

专家谈养生

# 搞好个人卫生 远离病毒性肝炎

7月28日是“世界肝炎日”，今年的活动主题为“检测治疗肝炎”。肝炎是肝脏的炎症，最常见的是病毒性肝炎，包括甲型、乙型、丙型、丁型、戊型5种类型。其中慢性乙型肝炎成为肝硬化和肝癌的常见原因。如何防治乙型病毒性肝炎？来听听安医大二附院肝病科主任邹桂舟教授怎么说。

□ 汤磊 记者 马冰璐 文/图

## 名医简介

邹桂舟：主任医师，硕士生导师，擅长慢性乙型肝炎抗病毒治疗，重型病毒性肝炎的诊断治疗及预后的研究；对酒精性肝病，血吸虫肝硬化，遗传性肝病和各种原因所致肝硬化病因发病机理研究具有较高的造诣。



## 乙肝病毒主要传播途径有3个

乙型肝炎病毒主要的传播途径有血液、母婴和性传播。其中如输血或血液制品，由于对供者血液严格的检测，因输血或血液制品导致的乙型肝炎病毒感染已很少发生；其他如经破损的皮肤或黏膜传播可见于毒品注射、文身、扎耳穿孔、共用剃须刀和牙刷等也是可能感染的途径。母婴传播的发生多因在分娩时接触乙型肝炎病毒阳性母亲的血液和体液。而与乙型肝炎病毒阳性者发生无防护的性接触，特别是有多个性伴侣者，感染乙型肝炎病毒的危险性增高。

这里需要强调的是，乙型肝炎病毒不经过呼吸道和消化道传播，因此日常学习、工作和生活接触，如共用计算机等办公用品、握手、拥抱、同一宿舍、同一餐厅用餐和共用厕所等无血液暴露的接触不会传染乙型肝炎病毒。

## 高危人群需进行乙肝病毒抗体监测

远离乙型病毒性肝炎，邹桂舟建议做好预防工作：注意个人卫生，杜绝共用剃须刀和牙具等用品。若性伴侣为乙型肝炎病毒阳性者，应接种乙肝疫苗

或采用安全套；若性伙伴健康状况不明，则一定要使用安全套。对于乙肝病毒表面抗原阳性的孕妇则应避免羊膜腔穿刺，保证胎盘的完整性，尽量减少新生儿暴露于母血的机会。

接种乙型肝炎疫苗，全程需接种3针，按照0、1、6个月程序，即接种第1针疫苗后，在第一个月时接种第2针疫苗，第6个月时接种第3针疫苗。新生儿疫苗接种要求在出生24小时内，越早越好。

对于3针疫苗程序后未产生乙型肝炎病毒抗体的患者需再次接种乙型肝炎疫苗。接种疫苗后产生乙型肝炎病毒抗体的保护效果一般可持续12年，因此一般人群不需进行乙型肝炎抗体监测或加强免疫，而高危人群如医务工作者、经常接触血液的人员、幼托机构工作人员、接受器官移植患者、乙型肝炎表面抗原阳性者的家庭成员、男男同性性行为、有多个性伴侣和静脉内注射毒品者需进行乙型肝炎病毒抗体监测。

当有破损的皮肤或黏膜意外暴露于HBV感染者的血液和体液后需立即检测HBV DNA、乙肝五项、肝功能，根据检测结果决定接种乙肝相关免疫球蛋白和乙肝疫苗的使用方案。

养生运动

## 炎炎夏日，运动后有三忌

星报讯(记者 马冰璐) 炎炎夏日，运动后往往大汗淋漓，那么运动后有哪些禁忌事项呢？一起来看看。

一忌大量饮水。大量饮水会使出汗增多，盐分进一步丢失，引起肌肉痉挛、抽筋等。

二忌大量进食冷饮。大量的冷饮不仅会刺激

胃肠肌肉收缩，导致急性胃痉挛；而且降低了胃的温度，冲淡了胃液，损伤了胃肠黏膜，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎。

三忌立即用冷水冲淋。运动结束后给予突然的冷刺激，会使毛细血管骤然收缩，造成内脏器官功能失调、体温调节紊乱。

健康提醒

## 大暑时节，起居饮食有六忌

星报讯(陈小飞 记者 马冰璐) 大暑是一年中阳气达到鼎盛，也是将由阳转阴的时节。省中医院综合ICU主任周大勇提醒，此时夏季过热易中暑，贪凉又会引起风寒感冒，养生因此格外重要。

大暑起居有三忌：忌强光：外出时尽量避免阳光直射，即使在雾霾或阴天时外出，也可外涂防晒用品，遮阳；忌暑湿：老人小儿及高血压、患有心脑血管病的人士需格外注意起居，尽量避免在中午及下午温度最高时户外活动，早晚锻炼避免过于剧烈，宜散步、做操等舒缓的方式；忌阴暑：由于天气湿热，人易贪凉，暑热合风寒之气侵袭，则易造成头痛、咽痛、身痛神疲，腹胀腹泻之阴暑之证。不宜久

居空调室内，适当通风。尤其在汗后，毛孔大张之时，更要避免冷气直入肌理。

大暑饮食有三忌：忌脾虚湿盛贪凉食：大暑时节，要注意清化暑热，可食绿豆汤、苦瓜等凉性食物。但原本脾虚湿盛的人不宜服用以免折伤脾胃，加重内湿；忌烧烤配啤酒：夏季夜晚烧烤冰啤是造成脾胃损伤的常见原因，原本脾胃不足的人尤须谨慎；忌多食水果：夏季时令水果如荔枝、芒果、西瓜等，多为高糖高热量，宜适量服用，补充湿热天气本身消耗的能量，但不宜多食，加重脾胃负担。水果中宜食用香蕉，其果肉含钾量很高，能很好的补充夏季大量出汗丢失的钾元素，缓解中暑和疝夏的系列症状。

医疗传真

## 脖子嘎嘎响得了颈椎病？ 三大误区你中了几个

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 颈椎病是当前非常常见的一种疾病，不仅给患者生活带来不便，还伴随着很多并发症。但是，对于颈椎病，有不少人还存在很多认识上的误区，这也给防治带来不必要的麻烦，一起来看看有哪些。

脖子嘎嘎响就是颈椎病？有些人转动脖子时，能听见嘎嘎的响声，这种关节弹响需要分两种情况进行鉴别：如果伴有脖子无力、疼痛或麻木等症状，需要警惕早期颈椎病；如果只是简单弹响，没有其它不舒服，则大部分是生理现象，并不是颈椎病。

肩部酸痛就是有颈椎病？很多人有时会感觉脖子或肩部酸痛，如果偶尔出现脖子和肩膀酸痛症状，有可能是颈肩受累、着凉或筋膜炎引起。如果颈肩酸痛症状反复出现，那就需要注意了，这可能是颈型颈椎病的预警信号，提示已经处于颈椎病早期阶段。

头晕手麻就是得了颈椎病？引起头晕的情况有很多，比如血压不稳、供血不足等。颈椎病引起的头晕一般为颈性眩晕，在患者转脖子或低头、后仰时有眩晕感，但不会特别严重。手麻有可能是颈椎病引起，但糖尿病、中风以及腕管综合征等疾病也可能出现手麻症状。

## 合肥市二院20个病区患者 有机会选择使用“研发新药”

星报讯(朱沛炎 记者 马冰璐) 近日，国家食品药品监督管理总局(CFDA)在官网发布CFDA联合国家卫生和计划生育委员会审核的《药物临床试验机构资格认定公告》，经资料审查和现场检查，认定合肥市二院具有药物临床试验资格，该院呼吸内科(广德路院区、和平路院区)等12个临床专业组，涵盖20个病区的患者，将可优先选择使用新药，这些新药包括价格昂贵的进口药物，还有国内自行研发的原研药。

据该院药物临床试验机构办公室主任孟祥云介绍，实施药物临床试验，可为目前没有更有效药物治疗的患者提供最新的药物临床治疗选择，患者可自愿接受免费检查和免费治疗，优先享受“新药”。

## 怀了双胞胎 一个成罕见“纸片儿”

星报讯(陈宜森 记者 马冰璐) 最近，一产妇在省中医院顺利产下一男婴，家人开心之余不免为另一个孩子惋惜。原来产妇怀了双胞胎，其中一个胎儿在15周+6天时停止发育，在胎内机化，剖宫产时，医护人员发现该胎儿已变成罕见的“纸片儿”，中医命名为“石胎”。

该院妇产科主任夏永梅提醒，双胞胎准妈妈一定要按照医生要求，在正规医疗机构定期多次作好产前检查，最好能够一至两周做一次B超、血常规、凝血等检查。



近日，合肥市王卫社区计生协举行以“关心女性幸福，关爱妇幼健康”为主题的世界人口日宣传活动。医生为居民提供了健康咨询，并免费测量血压、进行糖尿病筛查登记。 □ 陈红 记者 马冰璐 文/图