

病毒性肝炎的预防

▲ 河南省洛阳正骨医院 周水红

病毒性肝炎是由不同的病毒引起的肝脏疾病，包括甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、丁型肝炎病毒和戊型肝炎病毒等。这些病毒传播途径多种多样，因此预防病毒性肝炎需要采取不同的措施。

切断传染源 病毒性肝炎的传染源包括患者和带毒者等，因此要采取措施切断传染源。首先，要保持个人卫生，勤洗手，避免与感染病毒的人接触，并不与他人共用个人卫生用品，如牙刷、毛巾等。其次，要保证饮食卫生，选择正规、卫生的饭店或餐厅就餐，避免食用不洁净的食品。定期体检也是预防病毒性肝炎的重要手段，有助于早期发现病变，及时治疗，控制疾病发展。

防止传播途径 不同类型的病毒性肝炎有不同的传播途径。甲型和戊型肝炎主要通过

过口腔—粪便途径传播，丙型和丁型肝炎主要通过血液和性传播途径传播，而乙型肝炎则可通过血液、性、母婴传播等途径传播。因此，防止传播途径是预防病毒性肝炎的重要措施之一。要避免与感染病毒的人进行不安全性行为，避免共用注射器等器具，定期接种乙肝疫苗是预防乙肝的有效措施。

保护易感人群 易感人群包括未感染的人和已感染但未愈合的人。预防病毒性肝炎，保护易感人群也是很重要的。乙肝疫苗可有效保护未感染人群，定期检查乙肝病毒指标和肝功能等可以发现早期感染情况并及时干预，控制疾病发展。对于已感染但未愈合的人，要定期检查肝功能、肝炎病毒指标等，制定合理的治疗方案，控制疾病发展。

选择正规医院 如果感到不适或怀疑自

己已经感染了病毒性肝炎，应该选择正规医院和资深医生进行诊断和治疗。同时，避免使用一些不明来源的药物或不规范的治疗方法，以免给身体带来更多的危害。

接种疫苗 乙型肝炎疫苗是目前预防乙型肝炎最有效的方法。接种疫苗可以增强人体免疫力，避免感染乙型肝炎病毒。中国政府已经将乙型肝炎疫苗纳入免疫规划，儿童必须在出生后及时接种疫苗。成年人也可以接种疫苗，特别是高危人群，如医务人员、血液透析患者等。

定期体检 对于已经感染病毒的人来说，定期体检是预防肝炎加重和发展的重要手段。通过定期检查肝功能、肝炎病毒指标等，可以及时发现肝脏问题，制定合理的治疗方案，控制疾病发展。此外，定期检查还可以

避免病毒性肝炎在患者不知情的情况下继续传播。

保护肝脏健康 保护肝脏健康是预防病毒性肝炎的基础。要保持规律的生活作息，适度运动，避免熬夜、过度饮酒等对肝脏有害的行为。同时，要注意保持肝脏通畅，如便秘、消化不良等问题应及时调理，避免对肝脏造成负担。

总之，预防病毒性肝炎需要采取多种措施，包括切断传染源、防止传播途径、保护易感人群和选择正规医院等。同时，定期体检和检查肝功能等也是预防病毒性肝炎的重要手段，有助于早期发现病变，及时治疗，控制疾病发展。通过这些措施，可以有效预防病毒性肝炎的发生和传播，保障人类健康。

放射防护的那些事

▲ 四川省隆昌市人民医院 郑世强

放射检查是临床常用的检查手段。通过为患者进行放射性检查，使得患者的疾病能够很好地呈现，从而为患者进行针对性治疗，保证患者的身体健康。放射检查的应用使得患者的病情诊断更为高效与准确，从而使患者就诊效率提升。但是，由于放射检查通过放射性物质对患者身体进行扫描，对身体有着一定程度的伤害，因此，不少患者对于放射性检查有着强烈的不信任感。其实，在放射性检查过程中，只要做好相应的防护，就能有效避免伤害，既准确、高效地了解病情状况又使身体不受伤害。接下来，就让我们一起来了解一下放射检查的危害和如何进行放射保护吧！

放射性检查的危害

由于放射性检查有着检查快速且结果准确的特点，被普遍应用于当前的临床检查之中。但放射性检查也有着一定的局限性。由于放射性检查通常使用放射性物质对患者身体进行检查，如若患者未进行严格保护，则会使患者的身体受到相应的伤害，影响患者的身体健康。

如若患者在进行放射检查时未进行相应的保护措施，当放射检查物质阈值过大时或剂量过大时，则会使得患者身体所受放射性物质增加，使得患者体内细胞受影响，出现急性放射病，影响着患者的生命安全。同时，如若女性患者所受放射物质过多，还会影响患者的生育能力。

那么，是否放射物质剂量使用合理且阈值恰当时，在进行放射检查时就不需要进行放射防护了呢？当然不是！放射性检查其自身有着一定的放射剂量，无论是否剂量过大或阈值过大都会给患者带来一定的身体伤害，这种伤害被称作“随机效应伤害”。当患者在进行放射性检查时，如若医生未按照相应的操作规范进行执行，使得患者所受放射性检查操作不正确，很大可能会使患者出现放射伤害，从而影响的身体健康，使得患者癌变风险增加。

如何进行放射防护

在进行放射检查前，医院应着重为放射

人员进行相应的培训工作，以使放射人员更好地进行相关知识的学习，以提升工作能力水平。同时，放射人员须持有相应的国家证书方可进行上岗操作，以保证放射检查的安全性。

医生在为患者进行放射检查的开具时，应详细询问患者的身体状况以及过敏禁忌等，针对女性患者，医生还应详细询问患者是否怀孕或者一年内是否有备孕计划，合理为患者进行放射检查的开具，提升患者治疗安全性。

在为患者进行放射检查时，放射人员应严格按照规范进行相应的操作，以提升患者放射检查安全性。在进行检查前，放射人员应严格检查放射检查设备是否数值显示正常，并了解患者的体重、病情等情况。以此为患者放射检查做好详细的计划方案，严格按照患者的个人情况为其进行相应的剂量调整和阈值调整，以保证患者放射性检查的安全性。在进行放射性检查过程中，工作人员应严格穿戴铅围裙、铅围脖和铅衣等，做好相应的防护工作，以避免长期受放射伤害，影响自身的身体健康。同时，放射检查工作人员还应定期进行体检，以检测自身体内放射能量伤害值，从而避免出现疾病，以更好地保证自身身体健康。

患者在需进行放射检查时，应详细了解所检查机构是否有相应放射资质，以保证放射检查的安全性。同时，在进行检查时，患者应严格按照工作人员要求进行安全防护物品的穿戴，以降低放射危害。同时，陪同人员如无必要，则无需进入放射室进行等待，以免出现放射伤害。

待放射检查完毕后，患者应及时将衣物进行清洁，以免衣物残留放射物质，影响身体安全。同时，患者应进行饮食结构和生活习惯的调整。多食用高蛋白、高营养的食物，并加以新鲜的瓜果蔬菜，以提升自身的抵抗力。同时，患者还应多食用海带、猕猴桃、番茄等食物，以提升自身抵抗力，降低放射伤害。患者还应在检查后养成良好的生活习惯，戒烟戒酒、早睡早起，以免降低自身免疫能力，从而使放射伤害对自身影响增加，危害身体健康。

血常规检查知多少

▲ 河南省宁陵县人民医院 张红娜

每年定期的体检可以及时地发现身体所存在的问题，在每次检查时细心的人都会发现，抽血检查是必不可少的。血常规作为最常见的血液学检查，小小的一张化验单究竟能看到什么呢？接下来本文将为大家科普血常规检查的相关知识。

检查项目

在很多受检者眼里，血常规的化验单是非常复杂的，单子上不仅有各种英文字母，还包括各种数据，进而导致很多受检者拿到血常规报告单会感觉比较慌乱。其实看懂血常规，只需了解其中最重要的三项。具体如下：

白细胞 人体经常会遇到病毒、细菌等病原体的入侵，白细胞具有有效抵抗它们侵袭的能力。通常白细胞的多少决定了身体的战斗力强弱，也就是抗感染力的强弱。如果受检者机体内白细胞水平异于正常值的话，往往表示受检者患有炎症。

如果要具体判断引起炎症的感染源，主要看白细胞相关的指标，一般情况下白细胞的水平会在中性粒细胞以及淋巴细胞的影响下而发生变化。如受检者机体内白细胞水平偏高，可能与生理因素有关，一般不会造成明显的危害，随时关注即可。但有一点需要注意，当白细胞计数发生数十倍甚至百倍的增长时，往往提示机体存在患白血病的风险，这种情况下应该高度重视。

红细胞 红细胞主要的作用是进行机体内的氧气与二氧化碳交换，对人体是非常重要的。血红蛋白以及红细胞计数作为临床上最常用的辅助诊断与治疗的指标。

如果红细胞计数和血红蛋白这 2 项指标水平比正常值低，表示受检者很有可能患有贫血。但是红细胞计数和血红蛋白这 2 项指标也不是越高越好，除了要考虑大量出汗、剧烈腹泻、剧烈呕吐等导致水分流失升高这 2 项指标外，还要考虑红细胞增多症。兴奋、惊慌、紧张、焦虑等因素都可能造成红细胞出现生理性增多。

血小板 血小板是作为血液中最小的细胞成分，它的功能主要是协助止血以及加速凝血，在毛细血管壁完整性的维护上具有重

要作用。无论血小板增加亦或减少，均可引起受检者机体内凝血功能发生异常变化，医疗人员一般也是从生成不足、消耗过多、破坏增加等方面分析病因以及诊断疾病。

当检验结果显示血小板过少时，生理性常见于经期前、分娩后等；病理性常见于急性白血病等。而检验结果显示血小板升高时，往往提示骨髓病变，而血小板异常增多的人可能患有血栓的风险就会增加。

注意事项

（1）如果单纯的做血常规检查，受检者并不需要空腹，但是如果是与生化检查一起，建议受检者从前一天的晚上 8~9 点开始禁食和禁饮，直到检查完所有空腹项目。

（2）在检查前 1 天就需要保持清淡饮食，受检者切勿食用油腻、高蛋白食物，且不饮酒，以免血液中成分受到影响，进而导致检验结果发生偏差。

（3）受检者检查当天切勿出现剧烈运动，以免影响检测结果。即使非剧烈的运动，也建议受检者静坐休息 0.5 h 后，再进行抽血检查。

（4）采血时尽量穿着宽松，尤其是冬天衣物较多的情况下。防止出现衣袖过紧导致止血困难，造成血管出现水肿的情况。

（5）抽血后如出现头晕、无力等症状，需要马上平躺休息，可以喝一些少量的糖水缓解不适症状。

以上便是血常规检查的相关知识，当大家看到血常规报告时，不必因为几个异常指标而紧张、不安，因为疾病并非几个客观的数据就可以完全诊断，所有的检查项目都需要结合受检者病史，必要时还需做更深入的检查，因此切不可妄自诊断。

