适合患者的药物，比如四联疗法、抗感染治疗等，可以有效缓解患者的一些不适的症状，对病情有着重要的控制作用，避免病情的持续恶化，侵害患者的身体，造成严重的后果。

手术治疗 一般的胃肠炎患者是不需要做手术的，但是对于病情比较严重，引发胃肠穿孔、肠梗阻、肠套叠等疾病症状时，就需要及时的采取手术进行切除病变部位，缓解患者的痛苦，以免造成脏器粘连、肠管坏死、中毒性休克等严重的后果。

中医治疗 中医可对慢性胃肠炎需要进行辩证治疗，结合患者的不同症状制定不同的治疗措施，内在可以通过清热和补益类的药物，配合外在的治疗，比如针灸，从而去对疾病起到治疗的作用。

患者护理

慢性胃肠炎的治疗是一项漫长的过程，需要患者长期不懈坚持，在日常生活中需要更加的注意。

养成良好的饮食习惯 不良的饮食会刺激到人体的肠胃，长此以往更会造成极大的损害。而慢性胃肠炎患者的肠胃较常人会更加虚弱，因此更应该注意保护。患者在平时的饮食除了要注意营养的均衡外，还要注意避免吃一些过于油腻、刺激性强的食物。另外还要尤其注意禁止吸烟和酗酒，否则肠胃黏膜会受到极大的刺激和损害，引起胃肠炎的发作，很不利于疾病的控制。

坚持规律的作息 长期熬夜和过度的疲劳都会破坏身体的免疫系统，影响到肠胃功能的正常运行，引起消化道的各种不良症状，加重患者的病情。

注意日常的保暖 患者在平时要注意保暖，避免身体尤其是肠胃受凉，容易给细菌和病毒可乘之机，不利于控制病情，阻碍患者身体的恢复。

保持健康良好的心态 慢性胃肠炎的治疗是一个长期的过程，而在此期间可能会导致患者出现烦躁、悲观等不良的负面情绪，这很不利于患者的恢复，要及时的进行调整。患者家属可以和患者进行沟通，安慰患者，给患者提供心理的支持，帮助患者建立信心，积极地接受治疗。

坚持服药和定期的复诊 对于有服药的患者，要牢记医嘱、坚持服药，以达到有效控制疾病，帮助身体恢复的目的。另外患者要定期的复诊，以便医护人员及时了解病患的身体状况。

慢性胃肠炎的治疗需要长期坚持，积极地配合医生的治疗工作，另外对于患者的护理也不容忽视，它能够降低患者的痛苦，还能够对疾病的治疗起到辅助作用。

西医治疗股骨头坏死的两种方式

▲ 四川省资中县人民医院 饶小华

股骨头坏死又称股骨头无菌性缺血性坏死。顾名思义，就是股骨头缺血，骨细胞失去营养，就像萝卜缺水一样，糠了。股骨头坏死是一种非常严重的骨科疾病，如果没有采取有效方法及时治疗，会给患者的正常生活和身心健康带来严重影响。关于股骨头坏死的治疗，西医有如下办法。

股骨头坏死的过程

股骨头坏死是一个病理演变过程，最早发生在股骨头的负重区，应力作用下坏死骨骨小梁结构发生损伤，也就是显微骨折以及后续针对损伤骨组织的修复过程。导致股骨头坏死的原因有很多，如髋部外伤、糖皮质激素、长时间大量饮酒以及合并某些疾病，如镰状细胞贫血、减压病、系统性红斑狼疮等，此外性别（男性的患病率高于女性）、年龄（30~50 岁为高发人群）、肥胖、气压剧烈变化（深海潜水、矿工等高压作业）等因素会增加股骨头坏死的患病风险。股骨头坏死的常见症状为疼痛，即髋关节、大腿近侧疼痛，严重时可累及膝部。

股骨头坏死的发生，给患者的日常生活和身体健康带来不同程度的影响，所以要加重重视，注重治疗方法的选择与应用。

西医治疗股骨头坏死

西医治疗股骨头坏死的方法可分成药物治疗和手术治疗两种。

药物治疗 要以患者的实际情况为依据，并且在医生的指导下选择最合适的药物。消炎止痛类药物：改善症状，消炎止痛，缓解疼痛的药物，如：非甾体类消炎药，乙酰氨基酚、布洛芬缓释片、萘普生、双氯芬酸钠胶囊、阿司匹林肠溶片等；骨质疏松类药物：如果是股骨头本身坏死，可以适宜抗骨质疏松类药物，抑制股骨头内破骨细胞的活性，治疗重度骨质疏松的药物，如二膦酸盐，能够抑制骨密度的下降，减缓脱钙，增加局部的骨密度。

手术治疗 治疗股骨头坏死的手术有保髋手术和人工髋关节置换术。保髋手术治疗的治疗目标是缓解疼痛，使髋关节功能得到重建,在此基础上恢复股骨头血供，避免或延迟进行人工髋关节置换术。保髋手术适用于早期股骨头坏死和青少年患者。细化来讲，保髋手术包括四种手术类型：

髓芯减压术，其原理是使用钻孔将股骨头髓腔中的压力降低，以减轻疼痛，同时创造新的通道，使新生血管能够快速形成，尽量恢复股骨头的正常血运。

非结构性植骨术，简单来讲就是选择合适的材料对坏死病灶清理后的空腔进行填充，并且可以临时支撑软骨，在骨诱导、骨形成等方法下促进新骨产生。

带或不带血管蒂的骨移植术，如果是不带血管蒂的骨移植术，腓骨获取比较简单，建立骨隧道，同时清除坏死病灶后，腓骨能够支撑坏死部位，具有钻孔减压、支撑以及骨诱导的功能；若为带血管蒂的骨移植术，带血运的皮质骨填入后，既能够支撑坏死部位，又能满足股骨头的血供要求，促进骨愈合。

髋部在截骨术该方法适用于小于股骨头表面三分之一的病变，为保证治疗效果，可以与植骨术结合使用。

人工髋关节置换术适用于股骨头塌陷严重、继发骨关节炎的患者，如果保髋手术没有效果的患者，也可以运用人工髋关节置换术。就目前来看，全髋关节置换术比较成熟，并且效果持久，将其应用在股骨头坏死患者的治疗中，能够获得良好的效果，改善髋关节功能，提高患者的生活质量。

西医治疗股骨头坏死的方法主要有药物治疗和手术治疗两种，关于治疗方法的选择与应用,需要以患者的实际情况为准，根据诊断结果合理选择，确保治疗效果的提升。