

了解肝炎 立刻行动

南方医科大学南方医院感染内科 骆抗先

7月28日是世界肝炎日,据世界卫生组织最新数据统计,全球每年数以百万计的人受到肝炎侵袭,引起急性和慢性肝脏疾病;每年近140万人死于这一疾病,多数属于乙型和丙型肝炎;在我国,每14个中国人里就有1个慢性乙肝感染者。慢性乙型肝炎如果不引起重视,可能发展为肝硬化、肝癌,威胁生命。本报特别邀请时代楷模、我国著名的肝病专家、博士生导师、南方医科大学南方医院感染内科骆抗先教授带读者了解病毒性肝炎。

A 干货 病毒性肝炎的冷知识

肝炎是肝脏炎症的统称,通常是指由多种致病因素——如病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物、酒精、自身免疫因素等使肝脏细胞受到破坏,肝脏的功能受到损害,引起一系列不适症状,以及肝功能指标的异常。通常我们生活中所说的肝炎,多数指的是由甲、乙、丙、丁、戊五种肝炎病毒引起的病毒性肝炎。

肝炎也可以是慢性疾病,慢性乙肝或丙肝可以发展为肝硬化,甚至肝癌;丁肝病病毒感染只发生在乙肝病毒感染者中,丁肝病病毒和乙肝病毒双重感染,可促使肝损害加重;戊肝起病急,一般不发展为慢性肝脏疾病,但孕妇易感性较高,易发生肝功能衰竭,尤其妊娠晚期病死率高。

B 解惑 似是而非的乙肝传播途径

上述五种类型病毒性肝炎,对人类健康影响最多的当属乙肝。人们“谈乙肝色变”,对身边乙肝患者避之不及,生怕被传染。

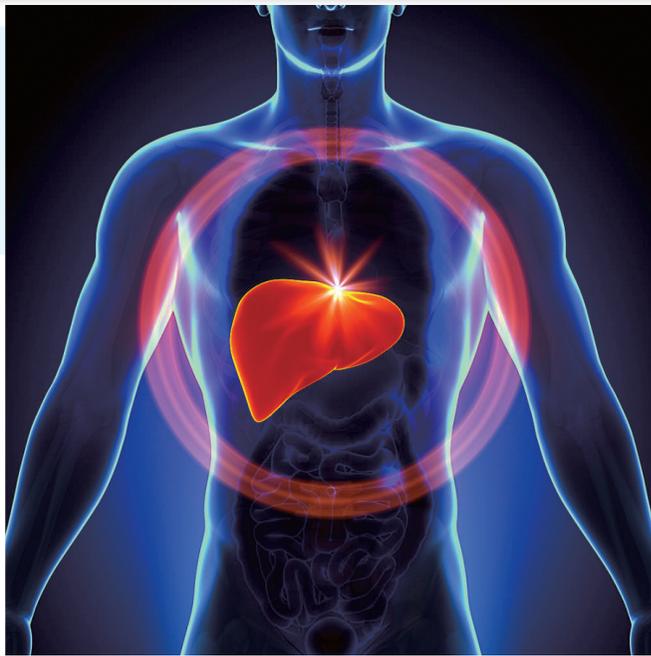
体会会传播乙肝病毒吗?血液、精液和阴道分泌物会传播乙肝病毒。前提是,体液中如果有潜血污染才有传染性,比如,健康人群吞吃了有传染性的体液未必就能感染,传染性的体液接触损伤的皮肤,病毒才可能进入体内。

乙肝病毒不经过消化道传播,乙肝型肝炎不是消化道传染病。共餐、共用餐具不会传染,一家人不需要分餐;有实验表明,含有乙肝病毒的唾液由鼻腔或口腔接种不能使猩猩感染,故接吻一般不会发生传播。粪便中不含乙肝病毒,故不能经粪便传播。

C 检查 乙肝“两对半”的解释

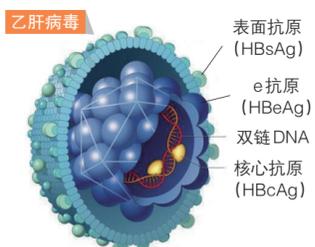
如果把乙肝病毒(HBV)放大,我们可以把乙肝病毒想象成一个鸡蛋,乙肝病毒的最外面是一层外衣,由于就在病毒外表

面,所以称之为表面抗原(又称为HBsAg),这一层就相当于鸡蛋的蛋壳;再往里就是病毒的内膜,内膜主要由核心蛋白,这一部分就相当于鸡蛋的蛋白部分,我们称之为核心抗原(又称为HBcAg),正常情况下我们并不能在血液内检测到核心抗原,只能检测到它的可以溶解的成分,称之为e抗原(又称为HBeAg)。



C 检查 乙肝“两对半”的解释

如果把乙肝病毒(HBV)放大,我们可以把乙肝病毒想象成一个鸡蛋,乙肝病毒的最外面是一层外衣,由于就在病毒外表



面,所以称之为表面抗原(又称为HBsAg),这一层就相当于鸡蛋的蛋壳;再往里就是病毒的内膜,内膜主要由核心蛋白,这一部分就相当于鸡蛋的蛋白部分,我们称之为核心抗原(又称为HBcAg),正常情况下我们并不能在血液内检测到核心抗原,只能检测到它的可以溶解的成分,称之为e抗原(又称为HBeAg)。

D 携带者 乙肝病毒携带者需要治疗吗?

乙肝病毒携带者是指乙肝表面抗原(HBsAg)阳性持续6个月以上,很少有肝病相关症状与体征,肝功能基本正常的慢性乙肝病毒(HBV)感染者。

害很轻,无需护肝药物;人体与乙肝病毒“和平共处”,抗病毒治疗也是无效的,只需要定期复查。

在婴幼儿时期感染乙肝病毒约有80%成为慢性乙肝病毒携带者,慢性携带者之中约有80%经过漫长的岁月可以自发性清除病毒而痊愈。绝大多数慢性携带者身体基本健康,可以从事正常的生活、学习和工作。慢性携带者肝脏内虽有乙肝病毒感染,没有炎症损害,或炎症损

害很轻,无需护肝药物;人体与乙肝病毒“和平共处”,抗病毒治疗也是无效的,只需要定期复查。然而,约20%乙肝病毒携带者的病变发展为慢性乙型肝炎,慢性乙型肝炎几乎都是慢性乙肝病毒携带者发展而来的。许多携带者的病变活动比较隐蔽,不检查不容易发觉,也不能预先知道“谁将发生肝炎和何时发生肝炎”。因此,最重要的是定期检查肝功能,发生肝炎后及时治疗。

E 预防 接种疫苗是最有效的预防方法

目前,甲肝、乙肝、戊肝可以通过接种疫苗来预防。

甲肝疫苗。接种1剂次,儿童18月龄接种,成人无年龄限制。

内产生的抗体可达到具有保护作用的水平。保护期至少持续20年,有些人可能终身免疫。

乙肝疫苗。全程接种共3针,按照0、1、6个月程序,即接种第1针疫苗后,间隔1及6个月注射第2及第3针疫苗。新生儿接种乙肝疫苗越早越好,要求在出生后24小时内接种。研究表明,95%以上的婴儿、儿童和青年接种全系列疫苗后体

戊肝疫苗。适用于16岁及以上易感人群。推荐用于戊型肝炎病毒感染的重点高风险人群,如畜牧养殖户、餐饮业人员、学生或部队官兵、育龄期妇女、疫区旅行者等。(文章节选自骆抗先新浪微博 本报通讯员 李晓梅)

乙肝两对半的临床意义分析(9种常见模式)

序号	HBsAg 1	HBsAb 2	HBeAg 3	HBeAb 4	HBcAb 5	乙肝两对半常见结果分析	俗称
01	-	-	-	-	-	过去和现在未感染过HBV	乙肝两对半全阴
02	-	-	-	-	+	既往感染未测出抗-HBs	乙肝两对半5阳性
03	-	-	-	+	+	1.既往感染过HBV; 2.急性HBV感染恢复期; 3.少数标本仍有传染性。	乙肝两对半45阳性
04	-	+	-	-	-	1.注射过乙肝疫苗有免疫; 2.既往感染; 3.假阳性	乙肝两对半2阳性
05	-	+	-	+	+	既往感染过HBV,已清除,且已出现保护性抗体。	乙肝两对半245阳性
06	+	-	-	-	+	1.急性HBV感染; 2.慢性HBsAg携带者; 3.传染性强。	乙肝两对半15阳性
07	-	+	-	-	+	1.既往感染,仍有免疫力。 2.HBV感染,恢复期。	乙肝两对半25阳性
08	+	-	-	+	+	1.急性HBV感染趋向恢复; 2.慢性HBsAg携带者; 3.传染性相对较弱。	乙肝两对半145阳性; 即俗称的“小三阳”。
09	+	-	+	-	+	急性或慢性乙肝感染,提示HBV复制,传染性强。	乙肝两对半135阳性; 俗称“大三阳”。

此外,医生还要结合临床其他检查结果后才能明确诊断。

感冒上火高发季 提防银屑病复发

医学指导:广东省皮肤病医院中西医结合皮肤科 曲永彬

别以为银屑病只在秋冬季高发,广东的夏天又湿又热,稍不注意就容易因感染诱发银屑病旧病复发。常见上火牙痛、咽喉肿痛、腹泻、感冒等问题可能导致银屑病复发,且以二三十岁的年轻患者为主。在此提醒,有银屑病病史的人群在夏天注意预防着凉感冒,少吃辛辣热性之食,尽量少熬夜,同时保持心情愉快,学会调节压力。

小丘疹、小鳞屑或者小红斑。 贪吃榴莲芒果上火牙痛 连累旧病复发

银屑病源于自身免疫系统失调

银屑病,俗称“牛皮癣”,是一种常见的慢性炎症性皮肤病,以红色丘疹、斑块、脱屑、瘙痒为主要症状。皮损损害多出现在头皮、四肢及关节等部位,还会引起系统性疾病,如关节受累、影响心血管等。由于银屑病皮损显而易见,患者常常因此受到歧视和排斥,从而产生自卑、焦虑等消极情绪。

复发完全可预防 重在防感冒

晚上睡觉,空调温度不要太高,同时要盖好被子,防止着凉。中医讲,人在醒时,阳气外露,所以以不那么怕冷,但慢慢睡熟,阴气占主导,阳气要内敛,所以人在熟睡时怕冷,这就是为什么睡前空调温度26℃觉得合适,但睡至半夜却发冷。此外,从户外进入室内,不要马上吹很冷的空调,尤其忌对着空调出风口直吹。

银屑病的发生,主要源于机体本身免疫系统失调,导致角质形成细胞的代谢出现异常。遗传是银屑病的病因之一,但不是父母患有银屑病,后代就一定得银屑病。银屑病发病有遗传因素,同时又遇到感染、应激等诱发因素,那么后代患银屑病的几率就会增大。感染因素最常见病因为上呼吸道的感染,而应激因素主要包括焦虑、紧张和失眠。

今年的夏季,天气忽冷忽热,银屑病患者要注意适时增减衣物。近期雨水特别多,如果不慎淋湿了衣服,要及时更换。

初夜低温空调吹出一身小丘疹

25岁的小张,一年前被诊断患上银屑病,经正规治疗后病情稳定。今年酷暑难耐,小张常常对着空调直吹几小时才入睡,睡前也都是将空调温度调至很低,结果没几天小张就喉咙痛感冒,背部和胸前还起了红色小丘疹。

治疗两手抓 控感染同时做基础治疗

不少患者都担心,银屑病复发的治疗会更麻烦。患者首先要放下心里包袱,配合医生积极治疗。银屑病复发的治疗一是要控制感染源,及时治疗牙痛、咽喉炎有利于银屑病的皮损消退;二是银屑病的基础治疗,包括口服维生素D3、外用激素类药膏或卡泊三醇等药膏。

医生点评:风寒感冒不但会诱发银屑病,还会让银屑病旧病复发,使正在患病的人病情加重。夏天天气热,不少人喜欢将空调温度调得过低。人在高温环境,毛孔处于张开状态,突然受到风寒的刺激,毛孔就会突然收缩紧闭,寒冷的刺激会影响人体免疫功能。中医认为,寒为阴邪,易伤阳气,寒凝络痹,气血运行受阻,瘀滞不通,寒性伤及人体营卫的正常运行,可引起感冒,陆续出现怕冷、喉咙不适症状。大多数的银屑病老病号,通常在咽喉感染的两周左右会出现

对于激素类药膏,有的患者会担心怕耐药。其实不必要,急性皮损适合用激素类药膏,糖皮质激素是短期用,之后更换为非激素药膏,但在医生指导下正确使用。(本报通讯员 叶芳)

容易老得快的不良生活习惯

医学指导:佛山市中医院 钟卫红

当一个人皮肤出现皱纹、斑点,失去润泽弹性,毛孔粗大;或者身材不再苗条挺拔,变得臃肿肥胖;或者一头乌黑茂密的秀发日渐稀疏,白发丛生;或者不再朝气蓬勃,出现暮年心态,这些都是变老的迹象。由于每个人的先天条件和后天生活方式差异,人变老的速度也有快有慢。如果一个人明显老得快,除了先天因素外,应该与以下的不良生活习惯有关。

离子糖增加,导致面部细胞脱水;过量摄入糖则会引发“糖基化”反应,导致皮肤老化、松弛,失去弹性。此外,不加节制的高油、高糖饮食也会使人发胖、导致脱发。

经常熬夜

一般人平均每天的睡眠时间为6~8小时,人在睡眠时皮肤在进行自我修复和代谢。此外,晚上10点到凌晨2点是细胞代谢最为旺盛的时候,抗氧化的褪黑激素分泌增加。如果长期该睡不睡,睡眠总量也不达标,必然影响肌肤的代谢和再生能力。

不爱运动 不爱运动容易衰老。适量运动可加速皮肤血液循环,促进新陈代谢,延缓皮肤衰老,减少体内钙质流失速度,使体态保持轻盈挺拔,保持健康体魄。

对日晒不设防

紫外线对人体特别是女性皮肤的光老化影响不容忽视,皮肤在长期暴晒后会出现干燥缺水,深而粗的皱纹以及难以消退的色素沉着。这是因为阳光中的紫外线对皮肤的伤害较大,加速皮肤的老化。

烫发染发频率过勤 过勤的烫发染发对头发损害较大,可加剧其老化速度,变得稀疏、毛躁和暗淡无光。有的女性喜欢“折腾”头发,一会儿拉成清汤挂面,一会儿烫成波浪卷,一会儿染黄,一会儿又变成黑色。有的中年女性出现白发后不能容忍,白发一冒头就去染发。

嗜好吃烟

抽烟容易衰老。美国一项研究选取了70多个双胞胎进行跟踪调查,他们其中一个吸烟,另外一个不吸烟。数年后,对比两组人照片,吸烟者脸部年龄比不吸烟者老出了57%;在都吸烟的双胞胎对照组中,抽烟时间较长的一组比抽烟时间短的一组看上去老63%。可见香烟中的尼古丁对皮肤的胶原蛋白和给皮肤细胞输送氧气和营养物质的血管都有破坏作用。

过度减肥 不少女性过于追求纤瘦的身材,对自己实行严格的节食减肥,导致体内脂肪严重不足,影响雌激素的分泌,甚至引发闭经,转而抑制卵巢的排卵功能,造成卵巢功能早衰,最终加速女性全身衰老速度。

饮食重口味

饮食偏好吃肥甘厚味、香喝辣、煎炒油炸的容易衰老。有些女性爱吃油腻、过辣、高温烹饪的食物,容易引起“上火”,使皮肤出现暗疮等“状况”;过咸可使体内的钠

精神压力过大 “一夜白头”并非耸人听闻,突如其来的巨大心理压力和长期的精神紧张会让人迅速衰老,让更年期提早到来。俗话说“笑一笑,十年俏”,内心平和快乐,情绪稳定对维持女性的内分泌平衡十分重要。

养生保健意识差 所谓“人未老,心先老”,过早地放弃自己,任由体重飙升,身材走样,容颜衰老,只能使健康状况每况愈下,甚至患上各种慢性基础性疾病。缺乏养生保健和保养的意识,或者对保养要求难以坚持和遵守,都会使衰老早早到来。人生很长,有保养保健的意识和习惯才能走得更好。(本报通讯员 杨彩妍)

预防宫颈癌的 HPV疫苗种还是不种?

医学指导:中山大学附属肿瘤医院 刘继红

7月18日,葛兰素史克(GSK)公司宣布,产品希瑞适(人乳头状瘤病毒疫苗[16型和18型])获得中国食品药品监督管理总局的上市许可,成为中国内地首个获批的预防宫颈癌的人乳头状瘤病毒(以下简称HPV疫苗)疫苗。消息不胫而走,引起广大女性热烈讨论——打不打疫苗?所有人都适合接种?接种疫苗就可以高枕无忧了?对此本报采访中山大学肿瘤防治中心的子宫颈癌规范化治疗首席专家刘继红教授,为读者一一释疑。

答疑 为什么要接种HPV疫苗?

宫颈癌是目前唯一明确病因的恶性肿瘤。研究显示,99.7%的宫颈癌和人乳头状瘤病毒(以下简称HPV)感染有关。首先,HPV家族成员很多,有100多种亚型,其中有10余种高危型和2种低危型别与人类关系最密切。其次,HPV感染也非常普遍,只要有性生活,一生中感染的几率高达50%~80%。目前,对于HPV持续性感染还没有明确有效的治疗药物,接种HPV疫苗是可靠手段。

人群 未有性行为的青春早期女性接种HPV疫苗最好

HPV疫苗在从未感染过疫苗相关亚型的人群中接种效果最佳,因此,世界卫生组织推荐,9~13岁尚未发生性行为的青春早期女性应是疫苗接种的“主力军”。在我国,近年来对于年轻女性性行为的调查研究结果显示,在13~15岁的女性中接种HPV疫苗可能更符合我国的国情。此外,在多数发达国家中未接种HPV疫苗的年轻女性是疫苗接种的“第二梯队”。

减弱 已有性行为的女性以及成熟女性接种疫苗保护有限

此次获批HPV疫苗可预防16和18型的HPV感染,因为女性同时感染所有亚型的可能性很低,即使你感染了其中一种亚型,疫苗对于其余亚型仍有很好的保护作用。所以,已有性行为的女性也可以从疫苗接种中获益。当然,随着

男性 男性也可以接种HPV疫苗

虽然HPV疫苗最早被称为宫颈癌疫苗,但实际上HPV疫苗中所涵盖的病毒亚型与男性的肛门癌、阴茎癌及尖锐湿疣等疾病关系也非常密切;同时男性接种HPV疫苗可减少HPV的传播,又进一步降低了女性感染HPV的风险。

无效 HPV预防性疫苗无治疗作用

HPV疫苗对于已存在HPV感染和相关病变,如宫颈癌前病变、宫颈腺癌及尖锐湿疣等均无治疗作用。

原理 接种HPV疫苗不会感染病毒

现有的HPV疫苗是通过基因工程合成的人乳头状瘤病毒表面的某些有效蛋白,由于不含有病毒的遗传物质,并非完整的病毒,因此不具有感染性和致病性。

方法 如何接种HPV疫苗?

目前,HPV疫苗均推荐三针接种方案,需要在半年的时间分3次注射,即开始的第一针,在第一针注射后1或2个月时注射第二针,第6个月注射第三针。注射方式为手臂肌肉注射。

检查 接种前不需要检测HPV

接种疫苗前不需要常规检测HPV!是否有HPV感染不影响接种的选择。因为即使你曾经或正在感染HPV,疫苗仍可能起到一定的保护作用。

风险 接种HPV疫苗没有副作用

一般情况下,接种HPV疫苗后不会影响日常工作和生活,疫苗在国际上市至今已有10年。出现接种部位红肿、硬结、疼痛最为常见,少数人可能有发热、恶心、呕吐、乏力、皮疹等全身症状,这些与一般疫苗接种大致相同的轻微反应,多在1~3天内可以自愈。

禁忌 不适合接种HPV疫苗的人群

一、正在怀孕的女性(如果接种第一或第二针后发现怀孕的,可待分娩后再继续接种);二、正在感冒、发烧者应暂缓接种;三、对某种疫苗成分如铝、酵母或核酸酶过敏者;四、既往曾经出现过严重的过敏反应者(例如对口腔或咽喉水肿、呼吸困难、低血压或休克),应咨询医生是否可以接种。

注意 接种HPV疫苗仍无法“一劳永逸”

现有的HPV疫苗还不能100%的预防宫颈癌的发生,因此,接种后仍要定期进行宫颈筛查,筛查方法和筛查间隔和未接种人群一样。(本报通讯员 陈登 李玉洁)