

乙肝不再是『终身标签』 越来越多患者实现临床治愈

慢性乙肝过去在很多人的眼中,被视为“不治之症”,不仅传染性高,而且如果不加重视,容易发展至肝硬化甚至肝癌。随着医药科技的进步和治疗观念的改变,乙肝临床治愈理念已被广泛认可,乙肝也不再是“终身标签”,越来越多乙肝患者从中获益。

江门市五邑中医院感染性疾病科主任马春成表示,乙肝临床治愈可最大限度抑制乙肝病毒复制,减轻其他并发症的发生。乙肝患者可通过定期复查、均衡饮食、适当运动等提高治愈率,临床治愈后也需要定期复查。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森



中西医结合治疗具有显著优势。

乙肝妈妈成功分娩健康宝宝

32岁的李女士自幼携带乙肝病毒,一直没有进行规范治疗,直到检查出自己怀孕。“作为一名乙肝妈妈,我能生出健康宝宝吗?”这样的疑问一直困扰着怀孕的她。孕期期间,她通过科学的母婴阻断治疗,成功生下了一个未感染乙肝病毒的健康宝宝。

马春成表示,乙肝全称慢性乙型肝炎,是由乙肝病毒(HBV)引起的肝脏慢性炎症。病毒会长期攻击肝细胞,导致肝功能损伤,部分患者可能发展为肝硬化甚至肝癌。乙肝主要通过血液、母婴和性接触传播,共用针头、无保护性行为等是高危途径。但日常拥抱、共餐、咳嗽一般不会传染。

马春成提醒,乙肝早期可能毫无症状,或仅有疲劳、食欲不振等轻微不适。若未及时治疗,可能出现黄疸(皮肤发黄)、腹水(腹部积液)、肝掌(手掌红斑)等严重表现,甚至引发肝硬化和肝癌。“我们的肝脏被称为‘沉默的哑巴’,乙肝病毒的隐匿性很强,很多患者确诊时已错过最佳治疗期。”马春成强调,“早筛查、早干预是防控关键。”

“如今,像李女士那样,通过有效的母婴阻断,成功生下健康宝宝的案例很多,乙肝患者不必过度担心。”马春成介绍,令人惊喜的是,李女士自身也在治疗后实现了临床治愈,摆脱了乙肝患者的标签。

乙肝临床治愈可最大限度抑制病毒复制

45岁的张先生曾因不规范治疗导致病情反复,甚至出现肝纤维化。通过更换强效抗病毒药,并在2年后联合干扰素治疗,他的表面抗原逐步下降至消失,最终实现临床治愈。“现在只需定期复查,生活与常人无异。”张先生说。

乙肝临床治愈,是许多乙肝患者梦寐以求的目标。那么,乙肝临床治愈究竟是什么?“虽然临床治愈并不意味着病毒被完全清除(肝细胞内可能仍有少量病毒残留),但疾病已不再有进展,传染性极低。”马春成主任解释说,乙肝临床治愈并非彻底清除病毒,乙肝临床治愈是指患者在经过治疗后,血液中的乙肝病毒DNA持续检测不到,乙肝表面抗原(HBsAg)消失,并出现乙肝表面抗体(抗-HBs)或未出现但持续观察无病毒复制,同时肝功能恢复正常,且这种状态持续至少6个月,无须继续抗病毒治疗。

马春成表示:“乙肝临床治愈可最大限度抑制乙肝病毒复制,减轻肝细胞炎症坏死及肝脏纤维组织增生,延缓和减少肝功能衰竭、肝硬化失代偿、原发性肝癌和其他并发症的发生。目前,已有多位患者实现乙肝临床治愈。”

哪些人群更容易实现乙肝临床治愈呢?马春成指出,具有以下特征的患者临床治愈率更高:乙肝表面抗原水平低、乙肝病毒DNA低复制、无肝硬化、处于免疫活跃期(如ALT水平升高)的年轻患者,以及对聚乙二醇干扰素(PEG-IFN α)治疗反应良好的人群。

“以李女士和张先生为例,他们的乙肝表面抗原成功转阴,实现了临床治愈。”马春成介绍。

中西医结合助力乙肝临床治愈

马春成提醒,乙肝临床治愈并非一蹴而就,需要科学、系统地治疗。使用抗病毒药物对乙肝患者进行治疗,同时辅以中医药治疗,可以达到事半功倍的效果。

马春成介绍,乙肝患者需要长期核苷(酸)类似物(NAs)治疗。这是所有乙肝患者的基础治疗,通过恩替卡韦、替诺福韦等强效药物快速抑制病毒复制,使乙肝病毒DNA转阴。在NAs治疗的基础上,使用聚乙二醇干扰素 α ,促进乙肝表面抗原的清除。

马春成介绍,中医学将乙肝肝硬化归类于“肝着”等范畴,认为其发病与肝、脾、肾三脏功能失调密切相关。治疗上,中医注重辨证施治,根据患者病情和体质制定个性化方案,常用方法包括中药治疗、针灸、推拿等。中药治疗多选用具有活血化痰、行气散结、利湿退黄、滋补肝肾等功效的方剂以调节肝脏气血运行。目前,江门市五邑中医院还创新性使用加味化坚丸治疗气滞血瘀型乙肝肝硬化,经初步临床观察其疗效较为显著。“中西医结合治疗具有显著优势,中药还可改善乏力、腹胀等症状,减少西药副作用。”马春成表示。

需要提醒的是,当患者乙肝表面抗原转阴后,需巩固治疗一段时间,并在医生指导下停药。停药后需定期随访复查,确保病情稳定。

医学指导



马春成:江门市五邑中医院感染性疾病科主任,中西医结合主任医师,全国名老中医药专家学术经验传承人,江门市高层次人才,伍劲华全国名老专家传承工作室负责人,三江伤寒学术流派第四代传承人,伍氏学术流派第六代传承人,广东省杰出青年医学人才,广东省医疗系统先进个人,第八届南粤好医生,广东省医院协会第二届传染病管理委员会委员,广东省药学会中医药肝病用药委员会常委,广东省医学会肝病学分会第五届委员。擅长中西医结合治疗病毒性肝炎、肝硬化、肝衰竭、脂肪肝、自身免疫性肝病、遗传性肝病、流感、登革热等各类传染病,呼吸、消化、泌尿系统感染、脓毒症、疑难性感染性疾病及内科疑难杂症。

★ 相关链接

普通人如何养肝护肝?

养护肝脏是维持整体健康的重要环节,对于普通人而言,通过科学的生活方式和习惯可以有效预防肝病、延缓肝脏衰老。马春成建议可以做到以下六点。

一是合理饮食:均衡营养,多吃优质蛋白如鸡蛋、鱼、豆制品等,以及富含膳食纤维的全谷物、蔬菜等。控制脂肪和糖分摄入,避免油炸食品、动物内脏和甜饮料等。适量饮水,每天保持1.5—2升水的摄入量,促进代谢废物排出。

二是远离酒精因素:严格限酒,避免长期大量饮酒导致的酒精性肝炎和肝硬化。避免滥用药物和保健品,解热镇痛药、抗生素、某些中药等都可能引起药物性肝损伤。减少接触毒素,如发霉食物中的黄曲霉毒素等。

三是保持健康体重:控制在合理范围内,避免肥胖和脂肪肝的发生。规律运动,每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走、游泳等。避免久坐不动,每小时起身活动5分钟。

四是规律作息:保证充足的睡眠时间,每晚11时前入睡,睡眠时间7—8小时。肝脏在夜间进行自我修复,熬夜会导致肝血不足,影响解毒功能。午间可适当小憩15—30分钟,缓解疲劳。

五是管理情绪:避免长期焦虑、抑郁等负面情绪对肝脏的影响。通过冥想、深呼吸、社交活动等方式调节情绪,保持心情愉悦。

六是定期体检:定期进行肝功能、肝脏超声等基础检查项目,及时发现肝脏异常。高危人群如长期饮酒、肥胖、糖尿病患者等需增加检查频率。

躯体症状反复? 可能是情绪在“捣蛋”



反复的躯体症状可能是情绪导致的。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/曹昆恒)“医生,为什么让我来看心理科……”近日,在江门市第二人民医院,几名患者由内科诊室转到心理门诊,初见心理医生时均是一脸疑惑。经过详细面谈,心理医生对患者相关症状进行分析后,明确这些反复的躯体症状是情绪导致的。

该院心理科副主任医师雷波介绍,躯体化抑郁症是指患者以躯体症状为主要表现,同时伴有抑郁情绪的一种心理障碍。在躯体化抑郁症中,患者的躯体症状多种多样,包括头痛、背痛、胃肠道不适(如胃痛、恶心、呕吐、腹泻等)、心慌、胸闷、气短、乏力、睡眠障碍等。这些症状往往没有明确的器质性病变基础,或者即使存在轻微的躯体疾病,其症状的严重程度也与实际的躯体病变不相符。与此同时,患者还可能出现情绪低落、兴趣减退、自责自罪、注意力不集中、思维迟缓等典型的抑郁表现。

与一般抑郁症不同的是,躯体化抑郁症患者的抑郁情绪常常被躯体症状所掩盖,他们更多地关注和诉说自己身体上的不适,但对情绪问题却认识不足。一般具体都会有哪些躯体不适表现?雷波介绍了以下15种情况。手抖:抑郁患者可能会出现手抖的情况,尤其是在用力或紧张时。心脏疼:患者可能会感到心脏区域有挤压感或疼痛,有时疼痛剧烈到影响呼吸。四肢肌肉痉挛:在情绪激动时,如大笑或大哭,患者可能会经历四肢肌肉痉挛或手指无法伸直。耳鸣:患者可能会在安静时突然听到嗡嗡声或其他噪音,这可能会导致听力暂时下降。厌食:尽管感到饥饿,但抑郁患者可能会失去食欲,对平时喜欢的食物也失去兴趣。呆滞:患者可能会经历长时间的发呆,无法集中注意力或思考。莫名想哭:即使没有明显的原因,患者也可能感到悲伤或想哭。记忆力减退:患者可能会发现自己的记忆力下降,难以记住刚刚发生的事情。头痛:抑郁患者可能会经常感到头痛,但原因可能不明确。烦躁:患者可能会感到心浮气躁,无法安静地坐着或进行日常活动。不想说话:患者可能会避免与家人和朋友交流,甚至不想使用社交软件。嗜睡或失眠:抑郁患者的睡眠模式可能会发生变化,有时可能过度嗜睡,有时则可能失眠。幻听:患者可能会听到不存在的声音,这些声音通常只有患者自己能听到。无法阅读:在发病时,患者可能会发现难以理解或阅读文字,即使简单的文字也变得难以理解。易怒:患者可能变得非常容易生气,生气后可能感到沮丧或失去兴趣。

雷波提醒,如有上述情形,请及时就诊。当然,在确诊前,依然少不了相应的躯体检查,以排除存在躯体器质性疾病的可能。

想要成功备孕 这些“雷区” 要避免

在备孕过程中,不少夫妻面临困扰。其中,准爸爸是至关重要的角色,其精子质量直接影响新生命的孕育。想要成功备孕,这些“雷区”千万要避免。

在饮食方面,讲究营养均衡是关键。江门市妇幼保健院生殖医学中心医师韩晓婷表示,鱼、肉、豆类等富含优质蛋白的食物,以及蓝莓、西红柿、西兰花等新鲜蔬果提供的抗氧化剂,都是精子成长不可或缺的营养。此外,富含锌、硒、维生素E等的生蚝、蘑菇、坚果等食物也是非常需要的,但要注意的,高尿酸人群应在医生指导下调整饮食。此外,加工食品和高糖食品要少吃,备孕期间也不要随意服用补剂,一切遵医嘱。

在生活习惯方面,江门市妇幼保健院生殖医学中心副主任技师张杨慧建议规律作息,保证每晚7—8小时的充足睡眠;适度运动,如跑步、游泳等;备孕期间必须戒烟戒酒,尼古丁和酒精不仅会伤害精子,还可能增加胎儿畸形;谨慎用药,同时要咨询医生,避免药物对精子造成不良影响;备孕前3个月应避免进行X光、CT等带射线的检查;避免久坐、穿紧身裤,远离温泉和桑拿,因为阴囊温度过高会降低精子数量和活力;尽量避免接触橡胶、油漆、涂料等有害物质;重视心理调节,压力过大、焦虑紧张会影响内分泌,可通过听音乐、与朋友交流等方式放松心情。

无论是自然受孕还是选择试管婴儿助孕,准爸爸都应重视备孕环节。目前,试管婴儿已纳入医保报销范围,可以为有需要的群体减轻经济压力。

(梁爽 卢嘉伟)

棠下镇卫生院成立康复科

让患者“近”享专业康复服务



江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/周嘉敏 容洁彩)近年来,蓬江区卫生健康局深入推进“百千万工程”,积极改善基层医疗机构诊疗环境,提升群众就医的体验感。日前,棠下镇卫生院基于中医馆就诊人数攀升、患者康复治疗需求日益凸显的现状,在原有中医门诊的基础上,以优化服务为目的,正式成立特色科室——康复科(内科二区),满足群众多元化就医需求,让患者在“家门口”得到专业康复服务。

新成立的康复科(内科二区)

位于该院住院大楼三楼,拥有11间病房、23张病床,病房内设施齐全,采光良好,为患者提供舒适的住院环境。在医疗团队方面,康复科(内科二区)配备了专业医护人员15名,其中包括副主任中医师1名、中医执业医师2名、西医执业医师1名、现代康复治疗师3名以及康复护士7名。这支专业团队秉持中西医结合的理念,致力为各类肌体功能障碍患者提供系统性、个性化的康复方案。

“我一直为康复治疗发愁,之前都要跑很远的地方。现在镇卫生院有了康复科,真的太好了。这里的医生介绍的治疗方案很全面,我特别有信心自己会恢复得更好。”前来咨询康复治疗的患者李先生说。

该院康复科(内科二区)相关

负责人表示:“科室的治疗手段丰富多样,康复医疗设备完善。在现代康复的基础上,融入了针刺、推拿、拔罐、灸法、刮痧、敷贴熏科(内科二区)配备了专业医护人员15名,其中包括副主任中医师1名、中医执业医师2名、西医执业医师1名、现代康复治疗师3名以及康复护士7名。这支专业团队秉持中西医结合的理念,致力为各类肌体功能障碍患者提供系统性、个性化的康复方案。”

近年来,蓬江区开展“优质服务基层行”创优项目,推动构建优质高效的基层医疗卫生服务体系,其中棠下镇卫生院达到“优质服务基层行”国家推荐标准,医疗服务能力达到县级医院水平。此次康复科(内科二区)的成立,是该院专科建设的又一重要成果。



棠下镇卫生院康复科(内科二区)的成立,可以满足群众的就医需求。