

预防乙肝感染的必备知识

▲ 河南省安阳市第五人民医院 韩阳

乙肝作为一种传染性疾病，主要由乙型肝炎病毒（HBV）引起，其进展与病毒、感染者、环境等多种因素有关。该病是目前全球流传最广泛、对人体危害较大的传染病。多数乙肝患者在急性期经过有效的治疗后能够痊愈，但仍有部分患者病程迁延，会逐渐转变为慢性肝炎，部分患者会发展为肝炎、肝硬化甚至肝癌，导致治疗效果不理想。乙肝具有较强的传染性，了解相关知识有助于提前预防乙肝的发生。

发病原因

家族传播 乙肝具有家族遗传性，最常见的是母婴垂直传播，若母亲存在 HBV 感染，且其子女未接种乙肝疫苗，极有可能成为乙肝病毒携带者。

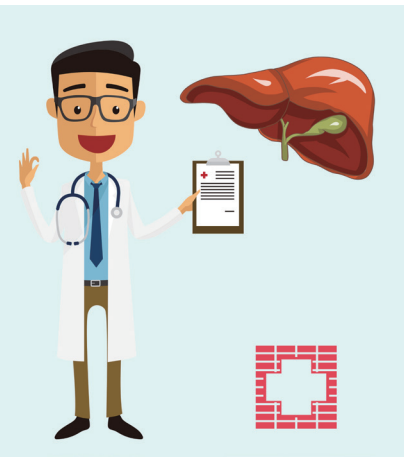
感染病毒 新生儿、婴儿感染乙肝病毒会成为慢性病毒携带者，这类人群极易发展为乙肝。

缺乏预防意识 及时接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒传播的有力方法，但部分家庭缺乏预防意识，可能会在未接种疫苗的情况下感染病毒。

此外，既往有其他肝病史、病毒感染史及免疫力不足的人群也更易感染 HBV。

临床表现

急性肝炎患者常出现畏寒、发热、全身无力、食欲降低、恶心、不喜油腻、腹痛、腹部不适、肝区疼痛等多种临床症状，且伴有黄疸型肝炎的患者还会表现出尿液颜色加深、皮肤和巩膜



黄染等症状。大多数急性肝炎患者可在 2~4 个月左右自行恢复。

慢性肝炎 临床上主要指病程 > 6 个月的乙肝。慢性肝炎患者会伴有不同程度的乏力、肠胃不适、食欲降低、肝区疼痛、腹胀、低热等症状，并可能伴有面色发黄、巩膜黄染等面部体征，随病情进展，还会出现黄疸加深、腹腔积液、肢体水肿，对患者身体健康造成不良影响。

重型肝炎 患者的症状与急性肝炎相似，但病情进展较快。

乙肝后肝硬化 这是慢性肝炎进展到一定程度的结果，患者可出现腹部不适、乏力、食欲减退等症状，严重者会表现为肝功能减退、消化道出血、黑便、呕血等症状。

乙肝病毒携带者 通常无明显临床表现。

传播方式

血液传播 血液传播的途径主要有输血、器官移植、血制品、公用注射器针头等，若正常人与乙肝患者采用同一注射工具，则会将乙肝病毒传染给正常人。

母婴传播 若母亲是乙肝患者，新生儿成为乙肝病毒携带者的概率在 70% 以上，且新生儿感染病毒后会长期或终生带毒。

性接触传播 若伴侣中一人患乙肝，则会传染给另一个人。

与患者共餐通常不会被传染

乙肝患者的泪液、鼻腔黏液、唾液、血液、淋巴液等体液中存在病毒，与其他人一起吃饭，在使用公筷、公勺的状况下，正常人并不会接触到乙肝患者的唾液，也就不会被传染。即便没有使用公筷、公勺，接触到被乙肝患者污染的食物，正常人口腔黏膜保护下，乙肝病毒也不会进入到血液循环中。但当消化道存在溃疡或伴有口腔溃疡或牙龈出血时，接触到乙肝患者的唾液，则存在一定的被传染风险，但这种传染风险较小。

在日常生活中若不想被传染乙肝病毒，需及时接种乙肝疫苗，获取对乙肝病毒的抵抗力，并养成良好的卫生习惯，与其他人一起吃饭尽量使用公筷、公勺，与乙肝患者接触后要及时洗手。

食物中毒如何紧急处理

▲ 郑州大学附属洛阳市中心医院 黄煜

食物中毒发病率较高，而且多是突然发生，其中重大食物中毒事件，对人体健康具有较大危害。导致食物中毒的因素较多，发生食物中毒后会出现腹胀、腹痛、腹泻、恶心等症状，病因不同临床表现也不尽相同。对于食物中毒事件应紧急处理，处理过程中需特别关注相关急救问题。

吐 发生食物中毒后，会感觉到腹胀，甚至会出现腹痛、恶心、呕吐等。食物中毒早期采取催吐是最好的办法，食物中毒大多是由于食用含细菌性食物、化学性食物所致，也就是临床常说的“病从口入”。食物中毒患者会伴有恶心、呕吐等症状，这类症状是由于机体自我保护反应所致，化学性食物中毒以及有毒动物中毒时，出现呕吐反应者通常生存机会更大，但完全依靠机体自我保护反应效果不佳，同时需采取催吐、洗胃等措施进行排毒，提高救治效果。有部分患者中毒不久，并无呕吐，可饮用盐水或姜水，及时进行催吐，若进行催吐还不能吐出，则需使用手指刺激咽

喉，进行催吐。对于昏迷患者，无法使用这类方法进行催吐，强行催吐易引起窒息。此时需立即送医院抢救。治疗之前需保留引起中毒的食物，便于后期查明中毒原因。

准 需准确获得食物中毒信息，发生食物中毒事件后，卫生机构接到食物中毒报告，需详细记录发生食物中毒事件的各种信息，包括地址、发病时间、中毒人数、可疑中毒食品，还需详细了解患者主要症状，为了便于后期治疗，还需了解报告人姓名、联系方式等。了解此类信息便于酌情安排人前往处理，也可避免找不到中毒现场时，耽误对食物中毒的应急处理。

快 对于食物中毒事件奔赴现场要快，遵循以人为本原则进行抢救，边调查边处理，便于开展有效措施，及时抢救，有效控制中毒事态的发展。仔细观察患者临床表现，根据患者实际情况实施针对性治疗方案，并及时将患者送到医院救治。

明 需详细记录食物中毒有关证据

资料，书证、物证、影证等需保存完整，若相关资料不完整，又无法补充，会影响治疗效果，威胁患者身体健康。故此，需根据事实详细填写相关资料，便于后期调查取证，以及后期医生分析食物中毒原因。

除了上述紧急处理措施，在日常生活中为了预防食物中毒，应禁止食用有毒的食物，对于腐败变质的食物需及时处理，不可食用。对于烹调的食物需彻底加热，肉类和蔬菜食物需煮熟，尤其肉类食物需注意，防止外熟内生，熟食应及时食用，熟食储存温度需低于 7℃。储存过的食物，需彻底加热后才可食用。分开放置生、熟食物，而且切生、熟食物的刀具及砧板也要分开。手部会经常触碰外界物品，容易沾染细菌，因此，饭前、饭后需及时洗手。应避免接触昆虫、鼠类以及其他动物，生吃瓜果时需洗净、消毒。此外，对于不熟悉、不认识的野蘑菇、野果、动物不可随意食用。

肝脏术后注意事项

▲ 四川省简阳市人民医院 易明超

调查显示，很多接受手术治疗的肝脏疾病患者不知道手术治疗后有哪些事项需要注意，导致自身术后康复效果不佳。本文对肝脏手术后一些需要注意的事项开展普及。

按时用药

肝脏术后，如需要服药，患者需严格遵照医嘱，按时、按量服用药物，禁止擅自停药或更改药物服用时间和剂量。如果出院后即将要把医院所开具药物吃完，则需提前去医院进行调配，避免出现药物断顿的情况。同时可经医师评估自身病况后，在医师指导建议下科学调节药物应用剂量和时间。

科学饮食

肝脏手术后，广大患者肝功能均会较术前发生一定变化，为避免发生胃底静脉曲张等情况，术后一定要注意加强饮食管理，建议以食用清淡、易消化饮食为主，尽可能避免食用脂肪含量过高和蛋白含量过高的食物，防止进一步加重肝脏负担，影响术后疾病的康复。与此同时，还需要禁食生冷、辛辣及重油等刺激性食物，避免引发上消化出血情况，危及自身生命安全。另外，术后需要禁烟、禁酒，避免熬夜和过度劳累，养成良好饮食、作息习惯。

适当运动

肝脏术后，广大患者可遵照医嘱结合自身情况和兴趣爱好，开展适宜的体育运动。一般情况，肝脏术后 30 d 左右可以开展运动，运动方式可选择骑自行车、打太极拳、慢走、练气功等，避免选择一些较为剧烈的运动。肝脏术后 90 d 左右，可完全恢复正常活动，可选择游泳或打羽毛球等运动。

情绪调节

除了要注意按时/按量用药、合理饮食和注意开展运动之外，患者还需要注意自身情绪调节，避免术后出现焦虑、抑郁等负性情绪。日常可通过参与娱乐活动或多与人交流等来保持自身心态健康。

定期复查

一般情况下，肝脏手术实施 30 d 后需要进行术后第一次复查，特别是对于肝脏患者而言，应进行肿瘤标记物以及相关影像学检查的复查。此后可根据自身情况每间隔 90 d 左右复查一次。在手术实施 2 年后，为避免疾病复发，肝癌患者可基于一定频率下进行复查，如复查结果未呈现复发迹象，那么在肝脏手术实施后的 3~5 年内，可每间隔半年复查一次。针对一些患良性肝脏疾病的患者，可遵照医嘱定期复查，对自身肝功能以及凝血功能和血常规等进行检查，医师在参考检查结果后，明确下一次复查的具体时间。

总之，肝脏手术实施后，如若广大患者想要获得良好的康复效果，尽快恢复正常的生活与工作，必须要加强自身对术后相关注意事项的了解与掌握，并在此基础上贯彻落实。