



乙肝患者的日常照护

▲ 河南省开封市中心医院 李萌

主要传播途径

乙肝病毒的传播途径有：

密切生活传播 和乙肝患者同用剃刀、牙刷等物品，或者和乙肝患者没有保护情况下进行性生活，就可能引起感染；

血液传播 乙肝患者血液中存在病毒，经过输血、伤口接触或者共用医疗器械等方式就会引起感染；

母婴传播 母亲携带乙肝病毒会导致婴儿感染。因此，大家平时一定要注意防护。

护理注意事项

做好隔离 虽然乙肝病毒一般不会经过呼吸或者消化道引起感染，但乙肝患者家属也要注意防护，避免和患者共同使用剃刀、牙刷等物品，餐具也要定期消毒，房间也要多通风，防止家属自身皮肤或黏膜破损，导致交叉感染。

注意饮食 遵循低盐、低脂、低糖的原则，保持清淡饮食，避免食用腌制、油炸、甜品等食物，控制体重，减轻肝脏负担；补充含有蛋白质、维生素、微量元素等食物，比如鱼肉、蔬果、粗粮等，不仅可以保证膳食营养均衡，同时有利于肝脏修复，从而控制病情的进展；戒烟戒酒，乙肝患者要特别注意戒酒，因为酒精会加重肝脏损害，从而加速病情的发展，甚至导致肝硬化、肝癌的发生。

合理用药 乙肝患者需要长期用药控制病情，由于绝大多数药物都需要经过肝脏代谢，一些药物使用不当就会加重肝损害，因此患者一定要按照专业医生的指导，合理用药，不能自行改变或者停止用药，防止病情加重。

适当运动 如果患者身体状态良好，平时就要适当的进行运动，比如散步、太极拳、健身操等，不仅有助于机体代谢，避免肥胖，还能提高自身抵抗力，有利于保持肝脏功能，

控制病情的发展。但运动不要超出自身能力，因此不要进行强度大、过程激烈的运动。同时，患者也要保持合理的作息方式，最好避免熬夜，这样可以让机体得到充分的休息，也有利于病情的控制。

调整情绪 乙肝疾病基本需要长期服药控制病情，在此期间，患者可能会出现焦虑、担心、抑郁等情绪，一些患者还容易出现急躁、暴怒，这些负面情绪都会影响肝脏功能，从而加重病情。

因此患者平时要学会情绪管理，及时舒缓压力，以平和稳定的心态，积极的面对疾病。家属也要多关注患者的心理状态，多和患者沟通、交流，帮助患者做好心理建设，这样才有助于控制病情。

定期复查 乙肝患者要根据医生建议，按时进行复查，可以了解病情近期的控制情况，医生根据检查结果针对性的调整治疗方案，从而更有效的控制病情发展。

丙肝的护理措施

▲ 河南省商丘市中心医院疾病预防控制科 张颖

丙肝在医学上的全称是丙型病毒性肝炎，是由丙肝病毒引起的慢性传染疾病，主要侵犯对象就是人体的肝脏部位，有一部分丙肝患者最后会发展成为肝硬化甚至是肝癌，严重威胁着人们的身体健康以及生命安全。

目前最有效的防治措施就是及时做出明确诊断，并接受正规的医院治疗，才有可能彻底清除以及做到抑制患者机体内的病毒继续恶化，从而可以做到改善或是减轻疾病对患者肝脏部位的损害、能够及时有效的阻止丙肝发展成为肝硬化、肝衰竭以及最终的肝癌，使患者的生活、生存质量得以提高。

根据中国疾病预防控制中心的介绍，丙型病毒性肝炎是以血源性传播为主的传染性疾病，感染丙肝病毒后，慢性化率为55%~85%，一般人群感染20年后肝硬化发生率为5%~15%，肝硬化患者的HCV相关肝细胞癌年发生率为2%~4%。

饮食要保证充足营养

在患者的饮食方面，注意饮食一定要清淡，以松软可口易消化的食物为主，少食多餐，每餐以七八分饱为宜，可以减轻肝脏负担，有利于促进肝脏细胞的恢复。可为患者补充一些优质的蛋白质、脂肪、微量元素以及维生素，可以有效增强患者的体力。

另外患者还应该多食用一些优质的肉类，如瘦肉、鱼类等，多食用当季新鲜的蔬菜瓜果，可以有效的满足患者机体对营养方面的需求，使患者的体质得到增强，抗病能力得到明显的提高。饮食上少用刺激性调味品，不吃油炸和生冷不易消化的食物。

戒烟戒酒 树立良好生活习惯

吸烟饮酒都会对身体健康造成影响，有害物质会通过血液进入到人体内部，损害身体。特别是酒精的代谢对肝脏产生巨

大负担，饮酒过量，肝脏不能及时地代谢，容易使毒素堆积到肝部，因此有丙肝的患者需要戒烟戒酒。除此之外，还要忌饮浓茶，可以经常使用枸杞、菊花等泡水喝，也可以用薏仁、莲子、百合等熬粥食用，都可以起到养肝护肝的食疗作用。

保持有规律的生活和作息习惯，注意劳逸结合，不可使自己过度劳累，每天要保证有充足的休息和睡眠时间，丙肝患者在饭后尽量做到静养一个小时左右，可以增加肝脏的供血量，养护肝脏增强肝脏的增生能力。

患者可以根据自己身体的实际情况做适量的体育运动，可以坚持早晚打太极拳，以及做养生功和短距离的慢跑以及散步等对身体健康有益的运动项目。

在日常中注重调节自己的情绪状态，保持乐观、积极向上的情绪态度，经常做到笑口常开。情绪对肝脏的影响是多方面的，不良的情绪会刺激到大脑皮层，造成人体的内分泌失调、消化道受损、呼吸道受损，会进一步的加重肝脏负担。

因此情绪对肝脏疾病的影响是非常深远的，患者需要保持良好的情绪以及心态，保持乐观、豁达的精神，有战胜疾病的坚强信心和勇气，不要过于惧怕丙肝病毒，才能尽快的使疾病达到治愈的标准。

做好自身防护 降低传播率

丙肝疾病具有传染性，但也无需过于担心。丙肝病毒的传播途径是通过母婴传播、血液传播以及性接触传播。日常生活和工作接触，如握手、拥抱、礼节性接吻、共用餐具和水杯、共用劳动工具、办公用品、钱币和其它无皮肤破损或无血液暴露的接触不会传播丙肝病毒。咳嗽、打喷嚏及蚊虫叮咬都不会传播丙肝病毒。

采取积极的、有效的措施切断传播途径，丙肝是可以预防的。拒绝毒品，不共用针具静脉注射毒品。大力倡导无偿献血，杜绝非法采、供血。

甲亢患者如何吃才能更健康

▲ 河南省洛阳市中心医院 黄珂

甲状腺功能亢进症简称甲亢，是我们生活中比较常见的一种疾病，指甲状腺激素分泌过多导致的高代谢、交感神经兴奋的一组疾病。常见临床表现为心悸、出汗、烦躁易怒、进食和便次增多和体重减少等。多数患者还常常同时伴有突眼、眼睑水肿、视力减退等症状。其发病原因复杂，常见病因可能有睡眠不足、精神压力大、遗传因素等。近年来，甲亢发病率逐年递增，引起人们的重视。

在日常的饮食生活中若不多加注意，会加重甲亢的症状，给患者造成严重的危害。一旦确诊甲亢，除了注意休息，避免劳累及受凉感染外，饮食尤其重要。甲亢患者饮食需要注意哪些呢？

降低碘摄入 碘是合成甲状腺激素的原料，可能诱发甲亢，因此，应忌食含碘丰富的食物比如海带、海鱼、紫菜、虾皮等所有海产品，同时应注意慎用含碘药物及各种含碘造影剂。

加强营养，保证充足蛋白质摄入 甲亢患者消耗较大，要注意加强营养，保证充足蛋白质，如各种肉类（如牛肉、猪肉、鸭肉、兔肉等）、鸡蛋、牛奶等。需要注意减少动物内脏摄入。

适当增加热量供应 能量的需要量应以临床需要以及患者食量等综合而定，一般较平时增加15%~50%。应适当增加碳水化合物供给量，碳水化合物包括米饭、馒头、面条等。

注意补充各种微量元素 甲亢者由于胃肠功能紊乱导致腹泻，从而使各种微量元素吸收功能降低。对于甲亢伴低钾周期性麻痹者应注意多吃橘子等富钾食物。同时应注意适当控制富含膳食纤维的食物。

保证充足维生素供应 多吃富含维生素的食物，尤其是多食用富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C的食物，注意多食用绿色蔬菜及深色瓜果；必要时可适当补充正规维生素制剂。

应注意避免刺激性食物及调味品 忌食

辛辣刺激、浓茶、咖啡、辣椒、干姜、生葱、生蒜、孜然等，戒烟戒酒；避免加重交感神经兴奋，从而加重甲亢。需要注意的是，进行甲状腺功能检测前一周不要食用巧克力、咖啡、咖喱、可乐等食品，可能会影响甲状腺功能检查结果的准确性。

可少时多餐，避免暴饮暴食 大量摄入食物尤其是碳水化合物易导致胰岛素分泌增加，容易诱发低钾血症，出现肢体软瘫等情况。

控制体重 随着甲亢逐步控制，体重逐渐增加，应注意根据情况及时调整饮水量，避免体重过度增长。

监测血糖 由于甲状腺激素属于升糖激素之一，因此甲亢患者往往合并糖代谢异常，应注意减少甜食等高糖食物的摄入，并注意监测血糖。

少食卷心菜类食物 研究发现卷心菜中的有机氰化物，可以影响碘化物的氧化，使甲状腺激素合成受到影响，继而引起甲状腺代偿性增大。

少吃肥腻膨化食物、慎用大补 甲亢患者食欲多亢进，但消化功能相对差，营养吸收不良，因此应注意少吃肥腻食物如煎炸食品类：油条、糖糕、菜角、锅贴、麻花等；膨化食品如薯片、虾条、炒花生、爆米花、葵花籽等。慎用如人参、西洋参、鳖甲等大补药食品。

甲亢属于一种消耗性的疾病，其饮食总原则是：忌碘、高能量、高蛋白、高维生素、富含微量元素的健康饮食，补充机体能量，避免辛辣刺激，少食多餐、减少高糖食物摄入。对于甲亢患者，在生活中一定要养成良好饮食和生活习惯，规律作息，注意休息，避免劳累及受凉感染，同时还需要注意采取及时有效的治疗措施控制甲状腺功能，治疗甲亢，定期复查，呵护甲状腺，促进甲状腺健康。