

慢性乙型肝炎用药指导

▲ 阜阳市第二人民医院 张玲玲

慢性乙型肝炎是一种常见的慢性肝炎疾病，主要由乙型肝炎病毒引起。乙型肝炎病毒主要通过血液传播和母婴传播，也可通过性接触和共用注射器传播，因此在日常生活中需要特别注意预防措施。

常见症状

慢性乙型肝炎的常见症状包括持续乏力、食欲不振、腹胀、恶心、黄疸等，这些症状会严重影响患者的生活质量。在饮食方面，患者需注意避免食用过硬、过冷、过热的食物，以及限制饮酒，这有助于减轻肝脏的负担。早期发现和诊断慢性乙型肝炎，并及时积极治疗对于提高治疗效果和减轻病情的严重程度至关重要。因此，加强对慢性乙型肝炎的基础知识的了解，能够有效指导患者更好地管理自身健康。

治疗原则与基本事项

慢性乙型肝炎是一种持续时间较长的病毒感染性肝炎，治疗的总体原则是通过控制病毒复制、减少肝脏病变、预防并发症发生，以达到延缓疾病进展、改善肝功能、提高生活质量的目标。治疗过程中需要遵循以下基

本事项。

严格遵医嘱 医生开具的药物和剂量是根据患者的具体情况和疾病阶段确定的，患者需按时、按量服用，不可随意更改。

避免酗酒 酒精会加重肝脏损伤，患者在治疗期间需彻底戒酒，避免其他毒性物质的摄入。

注重饮食 患者需遵循肝炎饮食指导，多吃新鲜蔬菜水果，少油脂、高蛋白食物，控制盐分摄入，避免过饱和脂肪酸的食物。

定期复查 定期进行肝功能检测、病毒载量监测等，及时了解疾病进展情况。

避免自行用药 患者需避免自行购买未经专业医生指导的药物，以免影响治疗效果。

注重生活调理 合理安排作息时间，适当锻炼，保持乐观心态，与医生保持良好沟通，密切配合医生进行长期管理。

抗病毒药物详解

慢性乙型肝炎的抗病毒药物是治疗的关键，选择合适的药物需要对各种抗病毒药物有充分了解，不同药物具有不同的作用机制和适应证。如恩替卡韦、阿德福韦酯是核苷类似物，可有效抑制病毒复制，但长期使用

可能导致肾功能损伤，因此需患者定期检查肾功能；丙酚替诺福韦是核苷酸类似物，其进入肾小管的量非常少，对肾脏几乎无影响，肾脏损伤患者可选用。

需要注意的是，慢性乙型肝炎患者在选择抗病毒药物时，除了考虑药物的治疗效果和不良反应外，还需要综合考虑自身的肝功能状况、合并症和其他药物的可能影响等因素，在专业医生的指导下进行合理选择。此外，在使用抗病毒药物的过程中，患者需定期复诊，及时向医生反映用药情况和不适反应，以便调整治疗方案，保证治疗的有效性和安全性。

个性化用药建议及注意事项

针对不同年龄、性别、疾病进展阶段及其他健康状况的患者，个性化的药物选择至关重要。

对于中年女性患者，需考虑其生育及孕产情况，选择安全性高的抗病毒药物，并定期监测肝功能及乙肝病毒指标。而对于中老年患者，应特别关注药物代谢和排泄情况，避免药物在体内积聚导致不良反应。对于疾病早期患者，常规抗病毒治疗可能已足够，

但对于病情进展较严重者，则需结合个体情况综合考虑药物疗效与不良反应的平衡。在选择用药方案时，一定要咨询医生，根据个人情况调整用药方案以确保治疗效果。

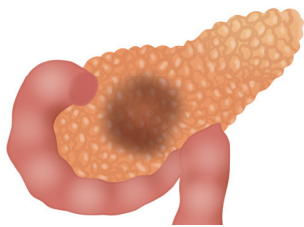
此外，患者在用药期间需定期复查肝功能、病毒指标等，并遵医嘱调整用药方案。饮食上，应避免油腻食物，多摄入富含维生素的健康食品。在用药期间，必须遵医嘱进行长期管理，包括定期检查、调整药物以及治疗方案。妥善的用药选择和合理的用药注意事项是确保治疗效果和提高生活质量的关键，需要与医生密切合作，共同努力控制慢性乙型肝炎的病情。

合理用药指导

在接受药物治疗期间，除了定期复查外，还需要重视药物的正确用法。按照医生的建议规范使用药物，不可随意增减剂量或中止治疗。同时，注意药物的保存，避免阳光直射和潮湿环境，防止药物失效。另外，用药期间需要密切关注自身的身体状况和反应，如出现过敏、消化不良、乏力等症状应及时就医。此外，情绪调节也非常重要，避免焦虑和紧张情绪，保持心态平和对治疗有益。

读懂胰腺 预防“胰”杀手

▲ 西双版纳傣族自治州人民医院 玉波腊



胰腺是身体一个相对默默无闻但却至关重要的器官，其健康状况对人体的整体健康有着深远的影响。然而，胰腺疾病却常常被忽视，而胰腺疾病的进展可能成为一位“胰”杀手。为了预防这一威胁，我们需要更深入地了解胰腺以及采取相应的预防措施。

什么是胰腺

位置和结构 胰腺位于腹腔深处，靠近胃和小肠。它分为头、体和尾三部分，通过胰管与小肠相连。

功能 胰腺是消化系统的关键器官，可分泌胰液，其中包含有助于消化的酶。此外，胰腺也是内分泌系统的一部分，分泌胰岛素等调节血糖的激素。

常见的胰腺疾病类型

胰腺炎 胰腺炎是胰腺组织的炎症，可能由酒精滥用、胆结石或其他因素引起。急性胰腺炎可导致严重的疼痛和炎症，而慢性胰腺炎则可能逐渐破坏胰腺组织。

胰腺癌 胰腺癌是一种恶性肿瘤，往往在早期无明显症状。一旦症状出现，通常已进展到晚期，使得治疗难度较大，甚至威胁生命。

怎样预防“胰”杀手

为了预防“胰”杀手，我们可以采取以下措施进行预防。

健康饮食 均衡饮食对于胰腺健康至

关重要。日常饮食应注意适度摄入蛋白质、碳水化合物和脂肪，避免高盐、高糖、高脂肪和加工食品的摄入。

限制酒精摄入 过度饮酒会增加患胰腺炎、肝病、心脏病和某些癌症的风险。为了限制酒精摄入，可以采取以下措施：(1) 设置适度饮酒的目标，根据世界卫生组织的建议，每周不超过14个标准饮品单位的酒精摄入量是相对安全的。了解所消费的酒精标准单位数量很重要。(2) 控制饮酒频率，将饮酒集中在特定的日子而不是每天都喝，有助于减少酒精摄入。设定无酒日并坚持贯彻。(3) 选择低酒精含量饮品，选择低酒精含量的饮品，如啤酒或葡萄酒，而不是高浓度的烈酒。同时，避免混合饮料，可能会增加酒精摄入量。(4) 配备替代品，当你想要喝酒时，考虑选择无酒精饮料作为替代品。有许多美味的无酒精饮料可供选择，如果汁、茶或汽水等。

培养健康生活方式 除了限制酒精摄入，保持健康的生活方式也很重要。均衡饮食、定期锻炼和充足睡眠有助于维持整体健康。

求助专业支持 如果发现自己无法控制酒精摄入或出现任何酒精相关问题，寻求医疗专业人员的帮助是明智的选择。专业人员可以提供合适的支持和建议。

总之，胰腺是身体中一个相对隐蔽但不可或缺的器官，其健康直接影响着我们的生活质量和寿命。了解胰腺的基本知识，采取科学的生活方式，是预防“胰”杀手的关键。通过保持健康的饮食、戒烟、限制酒精摄入等措施，能够降低胰腺疾病的风险，为身体健康筑起一道坚实的屏障。同时，定期体检和关注身体状况也是及早发现问题、采取有效干预的重要手段。让我们共同关注胰腺健康，预防“胰”杀手，让生命更加健康、充实！

情景化中医诊疗教学

▲ 广元市中医医院 向海

中医作为我国传统医学的重要组成部分，其本身具有独特的理论体系以及诊疗方法，特别是情景化中医诊疗教学的应用，不仅有助于有效内化中医理论知识，更可以提高诊疗技能。情景化教学本质上是把中医理论知识和实际病例相结合，通过模拟真实的病例场景，使受教育者在真实的临床环境当中，内化所学习到的知识。

中焦淤堵脾胃虚弱

当形容一个人精神状态很好时，往往会用中气十足来形容，中气其实就是由人的脾胃所生。脾胃处于人体的中焦，一般情况下，中医理论中“火”是上升的，“水”是往下沉的，但是在人体当中，通过中焦脾胃的运转，会使火下降，来温养下焦的肾脏，水上升来滋养心火，这样中医叫做“水火既济”，如果中焦脾胃出现了问题，升降失调，淤堵在中焦，使心火不能下降温养肾水，肾水又不能上升去滋养心火，就会出现上热下寒的情况。

在情景化中医诊疗教学中，多会通过两个动作来缓解上热下寒的情况：第一，可以用热敷的方式，用热水袋或暖宝，敷在肚脐的上下，可起到温中化湿，促进胃肠蠕动，达到调理气机的作用；第二，可经常推揉腹部，有效地健脾疏通中焦的气机，缓解中焦淤堵的情况。具体的操作方法为：手放在肚脐上面，顺时针推揉腹部，每次20 min，也可多做几次。还有就是推腹，可从自己的剑突推按腹部，由上到下，每次也可做20 min左右，每天可多做几次。

养肝补血

中医讲肝藏血，肝胃血之海，可以把所藏之血输送到身体的各个部位。如果人体肝血不足，那么在身体需要血液滋养的时候，就无法得到肝脏的传输，比如眼睛、四肢、

筋脉、指甲、舌头等都是需要肝血来传输血液，从而得以滋养。而肝血不足，就会出现心悸、心慌、心神不宁、失眠多梦、头晕、视物模糊、眼睛干涩、口唇苍白等情况，这也是现阶段诸多“打工人”的真实写照，这个时候就需要养肝血了。

情景化中医诊疗教学中认为，养肝补血可以常按摩3个穴位：第一个穴位是太冲穴，位于足背的第一、第二脚趾，一直往上有一个腰线的地方，经常按揉太冲穴，具有平肝息风，疏肝养血的功效。第二个穴位是三阴交穴，三阴交穴位在内踝上三寸的位置，在胫骨的后缘，经常揉按，有活血调经，益气健脾的功效。不仅如此，三阴交穴还可培补肝肾。第三个穴位是血海穴，血海穴是足太阴脾经，在大腿部的腓穴，血海穴在人体的膝盖髌骨上方，内侧大约2寸，按摩时用一个手掌按着膝盖骨，拇指间对应的地方就是血海穴，血海穴有健脾化湿，调经通血的功效，每一个穴位揉按3~5 min，以有酸胀感为度即可。

总而言之，对于中医来说，其本身所囊括的范畴较为宽泛，且不同理论所对应的治疗方法、理念也不同，在情景化中医诊疗教学中，无论是上述所提到的中焦淤堵脾胃虚弱还是养肝补血，均是结合人体的实际情况以及气机进行诊断和治疗，采用望闻问切等多元化的手法，由此把抽象的中医知识以直观化和具体化，从而提高情景化中医诊疗教学的整体质量。

