



乙肝病毒携带者 不等于乙肝病人

新生儿 易感人群 密切接触者可接种疫苗预防

□本报实习记者 唐诗

多数乙肝病毒携带者肝功能损伤较轻

“答案是否定的。”北京佑安医院肝病重症医学科主任医师孟庆华说,“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,很少有肝病的症状与体征,肝功能正常的乙肝病毒感染者;而乙肝患者是指长期携带乙肝病毒,又出现了肝功能的异常,且肝功能异常的原因与乙肝病毒所致密切相关。”

区别携带与肝炎患者的一个重要标志是转氨酶。但是转氨酶的评估一定要考虑多种因素,比如说乙肝病毒的携带者因为肥胖、饮酒、用药等等都有可能引起转氨酶高,这时候转氨酶应该跟乙肝病毒是不相关的。

孟庆华提示,大部分的乙肝病毒携带者,肝功能损伤都非常轻,或者是几乎与正常人没有区别。但少数的乙肝病毒的携带者肝功能损伤是呈渐进性加重的。所以乙肝病毒的携带者,一定要在专科医生的指导下定期体检。

乙肝病毒从何传染而来

乙肝病毒的传播途径共有5

种:一是血液传播,如输入含有乙肝病毒的血液等;二是生活上的密切接触,如共用一个饭盒、牙刷、毛巾、剃须刀等,但前提是有皮肤黏膜的破损;三是性传播,唾液、乳汁、精液、阴道分泌物等;四是母婴垂直传播;五是医源性传播,如使用不洁注射器、消毒不严格的内窥镜以及不卫生的修牙、补牙等。

乙肝病毒家庭聚集现象比较常见,亲属之间容易相互传染。促成家庭聚集性传播的因素有三个:家庭成员本身对乙肝病毒免疫力低下;密切接触;母婴垂直传播机会多。多数乙肝患者都有

这种现象。

约60%~70%的乙肝病毒携带者是通过体检发现的。在体检时,一旦查出携带乙肝病毒,应该到正规的传染病医院、肝病医院进行详细检查。对乙肝病毒携带者,没有任何症状者,第一要进行动态观察。每隔3~6个月到医院检查一次;第二应养成良好的生活习惯,对肝脏有害的习惯要改变,比如饮酒、吸烟等;第三,自己心理上不要有压力,应该和正常人一样生活;第四,患其他疾病就诊时,要向医生通报自己的情况,告诉医生自己是乙肝病毒携带者。这样,医生在



生活资讯

五一临近 农产品需求量增加价格稳定

粮油批发价格基本稳定。据粮食局监测信息显示,受小麦品质影响,一季度普麦价格较为稳定,优麦价格持续上涨,3月份小麦价格指数较年初上涨2.03%。本市粮油批发市场各类粮食供应充足,价格稳定,预计本周富强粉价格持续稳定。从粮油价格运行规律来看,“五一”节对粮油交易量提升影响较小,预计本周粮食价格持续稳定,食用油价格还有小幅下降空间。

猪肉价格稳中微降。上周,本市生猪收购价格小幅下降,屠宰量微幅增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.68元,周环比下降1.31%;屠宰量4156头,周

环比增加0.52%。据监测数据显示,“清明”节后,受生猪价格持续3周回落影响,上周,本市猪肉比价已回落至9.3:1,生猪养殖处于盈利区间。

随着“五一”节临近,节日效应增加,猪肉需求规律性回升,批发价格降势较前期将有所放缓,预计本周猪肉批发价格呈微幅回落趋势。

鸡蛋价格以稳为主。从产区了解,由于库存压力增加,鸡蛋出场价格略有回落。受其影响,本市鸡蛋批发价格持续上涨空间有所减少,但随着“五一”节临近,鸡蛋消费需求规律性增加,预计本周鸡蛋供应充足,批发价

用药时会考虑药物是否对肝脏有损害。

易感人群可接种疫苗预防

乙肝的潜伏期为6周~6个月,一般为3个月。患者常感身体乏力,容易疲劳,可伴轻度发热、失眠、多梦等。肝炎时,肝功能异常,胆汁分泌减少,常出现食欲不振、恶心、厌油、上腹部不适、腹胀等。

慢性乙肝一般没有剧烈的疼痛。部分患者会有隐痛、压痛或叩击痛。如果出现,还要注意是胆道疾病、肝癌、胃肠疾病的可能性,以免误诊。如果出现上述症状,就要注意自身肝脏的健康状况了。

保护易感人群。接种乙肝疫苗是预防HBV(乙肝病毒)感染最有效的方法。易感者均可接种,接种对象主要是新生儿,同时,与HBV感染者密切接触者、医务工作者等高危人群和从事幼托教育、食品加工、饮食服务等职业的人群均应接种乙肝疫苗,并定期复查抗体。

控制传染源。对急性乙肝患者应进行隔离治疗。慢性乙肝患者和乙肝携带者不得献血。现症感染者不能从事饮食业、幼托机构等工作。

绿色食物有益于肝脏健康

绿色食物能有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,绿色的食物能起到养肝护肝的作用,比如西兰花、菠菜、青苹果等。

适当的蛋白质也有利于肝脏。鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等高蛋白、低热量的食物。这些食物中丰富的蛋白质就像肝脏的维修工,能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用。

保护肝脏别忘了摄入糖分。除糖尿病患者外,普通人可以按体重计算,每天自己应该吃多少糖。每公斤体重摄取1克糖,60公斤重的成年人每天可摄取的糖不应超过60克。一般来说,糖类的主要来源有米饭、面食、白糖、蜂蜜、果汁、水果等。

补充多种维生素。番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏及乳制品中含有大量维生素A;猪肉、黄豆、大米、香菇等食物中含有丰富的B族维生素;麦芽、植物油、坚果类等食物都富含维生素E。

【健康红绿灯】

绿灯

饭后闭目养神可护肝



古人言“养生贵在养神”,经常排除杂念、静养心神、闭目休息,是一种调养精神的简便方法。饭后闭目静坐20分钟,能使血液更多地流向肝脏,供给肝细胞氧和营养成分,特别是饭后闭目20分钟,可护肝消食。

每天踮脚尖有益健康



踮脚尖能锻炼小腿肌肉和脚踝,防止静脉曲张,增强踝关节的稳定性。当你下棋、打牌、玩电脑或久立不动时,最好1小时左右做1次踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。而且,踮脚运动还可以活动四肢和头脑,消除长时间用脑集中及突然站立而眼前发黑、头脑发晕的毛病。

红灯

临睡前不宜洗澡



很多人习惯洗个热水澡之后马上睡觉,其实这是一个很不正确的习惯。睡眠往往在体温下降后来临,热水浴会使体温升高,推迟大脑释放出“睡眠激素”。如果某天只能在睡前洗澡,可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟,让体温回落正常水平,尽快入睡。

黄瓜片敷脸效果并不好



黄瓜含水量高达96%~98%,并富含维生素E和黄瓜酶,有细致毛孔、扩张皮肤毛细血管的作用。遗憾的是,将黄瓜切片敷脸,并不能很好地发挥上述功能。因为刚切下来的黄瓜片切面有一种露珠状的黏稠物,阻碍了肌肤对黄瓜有效成分的吸收。

公告

赵强(身份证号:110224199005272223),你提供了一张北京市大兴区人民医院于2017年3月26日的诊断证明书,经与医院核实,该诊断证明书并非北京市大兴区人民医院医师所开具。你向单位提供虚假诊断证明,严重违反公司规章制度,我公司决定于2017年4月18日与你解除劳动合同。请你于2017年4月27日前到公司办理离职手续,逾期后果自负。

赵双(身份证号:130681198911031024),你提供了一张北京市大兴区人民医院于2017年3月26日的诊断证明书,经与医院核实,该诊断证明书并非北京市大兴区人民医院医师所开具。你向单位提供虚假诊断证明,严重违反公司规章制度,我公司决定于2017年4月18日与你解除劳动合同。请你于2017年4月27日前到公司办理离职手续,逾期后果自负。

北京市首都公路发展集团有限公司
京开高速公路管理分公司