

# 警惕“不声不响”的丙肝

□雷雷

丙肝(丙型肝炎病毒,简称丙型肝炎,丙肝)是由于感染丙型肝炎病毒而导致肝脏发生炎症、坏死和纤维化的一种传染病。一部分丙肝患者可以发展为肝硬化,甚至是肝癌,故此病对患者的健康威胁极大。丙肝具有一些显著性特征,了解这些特征,对科学诊治丙肝具有重要意义。

**输血导致丙肝传播,性传播成为新的传播途径。**

我国有90%的丙肝患者是由于输血或输入血制品造成感染的。慢性血液透析患者由于长期使用血浆,丙肝病毒RNA(核糖核酸)的阳性率高达53%,输血量越大、输血次数越多,感染丙肝的概率相对越高。目前,无偿

献血已经取代了有偿献血,加之在献血之前进行严格的丙肝抗体筛查,所以因输血造成的丙肝病例较少。同时,通过性传播途径导致丙肝的病例有所增加,在性病患者中合并丙肝的发生率高达10%~30%。

**症状不明显,容易漏诊。**

大部分慢性丙肝患者的身体没有明显的不适症状,有80%以上的丙肝患者是通过查体、查血时被发现。从病程上来看,丙肝早期多无症状,有1/3的患者肝功能正常,比如检查身体(招工、参军等)不检查丙肝,所以即便得了慢性丙肝,也很难及时发现。其实,慢性丙肝患者虽然症状轻微、肝功能基本正常,但是其肝脏内部却有

炎症,炎症会造成肝脏组织发生纤维化,若纤维化程度越来越严重,会发展为肝硬化,甚至是肝癌。

**容易慢性化, 较易发展为肝硬化。**

机体一旦感染丙肝病毒,会形成急性丙肝,其慢性化比例比较高,有50%~85%的急性丙肝患者会转为慢性丙肝;因输血感染的丙肝患者,有20%~30%会发展为肝硬化;其他原因引起的丙肝患者,发展为肝硬化的概率为10%~15%。同时,一旦发生肝硬化,最终转成肝癌的发生率为5%。由于机体免疫异常反应,丙肝患者通常会伴有并发症,比如类风湿关节炎、肾小球肾炎等。

**药物更新,疗效改善。**

以前,治疗丙肝多选择普通干扰素,疗效较差。新型干扰素的问世为治疗丙肝带来了新的希望,聚乙二醇化干扰素的疗效明显优于普通干扰素。最新的丙肝治疗方案是聚乙二醇化干扰素联合利巴韦林,选择合适的治疗时机和病例,可以使3/4的丙肝患者获得持续疗效。

**饮食有讲究。**

少“铁”;丙肝患者有时存在铁代谢紊乱,体内过多的铁,对于肝脏非常有害,对于干扰素治疗也有干扰作用。因此,丙肝患者应少食含铁的食物,比如动物肝脏等,并避免使用铁制炊具。

少“糖”、少“脂”,忌饮酒;糖



□郭丽芳

# 防治高血压病的误区

高血压病是一种常见病、多发病,它严重威胁着人们的身心健康,同时也给个人、家庭和社会造成了负担。目前,人们在防治高血压病方面存在以下误区:

**一、年龄大了,血压高点儿没事儿。**

2015年修订的《中国高血压防治指南》明确规定,18周岁以上的成年人收缩压 $\geq$ 140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),舒张压 $\geq$ 90毫米汞柱,可诊断为高血压病,即可进行生活干预或药物治疗。理想的降压目标是,收缩压控制在140毫米汞柱以下,舒张压控制在90毫米汞柱以下。不能以年龄增长而改变血压诊断标准。

**二、瘦人不会患高血压病。**

体重超重是血压升高的一项独立且重要的危险因素,但高血压的发病与多种因素相关,比如遗传、生活环境、神经、内分泌系统等。因此,无论是身体偏胖还是偏瘦,都不是判断高血压病的标准。

**三、症状不明显,不必服用降压药。**

凡是血压高的人,在医生确诊其为高血压病之后,应在采取生活干预等的基础上,应长期服药。但是,有一些高血压病患者,特别是年轻的患者,误认为年轻或症状不明显,甚至害怕药物副作用,而不用药物治疗,导致高血压病未得到有效控制,以致延误最佳治疗时机。

**四、血压高了,自己买药吃。**

使用降压药应遵医嘱,医生会根据个人情况及药物的禁忌证给出适合的方案,且根据降压效果选择一种或两种,甚至两种以上降压药联合使用,从而达到理想的降压效果,并减少药物副作用。患者不可自行购买药物,更不可选择两种同一类别的降压药,这样不仅会增加药物副作用,还会因血压降得太快、太低,而引起不良反应。

**五、吃了降压药,不必锻炼身体。**

高血压病的治疗是一个综合治疗过程,比如戒烟限酒、改变生活习惯、锻炼身体和药物治疗的配合下,才能取得良好的治疗效果。否则,药物再好也很难使血压降到理想状态。

**六、降压药有副作用,不能长期使用。**

血压高长时间得不到控制的危害是致命的,而降压药物的副作用发生的概率较低,与高血压的危害相比,是微不足道的;降压药的用药原则是多种药物小剂量联合降压,这样可使正作用相加、副作用尽可能相互抵消;监测血压,定期复诊,在医生的指导下服用药物,是减少副作用的最好办法。

**七、使用中药及偏方治疗高血压病,没有副作用。**

一些患者只相信中成药或一些偏方,认为中药没有副作用。事实上,任何药物的滥用,都能改变机体平衡,中药也是如此。目前,治疗高血压病,没有捷径,只有生活干预、适度锻炼及规范的药物治疗才是最有效的办法。

**八、降压药是早上服用的。**

一些人认为,降压药物必须早上服用。其实,最佳的服药方法是根据降压药物作用的高峰时间,按照患者的血压波动规律服用。比如晨峰血压较高的患者,最好一起床就服药,且找到第二高峰规律,在第二高峰前一两个小时服药。需要晚上服药时,提倡在晚饭后服药,不要在睡前服药,以免引起不良反应。对于长效药物,因能起到24小时相对平稳降压的作用,结合血压情况、工作性质等可推荐使用。

总之,高血压病是一个终身疾病,且对人体危害极大,应做到早发现、早治疗,减少并发症发生,以提高生活质量。

(作者供职于河南省中医院)

## 给您提个醒儿

# 西瓜解暑莫乱吃



西瓜享有“夏日瓜果之王”的美誉,是很多朋友的最爱。西瓜的含水量高达96%以上,除不含脂肪和胆固醇外,几乎含有人体所需的各种营养成分。据有关研究表明,西瓜汁中富含苹果酸、谷氨酸、精氨酸、葡萄糖、果糖、蔗糖酶、果酸、氨基酸、枸橼碱、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C以及蛋白质和矿物质钙、磷、铁等,这些成分对人体的健康大有裨益,且易被人体吸收。吃西瓜有这么好处,所以很多人在炎热的夏天经常把西瓜当成日常解渴的主要食品。

不过,需要注意的是,倘若把西瓜当成“饭”或者主要的解渴食品,就会为身体带来不利影响。因为西瓜是生冷之品,较为寒凉,因此,体质虚弱者、肾功能不全者、消化不良者以及慢性胃炎患者,皆不宜多食西瓜。吃多了西瓜易

伤脾胃,导致腹胀、腹泻、食欲下降等。同时,由于西瓜含糖量较高,故糖尿病患者也不宜多食西瓜。一次食用西瓜过多,西瓜中的大量水分会冲淡胃液,还会引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。此外,心脑血管病初期患者也不宜多吃西瓜,以免加重心脏负担,使病情进一步加重。

西瓜除能当水果外,还可加工成西瓜羹、西瓜糕、西瓜酱、西瓜糖、西瓜罐头等。此外,西瓜可加工制成菜肴,比如香脆爽口的糖醋西瓜皮。什锦西瓜盅也是值得推荐的一种吃法。原料是一个西瓜,加上各种水果,比如桃子、菠萝、樱桃、荔枝、香蕉等。具体做法是:把西瓜洗净,从瓜蒂处切取一小片(不能过多),用小勺挖出西瓜瓢,把部分西瓜瓢和水果切成1厘米见方的小丁。然后,把砂锅放置在火上,放入清水,烧开,再放入冰糖,待溶化。再将水果丁放入糖液中煮约1分钟,倒入盆里晾凉。最后,把所有的水果丁一起装入西瓜壳内,把切出来的瓜蒂片盖上,放冰箱内冰镇1小时即可。本品清凉晶莹、色泽鲜艳、清香可口,具有各种水果香味,且营养丰富。(贺军成 刘昂)

# 中暑发热可外治

□胡斌国

笔者在坐诊时,通过仔细观察发现,外用一些中成药可有效治疗中暑发热。

**紫雪散** 方法为:取紫雪散1支,加入适量清水,调为稀糊状,敷在肚脐孔处,用止痛膏固定,每天换1次药。一般情况下,用药1天左右,患者的体温即可下降至正常范围。此方适用于中暑发热。

**柴胡注射液** 方法为:取1块纱布,用本品浸透,随后,取出纱布敷在肚脐孔处,敷料包扎,用胶

布固定,每天换一次药。同时,可将柴胡注射液置于滴鼻瓶中滴鼻,每次一两滴,二侧交替进行,每天换一次药,直至患者的体温恢复正常为止。本品适用于中暑发热。

**玉枢丹** 方法为:取本品适量研为细末,用米醋调匀,外敷于肚脐孔处,敷料包扎,胶布固定,每天换一次药。本品适用于中暑发热、腹痛。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

## 防病有道

# “四物汤”能医太多病

□呼廷法祈

南宋的哲学家陆九渊,对《黄帝内经》等医学典籍研究很深,他提出的“四物汤”“四君子汤”等医方治国得到朝廷重视。他时常以医理阐释治学与治国主张,提出一个国家的治理要注重“补气血”,建立、健全人才制度是根本,且应赏罚分明。其实,中医学与哲学思想是相通的,一些有志之士时常把“医人”和“医国”相提并论,比如范仲淹提出“不为良相,便为良医”,把习医作为实现济世、救人、治国的理想的另一种途径。

陆九渊推崇以医方治国的“四物汤”,是中医常用方剂,最早见于晚唐的蜀道编撰的《仙授理伤续断秘方》。组成:熟地黄12克,当归9克,白芍9克,川芎6克。水煎服。此方具有补血而不

滞血,行血而不伤血的特点。方中的当归具有补血养肝、和血调经的功效;熟地黄有滋阴、补血的作用。“四物汤”的立法原则重视四时随季节的改变而随之变化,根据四季气机升降、浮沉的节律,四时有“春升、夏浮、秋降、冬沉”;春夏属阳,秋冬属阴。中医认为,“应周天之常度,配四时之定序”,肝主春,心主夏,肺主秋,肾主冬。“四物汤”突出了中医学特色,立法准确,用药合理。比如四时用药,春则防风四物汤,夏则黄芩四物汤,秋则冬四物汤,冬则桂枝四物汤;又可变化为风六合四物汤、气六合四物汤、热六合四物汤、寒六合四物汤、湿六合四物汤等,中医药的奥妙可见一斑。

(作者供职于博爱县第二人民医院)

民谚云:“一个丑角进城,胜过一打医生。”此话固然有其夸张的一面,但从养生、保健的角度来说,这是人们对幽默感有益于身心健康的高度评价和总结。

英国著名的化学家法拉第,晚年经常头痛,曾四处求医,遍求良方,均无济于事。随后,他遇到一位医生,医生询问其病史后,发现法拉第整天忙于研究、阅读,精神高度紧张,遂开了一张处方,上面写了这样一句话:“一个丑角进城,胜过一打医生。”聪明的法拉第从这句谚语中得到了启发。于是,他经常去剧院看喜剧。丑角的精彩表演和幽默独白,使法拉第笑得前仰后合。笑过之后,他精神为之一振,全身极为轻松。不久,他的头痛竟然不治而愈了。

清代有一位监察御史患了抑郁症,久治不愈。随后,他偶

然遇到一位名医。名医经过切脉后,一本正经地对他说:“尔乃月经不調也。”监察御史听后捧腹大笑,正想斥责这个医生竟然不辨男女,骂声未出,忽觉胸部郁积之气荡然无存,周身有一种说不出的畅快,乃悟名医之言实为治病良方,立即致谢。此后,监察御史每想到这句话,总是情不自禁地笑出声来,身体也渐渐地康复了。

现代心理学家认为,幽默有助于心理健康,这是因为幽默能使紧张的心情放松,释放被压抑的情绪,摆脱窘困的场面,可缓和气氛,减轻焦虑和



忧愁,避免过强的精神刺激和心理活动的干扰,从而起到心理保健作用。因此,经常保持幽默的心境,富有幽默感,是一种心理防御机制。人们常说:“笑一笑,十年少。”幽默能使人发笑,能调节内分泌系统功能,使人体的体液循环、新陈代谢发生变化,能诱发神经系统的兴奋性,所以有益于防治疾病。(杨吉生)

# 幽默是治病良方



□邓丽娜

# 三伏天当心皮肤“中暑”



如今,正是三伏天,也是一年中气温最高,且潮湿、闷热的日子。近几天,雨水比较多,气温却不降反升,面对即将开启的“蒸煮模式”,专家有话说。

任医师李雪莉认为,闷热、潮湿的天气,最受伤害的就是皮肤。为了避免“烤焦”皮肤,大家一定要使用锦囊妙计,方可预防皮肤“中暑”。

锦囊一 适度清洁

不能因为脸上出油多而增加洗脸次数,也不能使用皂基类的洁面产品,以免破坏了皮肤表层的皮脂膜,否则会越来越油。每天可用温水洁面两次,洁面之前,应先使用卸妆产品,可以在毛孔粗大或T字区域适当增加按摩时间,以彻底清除表层油脂及毛孔内的污垢。

**锦囊二 注重保湿**  
吸水面纸、控油护肤品等是每个女孩化妆包中必备的物品。如果只从皮肤表面阻止油脂分泌,反而会容易导致皮肤过干。因此,在炎热的夏天应注重皮肤的补水、保湿,只有给予皮肤充足的水分,才能控制油脂分泌。人们通常认为,三伏天气潮湿,不用保湿皮肤。其实,通常在空调环境中工作、生活的人,皮肤是非常缺水的。

**锦囊三 防晒**  
防晒是三伏天的“重头戏”。在紫外线强度非常高的情况下,

## 长夏三伏养生诗

□杨璞

三伏养生先养阳,空调祛暑莫贪凉。冬病最宜此时治,健脾除湿莲子尝。西瓜翠衣更宜餐,洗澡擦穴粪粪开。

(作者供职于江苏省南京市中西医结合医院)

