室

守护健康,拒做"糖"人

随着现代生活方式的逐渐变化, 糖尿病已成为全球性的健康挑战。在 中国,糖尿病的发病率逐年上升,尤其 是II型糖尿病,给患者及其家庭带来 沉重的负担。本文为糖尿病患者提供 日常护理知识,帮助他们有效控制血 糖,预防并发症,提高生活质量,从而 拒做"糖"人。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病, 主要特征是血糖的升高。长期高血糖 会损害身体的各系统,尤其是心脏及 血管系统、肾脏、神经系统和眼睛。糖 尿病可分为I型和II型两种,其中II型 糖尿病是最常见的类型,约占我国全 部糖尿病的90%以上。I型糖尿病通 常发生干儿童和青少年时期,由自身 免疫反应导致胰腺中的胰岛细胞受 损,从而减少胰岛素的产生。II型糖 尿病发病机制主要与胰岛素分泌不 足或者作用障碍有关。

对于糖尿病患者来说,日常护理 是控制血糖、预防并发症的关键。通 过科学的日常护理,患者可以有效管 理病情,减少急性和慢性并发症的风

一提到手术,许多人可能脑海中 会浮现出医生穿着手术服,手里拿着 闪闪发光的手术刀,周围是一堆复杂 的医疗设备的场景。这种未知的景象 往往会带来一种莫名的紧张感,让人 心跳加速, 手心出汗。今天我们上一 堂术前小课堂,让你从紧张变得从 容,全方位了解术前你需要知道的那

首先,我们要明白手术到底是什 么。简单来说,手术就是通过医疗手 段对身体进行的一种修复或治疗,以 手术来治疗疾病、修复损伤或改善身 体功能。这听起来可能有些吓人,但 其实就像汽车需要定期维修一样,我 们的身体有时候也需要一些"维修保

那么, 手术有哪些类型呢? 从简 单的皮肤缝合到复杂的心脏手术,种 类繁多。但不管是什么类型的手术, 都需要我们做好充分的术前准备。

一、揭开手术风险的神秘面纱

很多人一听到"手术风险"这四 个字就吓得脸色发白。但其实,只要 我们了解了这些风险,就能做到心中 有数,不再那么害怕。手术风险包括 感染、出血、手术失败等。但别担心, 医生会为我们评估这些风险,并制定 相应的预防措施。比如,通过使用抗 生素来预防感染;通过精确的手术操 作来减少出血;通过医护团队的精密 配合提高手术的成功率。

二、身体准备:打造最佳"手术战

险,提高生活质量。

饮食管理是糖尿病治疗的基础, 合理的饮食可以帮助患者控制血糖 水平,减少并发症的发生。一般建议 患者遵循均衡饮食的原则,合理搭配 各类食物,确保摄入足够的营养。建 议多吃粗粮、蔬菜等高膳食纤维食 物,控制碳水化合物摄入,避免过多 摄入高糖、高脂肪的食物。并且保持 规律的饮食习惯,每日三餐定时定 量,避免暴饮暴食和过度饥饿,额外 的体重增长会为人体带来更重的负 担,并且会使患者血糖水平升高,因 此糖尿病患者要更加注意自身的体

在日常生活中除了饮食控制之 外,还可以进行运动锻炼。适当的运 动锻炼有助于提高胰岛素敏感性,预 防因葡萄糖消化和利用不足而导致 的体内糖分含量升高。通常建议患者 每周至少进行150分钟的中等强度有 氧运动,例如散步、慢跑、骑自行车、 游泳、爬山等。但在运动前应注意需 要进行血糖监测,以确保血糖在安全

范围之内。对于工作需要长时间久坐 的患者一般建议每隔一段时间起身 活动身体,避免长期久坐而导致血液 循环不畅,增加心血管疾病的风险。

在管理糖尿病的所有手段中,药 物治疗是最关键的。各种药物的效果 各异,为了确保药物疗效的最大化, 妥善的药物治疗护理是至关重要的。 患者应严格按照医生的指导用药,不 得随意更改药物剂量或停药,且需要 定期监测血糖,重新评估病情及病情 的控制效果,对于药物效果控制不佳 的患者需要调整用药。

糖尿病是一种慢性疾病,需要长 期治疗和管理。在治疗的整个过程中 患者应保持积极乐观的心态,树立战 胜疾病的决心和信心,避免产生过分 焦虑和紧张的情绪,学会自我缓解压 力,从而减少情绪波动对病情产生的 不利影响。日常生活应积极鼓励患者 加入糖尿病患者交流群或者参加相 关活动组织,与病友分享经验、交流 心得,相互答疑解惑。

糖尿病的并发症也是需要重点护

理的。糖尿病患者应定期进行体检, 包括血压、血脂、肾功能、眼底检查 等,以便及时发现并处理可能出现的 并发症。糖尿病足是糖尿病常见的并 发症之一,常有肢端麻木、刺痛,肢端 缺如、蚁行感,更严重者甚至出现感 染。糖尿病足预后较差,为了减少该 并发症的发生,患者需要保持足部清 洁干燥,避免穿紧身鞋袜和赤脚行 走。糖尿病视网膜病变是糖尿病常见 的眼部并发症。早期可有视力下降、模 糊、复视等症状,患者应定期进行眼底 检查,以便及时发现并治疗视网膜病

2024年12月14日 星期六

糖尿病患者需定期到医院复查的 项目有血糖、糖化血红蛋白、血脂等指 标的监测。定期复查有助于医生评估 治疗效果,及时调整治疗方案。对于在 治疗过程中的任何疑问都应积极寻求 专业医生的指导,了解最新的糖尿病 治疗信息和护理知识。

糖尿病虽然是一种慢性疾病,但 通过合理的饮食、规律的运动、正确的 用药、积极的心理护理以及定期的复 查和专业指导,患者可以有效控制病 情,减少并发症的风险,提高生活质 量。让我们携手守护健康,拒做"糖"

(金寨县人民医院护理部 吕绍蕊)

首先,我们可以尝试与医生和护

士进行良好的沟通。他们会为我们提

供专业的建议和支持,帮助我们缓解

紧张情绪。同时,我们也可以尝试一

些放松技巧,如深呼吸、冥想等,来

的方法。我们可以听听音乐、看看电

影或者与亲朋好友聊聊天,让自己的

行不同的特殊准备。比如,对于需要

全身麻醉的手术,我们需要在术前停

止服用某些药物;对于眼部手术,我

们需要进行特殊的眼部清洁和准备

等。因此,在术前一定要仔细询问医

生或护士是否需要进行特殊准备,并

而细致的过程,涉及身体检查、心理

总的来说,术前准备是一个全面

按照他们的指导进行操作。

另外,转移注意力也是一个不错

四、特殊准备:因手术而异的小

不同类型的手术可能需要我们进

帮助自己保持冷静和放松。

心情得到放松和愉悦。

在大家眼里,手术室是一个重要而神秘的地方,在治疗中出 现任何差错都会对手术效果造成干扰,甚至威胁患者生命。但其 实,在手术室里,医护团队一丝不苟,挥洒汗水,陪伴无数患者战 胜病魔,拥抱新生。因此手术室的护理工作是非常复杂和精细 的,需要护理人员具备丰富的专业知识和高度的责任心。 一、手术室护理职责有哪些?

1.准备和巡视手术室:护理人员需要保证手术室的整洁.做 好房间管理,同时确保手术器材和物品准备齐全,并保证仪器设

备全部处于正常工作的状态。 2.帮助患者进行术前准备及麻醉:做好术前一切准备工作, 同时对患者的身份和手术部位进行核对,且护理人员需要安置 好所需的麻醉体位,并且密切监测患者的生命体征,同时配合麻

醉师进行麻醉操作。 3.物品清点与手术:包括对手术器械物品的术前、术中、术 后的清点工作,认真核对所有器械物品和敷料的数量以及完整 性,清点后进行签字确认。手术期间协助医师操作,例如递刀、 钳、纱布等手术器械,配合医生完成手术操作,遵循无菌操作原

4.监测和护理:合理管理输液输血,监测患者体温,确保患 者安全,同时协助患者清醒,并且观察术后病情的变化,确保患 者能够平稳恢复并避免并发症的发生。

二、手术室护理工作有哪些要求?

1.严格的无菌操作:手术室的护理工作必须严格遵循无菌 原则,防止感染的发生。具体包括:①在手术室必须穿戴无菌衣 物和口罩,保持个人卫生;②对手术所用的器械、物品必须进行 严格消毒后再二次使用;③必须按要求在无菌区域内进行操作, 避免发生污染。

2.严谨的工作态度:手术室每一位护理人员需要具备严谨 的工作态度,提高重视,并且将每一个细小的细节都做到精细入 微。具体包括:①严格地执行医嘱,按照医嘱进行输血、用药,确 保手术用药、输血的安全。②细心地观察患者的病情变化,并且 善于发现细小的病情变化,有异常及时通知医生。③做好各项护 理的记录,并且确保信息的准确性。

3.良好的沟通能力:手术室的护理人员需要和医生、患者以 及家属之间保持良好的沟通,将各个群体紧密地连接在一起,增 加医患之间的信任,同时确保信息的准确传递,因此需要做到以下几点:①以患者 和家属理解的语言向其讲解手术流程、相关的注意事项等,对于情绪异常的患者 及时进行对症的疏导,消除紧张情绪。②手术过程中协调医生、麻醉师以及其他护 士等,保证团队成员之间密切配合。③术后及时报告手术进度,让家属了解病情; 同时向患者及家属解释护理要求和注意事项。

4.高度的责任心:手术室的护理人员需要时刻关注患者的生命安全,因此高度 的责任心需要从对患者的安全负责情况、发现问题与解决问题的态度、参与抢救 工作的积极性以及承担教育指导职责,提高患者自我护理能力等方面体现。

5.持续学习:手术室的不确定性因素众多,因此需要不断提升护理专业技能, 这包括定期参加专业的技能培训、自学相关专业知识、密切关注护理领域新动态

三、手术室护理工作的意义在哪里?

手术室护理人员负责确保手术环境的无菌和安全,降低感染风险,确保手术 器械的正确使用和准备,及早发现和处理潜在的并发症,从而保障患者的生命安 全。手术室护士通过精确的准备、协调和监测,帮助外科医生顺利进行手术,他们 负责术前准备、术中监控以及术后护理,确保手术的高效性和流畅性。手术室护理 人员具备专业的医学知识和技能,能够在手术过程中提供重要的支持与协助,确 保手术顺利进行。

总之,手术室的护理工作是一项极其重要并且复杂的工作,需要护理人员具 备扎实的专业知识以及强大的应变能力。同时,手术室护理人员需要明确自己的 职责范围和护理要求,在科学规范的指导下,更好地履行护理职责,从而确保手术 的顺利进行,保证患者的安全。 (六安市人民医院 陈丽)

探秘全方位术前准备

体检先行:在手术前,医生会安 排一系列的检查,比如血液检查、心 电图等。这些检查就像是为我们的身 体做一次全面的"体检",帮助医生 更好地了解我们的身体状况,从而制 定出更加精确的手术方案。

禁食与禁水:在手术前的一段时 间内,我们需要停止进食和饮水。这 是为了避免手术过程中因为胃内容 物反流而导致吸入性肺炎等风险。近 年来随着快速康复理念的深入推进, 对术前禁食禁饮有了新的要求。手术 前禁食禁饮一般遵循"2-4-6-8"原 则。不同食物种类制定不同的禁食时

1、清饮料:包括但不限于清水、 茶类、碳水化合物饮料、无奶咖啡、 无渣果汁等,但均不能含有酒精。饮 水量儿童控制<5m1/Kg,成人≤ 300ml内,术前2小时禁饮。

2、母乳:婴幼儿应该在麻醉前4 小时禁食。

3、奶制品:麻醉前6小时禁食牛 奶和配方奶等乳制品。

4、易消化的淀粉类固体食物:包 括馒头、面包、面条、米饭等需要在 麻醉前6小时禁食。

5、不易消化的高蛋白高脂肪类 食物:包括蛋类、肉类、油炸及坚果 类食物需要在麻醉前8小时禁食。

"2-4-6-8"原则只是一般性原 则,只适用于大多数身体健康的择期 手术患者。如果合并严重创伤、颅脑 损伤、消化道梗阻、肥胖、妊娠等特 殊情况,因胃肠蠕动减慢,胃排空延 迟,则需要延长禁食禁饮时间。

所以,为了我们的安全和术后身 体能得到快速康复,一定要听从医嘱

个人准备:手术前一晚洗澡,不 仅能让我们的身体更加清洁,降低术 后感染的风险,还能让我们在术后恢 复期间感觉更加舒适。手术当天排空 大小便,穿手术服于病房等待,去除 一切饰品,手机等贵重物品也不能带 入手术间。爱美的女士特别要注意: 不能化妆涂口红及指甲油,以免影响 病情及生命体征的观察及监测。

三、心理调适:从紧张到从容的 秘诀

面对手术,紧张和恐惧是正常的 反应。但是,过度的紧张不仅会影响 我们的手术效果,还可能对我们的身 体恢复造成不良影响。那么,如何调 适自己的心理呢?

调整、个人准备以及特殊准备等多个 方面。记住这些术前准备的小贴士, 让我们一起勇敢面对手术,迎接健康 的未来!

(六安市人民医院 江雪梅)

衣领和腰带,保持孩子呼吸通畅,孩子 清醒前, 切勿喂食任何药物或食物, 强

等症状应立即就医,以便尽早接受治

小儿的营养均衡,流感季节积极预防 感染,出门戴口罩,并定期打疫苗。这 些都将有助干预防治疗疾病。

捂得严严实实:有些家长担心孩 子着凉,甚至认为捂一下就会出汗,在 孩子发热平稳期后仍将孩子裹得严严 实实,这样不仅不利于散热降温,反而 会使体温进一步升高,可能发生高热 惊厥或捂热综合征。

盲目自行服用抗生素:引起发热 的病因并不一定是细菌感染,在不清 楚发热原因时盲目服用抗生素,不仅 达不到治疗目的,还有可能引起肝肾 功能损害或增加病原菌对药物的耐药

孩子发热,家长莫慌!

孩子发热是家长们经常遇到的问 题,每当看到孩子的小脸烧得通红,许 多家长都会心急如焚,手足无措。此文 将给家长朋友们科普发热的基础知 识,提高家长对孩子们发热的认识,帮 助家长掌握科学的护理方法,从容应 对这一常见情况。 什么是发热?发热是指人体在致

热原作用下或各种原因引起体温调节 中枢功能障碍时,体温升高超出正常 范围,通常采用腋温≥37.5℃或肛温 ≥38℃定义为发热。按儿童发热分级 标准通常分为低热、中度发热、高热、 招高热。 孩子发热会不会烧坏脑子?这也

是有可能的。一般不受控制的超高温 度确实可能造成脑损伤,比如超过 41.5℃。但是平时所说的"烧坏脑 子",其实更多的是患有脑炎、脑膜炎 等疾病。发热只是症状,所谓的烧坏脑 子,是因为引起发热的疾病所导致的, 与发热本身并没有关系。

如何正确地给孩子退热?退热的 目的不应仅仅是降低患儿的体温,最 主要的目的应是缓解患儿因发热引起

在当今社会,随着医疗技术的不 断进步和健康意识的日益增强,肺结 节这一名词逐渐走进了大众的视野。 那么,肺结节究竟是什么呢?它从何而 来,又将去向何方?本文将带您一探究 竟,揭开肺结节的神秘面纱。

一、肺结节的定义及分类

肺结节,并非一种独立的疾病,而 是一种临床征象,它指的是肺内直径 小于等于3厘米的圆形或不规则形态 的病灶。这些病灶可能由多种原因引 起,包括但不限于遗传、环境、吸烟、感 染等。根据肺结节的密度,我们可以将 其分为实性结节、部分实性结节(也叫 混合性结节)和磨玻璃结节。而按照结 节的大小,又可分为结节(直径10-30 毫米)、小结节(5-9毫米)和微小结节 (小于5毫米)。此外,根据结节的数量, 还可以分为孤立性结节(单个结节)和 多发性结节(两个及以上)。

二、肺结节的前世:产生肺结节原 因可能有哪些呢?

1.遗传因素:如果家族中有肺结 节病史,那么个体患上肺结节的概率 可能会上升。这表明,遗传在肺结节的 发病中扮演着一定的角色。

2.环境因素:长期生活在污染严 重的环境中,或者经常接触石棉、粉尘 等有害物质,都可能增加肺结节的发 病风险。这些有害物质进入肺部后,可 能刺激肺部组织产生病变。

3.吸烟与二手烟:吸烟是肺结节 的重要危险因素之一。长期吸烟会导 的不适。下面教大家正确的应对发热:

物理降温:如果宝宝四肢温热且 全身出汗,表示需要散热,此时是物理 降温的最佳时期。

(1)适当减少衣服和被子,帮助把 体热散发出去,千万不要捂汗;(2)降低 环境温度,开窗适当通风,保持室内空 气流通;(3)适当多饮温水,在发热期 间,体温过高会导致身体缺水。为预防 脱水需及时多补充水分,帮助宝宝退 热,防止虚脱。(4)温水擦浴:用温水(水 温约32-36℃)浸湿毛巾,拧干后轻轻 擦拭孩子的四肢、颈部、腋下和腹股沟 等部位。这些部位血管丰富,擦拭可以 帮助散热。但是如果孩子发热寒颤时 需要注意保暖,此时不适宜采用物理 降温来退热,如果手脚冰凉,可适当搓 热手心或用温水泡脚15分钟!

药物降温:2月龄及以上儿童体温 ≥38.5℃或明显不适时,通常可采用 退热药物对症处理。然而,38.5℃并 非绝对标准,即使体温没有达到 38.5℃,如果孩子的精神状态不好, 医生也可能会建议使用退热药物。

儿童退热药物的剂量和使用方法

应根据年龄和体重来确定,避免过量 使用。孩子发热最好在医生指导下口 服退烧药,药物可能只能降温1-2℃, 不一定能让体温恢复正常。

药物降温应注意,每次口服退烧药 间隔时间大于4小时,24小时内不超过 4次。一般不建议联合或交替使用退烧

面对高热惊厥,家长别慌! 高热惊厥的表现:宝宝可能表现 为意识短暂丧失、肢体抽搐、翻白眼、 牙关紧闭、面色苍白或发紫、甚至口吐 白沫等。

如果发生高热惊厥,家长如何做 好急救护理?热性惊厥通常是短暂的, 约1-5分钟即可自行缓解,大多预后良 好,不会留下什么后遗症,过度的紧张 可能会影响到孩子的情绪。如果发生 了,家长一定要保持冷静,做好这几件 事,让医生更好做出诊断。

(1)观察并记录:记录好孩子的抽 搐时长,用手机拍下孩子抽搐的视频; (2)侧卧位: 先把孩子平放在硬而 平整的床面上,将孩子的身体转向一 侧,防止呕吐时造成误吸、呛咳、窒息;

(3)保持呼吸道通畅:松开孩子的 行掰开孩子的嘴,可能造成损伤; (4)物理降温:适当松解衣被,温水

(5)及时就医:一旦发现高热惊厥

日常防护要做哪些?主要是注意

如下这些方法不可取:

不正确使用退热药:为了快速退 烧,不按照说明或医嘱服用退热药,可 能引起大汗淋漓、虚脱等不良反应。

(六安市中医院 吴炜玮)

肺"话肺结节

CT检查、MRI检查、PET-CT检查等

致肺部组织受损,进而引发肺结节。同 时,被动吸烟(即吸入二手烟)也可能 增加肺结节的发病风险。

4. 感染因素: 肺部受到细菌、真菌 或结核菌等病原体的感染时,可能在 炎症的刺激下形成肺结节。这些病原 体在肺部繁殖并引发炎症反应,导致 肺部组织发生病变。

5.其他因素:除了上述因素外,慢 阻肺、血管畸形、血肿、肺挫伤等也可 能导致肺结节的形成。这些因素在肺 部产生异常变化时,可能引发肺部组 织的增生或病变。

肺结节的发展过程通常比较缓 慢,一般需要5-10年左右的时间。在 这个过程中,肺结节可能从肺泡上皮 增生开始,逐渐发展为不典型腺瘤样 增生、原位癌、微浸润性腺癌和浸润性 腺癌。然而,需要强调的是,大部分肺 结节都是良性的,恶性结节仅占少数。 因此,在发现肺结节后,不必过于恐 慌,应及时就医并进行科学规范的诊

断和治疗。 三、肺结节的今生:肺结节的诊断

节的诊断和治疗手段也日益丰富和完

善。目前,常用的肺结节诊断方法包括

和治疗方法有哪些? 随着医疗技术的不断进步,肺结 其中,CT检查因其高分辨率和准确性 而成为肺结节诊断的首选方法。通过 CT检查,医生可以清晰地观察到肺结 节的形态、大小、密度等特征,进而对 肺结节的性质做出初步判断。 在治疗方面,对于良性肺结节,一

般无需特殊治疗,只需定期随访观察 即可。而对于恶性肺结节,则需要根据 病情进行手术切除、放疗、化疗等综合 治疗。对于无法手术或拒绝手术的患 者,还可以考虑采用射频消融、冷冻治 疗等姑息性治疗手段来缓解症状。 值得注意的是,肺结节的治疗需

要个体化定制方案。医生会根据患者 的年龄、身体状况、结节性质等因素综 合考虑,制定出最适合患者的治疗方 案。因此,在发现肺结节后,患者应及 时就医并积极配合医生的治疗建议。

四、肺结节的未来:预防与随访 预防肺结节的发生是降低其发病 率的关键。为了预防肺结节的发生,我

们可以从以下几个方面入手: 1.戒烟限酒:吸烟是肺结节的重 要危险因素之一。因此,戒烟是预防肺 结节的有效手段之一。同时,限制酒精 的摄入也有助于降低肺结节的发病风

2.改善环境:长期生活在污染严 重的环境中会增加肺结节的发病风 险。因此,我们应该努力改善生活环 境,减少空气污染物的排放。例如,加 强工业污染治理、推广清洁能源等。

3.增强免疫力:保持健康的生活 方式可以增强免疫力,从而降低肺结 节的发病风险。例如,合理膳食、适度 运动、保持良好的心态等。

4.定期体检:定期进行肺部检查 可以及时发现肺结节并采取相应的治 疗措施。因此,建议40岁以上人群每年 进行一次肺部CT检查以筛查肺结节。 对于已经确诊的肺结节患者来

说,随访是监测病情变化的重要手段 之一。通过定期随访观察,医生可以及 时了解患者的病情变化并调整治疗方 案。因此,肺结节患者应积极配合医生 的随访建议并按时进行检查。

肺结节作为一种常见的肺部病 变,其发病原因复杂多样且发展缓慢。 然而,通过科学的诊断和治疗手段以 及积极的预防措施和随访观察,我们 可以有效地降低肺结节的发病率并改 善患者的预后。因此,我们应该加强对 肺结节的认识和了解,提高健康意识 并积极参与预防和治疗工作。

(六安市人民医院 黄因萍)

携手"乙"起, 迈向无肝炎的未来

每年的世界肝炎日提醒我们关注一个至关重要却常被忽视的健康话题——乙 肝。这种影响全球数亿人的疾病正在逐步成为人类健康战线上可以战胜的敌人, 但前提是我们必须行动起来,了解乙肝、科学防治,共同迈向无肝炎的未来。

全球现状:一个不可忽视的挑战

据世界卫生组织(WHO)数据显示,2022年全球约有2.54亿乙肝病毒(HBV)慢 性感染者,而每年因乙肝相关并发症(如肝硬化、肝癌)导致的死亡人数高达130万 人。乙肝在全球的主要传播途径包括母婴传播、血液传播和不安全的性行为。在中 国,乙肝的患病率一度较高,但近年来通过疫苗接种和公共健康政策的实施,新增 感染率显著下降。然而,截至2022年底,慢性乙肝感染者中只有13%被确诊,3%接 受了抗病毒治疗,很多人尚未接受规范的治疗或管理。

乙肝会对身体造成什么影响?

乙肝病毒的危害性不仅体现在急性感染时的症状,还在于它对慢性患者的 长期威胁。慢性乙肝可能导致肝细胞炎症和纤维化,最终发展为肝硬化或肝癌。 根据《柳叶刀》发表的一项研究,慢性乙肝患者发展为肝癌的风险比普通人高出 100倍。令人担忧的是,许多感染者在疾病早期并无明显症状,容易忽视定期检 查的重要性。

但并不是所有的乙肝病毒感染者都会发展为严重疾病。医学研究表明,通过 规范治疗和健康管理,大多数乙肝感染者可以保持良好的生活质量,甚至完全避 免肝病的发展。

乙肝并不可怕:疫苗与科学治疗是关键

乙肝是一种可以预防的疾病。自1982年乙肝疫苗问世以来,它已被证明是 最有效的预防手段之一。数据显示,三剂乙肝疫苗的保护效力可达95%以上,并 且接种疫苗后产生的免疫力可持续20年以上。中国自1992年起将乙肝疫苗纳入 国家免疫规划,对新生儿进行免费接种,这一政策极大地降低了新生儿乙肝感染

对于已经感染乙肝病毒的人来说,科学的抗病毒治疗和定期监测是管理疾 病的核心。现有的抗病毒药物(如恩替卡韦、替诺福韦等)可以有效抑制病毒复 制,降低肝硬化和肝癌的风险。值得注意的是,乙肝并不需要"一刀切"式的治疗, 患者需根据病毒活跃情况、肝功能状态和疾病进展情况,与专业医生共同制定个 性化的治疗方案。

消除乙肝:我们需要共同努力

消除乙肝不仅需要医学界的研究突破,更需要全社会的共同参与。

1.消除偏见,科学认知:很多人因为误解而对乙肝患者产生歧视,甚至在就业 和教育上设置障碍。事实上, 乙肝通过日常接触(如握手、共餐)并不会传播。只有消 除这些偏见,才能让更多患者愿意公开病情,接受科学治疗。

2.定期体检,早诊早治:目前,乙肝的早期筛查包括乙肝表面抗原(HBsAg)检 测和肝功能检查。如果发现感染乙肝病毒,不必惊慌,而是要积极与医生沟通,确

3.保持健康生活方式:无论是否感染乙肝,养成健康的生活习惯都能有效保护 肝脏。例如,避免过度饮酒、合理饮食、保持适量运动等。

你可以做什么?从今天开始行动!

1.了解乙肝疫苗接种情况:确认自己和家人是否接种过乙肝疫苗。如果没有, 请尽快安排接种,尤其是新生儿和高危人群。

2.每年体检一次:将肝功能检测和乙肝筛查纳入体检项目,确保早发现、早干

3.传播正确的健康知识:告诉朋友和家人乙肝的传播途径和防治措施,让更多

人消除对乙肝的误解和恐惧。 4.参与公益活动:支持与乙肝相关的公益项目,例如疫苗推广或患者援助计

划,为消除肝炎贡献一份力量。 展望未来:无肝炎的世界指日可待

我们距离"无肝炎的未来"并不遥远。科学技术的进步、社会意识的提升和公 共政策的支持,正在为消除乙肝创造越来越有利的条件。每个人都可以成为这场健 康战役中的一员,从了解乙肝开始,用

行动守护自己和身边人的健康。 因此,从今天起,关爱自己的肝脏 健康,完成疫苗接种、定期检查,并把 科学知识分享出去。我们期待与每一 位读者携手"乙"起,共同迈向无肝炎

(六安市人民医院肝胆胰外科 郭婷)

