



预防乙肝定期检测乙肝抗体



肝硬化是肝癌的高危因素

急性乙肝久治不愈,可能进展成为肝硬化甚至肝癌。如果把乙肝比喻成一场发生在肝脏上的战争,慢性乙肝则是一场拉锯战,长期战乱使得肝脏组织反复发生炎症,逐渐坏死,肝脏在自我修复的过程中不断纤维化,最后逐渐形成肝硬化,而肝硬化是肝癌的高危因素。

乙肝病毒的传播途径较多,如母婴传播、血液传播、性传播、亲密接触及医源性传播。

母婴传播。母婴传播是乙肝病毒常见的传播途径之一,乙肝病毒通过子宫、胎盘等器官传播给胎儿或通过母乳、汗液等各种体液传播给新生儿。

血液传播。血液中乙肝病毒含量较高时,微量污染血进入人体即可造成感染,如共用注射器、针刺、血液透析、

乙型肝炎病毒简称乙肝,由乙型肝炎病毒感染引起,我国是乙型肝炎大国,乙肝病毒携带者超过1亿。

器官移植等。少数情况下,还会因皮肤破损出血引发病毒传播,如共用剃刀和牙刷。

性传播。乙肝患者及携带者的体液中均含有乙肝病毒,与此类人群发生无防护性接触,可能感染乙肝病毒。

亲密接触。日常生活中,如果和乙肝患者或乙肝病毒携带者一起居住时,应避免使用同一支牙刷或剃须刀,因为口腔破损出血等原因也可能导致乙肝病毒的传播。

医源性传播。医源性传播包括医疗性注射、外科手术、拔牙、静脉曲张、输血等。

预防乙肝可接种疫苗

日常生活中,如何预防乙肝呢?

定期检测抗体、注射疫苗。目前,乙肝可以通过注射疫苗进行预防和干预,特别是乙肝高危人群(患者家属、朋

友)更要注意。乙肝表面抗体不是一成不变的,因此需要定期做好检查,注射加强针。

避免亲密接触。在生活中尽量避免与乙肝患者或乙肝病毒携带者进行过分亲密的接触,尤其在公共场合不要使用公共卫生间用品,男性朋友也不要轻易使用他人的剃须刀。

随身物品定期消毒。牙刷最好每个月更换一次,最长不要超过三个月,定期给使用过的餐具和生活用品消毒。

两性生活做好安全措施。两性生活过程中一定要做好自我保护,做好安全措施,使用避孕套是最佳方式。

只要正确认识乙肝病毒,做好预防措施,乙肝病毒并不可怕。在生活中,我们不要对乙肝患者带有偏见,及时接种疫苗,给自己创造一个健康的生活环境。

据《大河健康报》

做好这些降低患癌风险



尽管我们对一些癌症背后的具体作用机制不甚了解,但有一点是明确的:基因本身并不是导致癌症的罪魁祸首,癌症是基因与环境共同作用的产物。

大同新和医院肿瘤科主任牛熊建议,想要降低患癌的风险,可以采取以下几种方法:

保持健康的生活方式。这包括健康饮食、定期进行体育锻炼、减少吸烟和控制饮酒。健康的生活方式有助于降低多种癌症的风险。

定期接受癌症筛查。根据年龄、性别和其他因素选择适当的癌症筛查,如乳房B超、结肠镜检查等。癌症筛查检测有助于在早期发现癌症,并及时进行干预治疗,以获得更好的效果。

减少接触环境风险因素。避免接触致癌物,如烟草烟雾和某些致癌化学物质(如石棉、苯),并保护自己免受一些有害物质的

影响。接种疫苗。某些病毒,如人乳头瘤病毒(HPV)和乙型肝炎病毒,会增加罹患癌症的风险。及时接种疫苗可以提前预防癌症和其他相关疾病的发生,保护身体健康。

了解家族史。具有癌症家族史的人,应当与医生进行讨论,以评估自己的患癌风险并采取相应预防措施,比如是否需要更早开始癌症筛查或增加筛查频率。早期发现癌症可以显著提高癌症的治愈率和生存率。

主动寻求医疗建议。如果您出现了可能与癌症有关的症状,如不明原因的体重减轻、持续疼痛或排便习惯改变,应立即向医护人员寻求帮助。及早的咨询和检查同样有助于发现潜在的问题,从而提高对癌症的治愈和管理机会。

(武珍珍)

市五医院消化内科一病区医疗服务全面提升

大同市第五人民医院消化内科一病区,是国家消化系统疾病临床医学研究基地,是“国家食管癌多中心临床研究及数据采集单位”“山西省消化疾病专科联盟单位”“山西省食管疾病规范诊治联盟单位”“山西省门静脉高压联盟副理事长单位”。服务范围覆盖晋北及周边晋、冀、蒙地区,享有良好的口碑,已成为“医、教、研”全面发展的特色专科。

目前科室共有医务人员20人,医师9人,护理人员11人。其中研究生学历6人,高级职称5人,中级职称9人。

为提高医疗服务能力,在院的大力扶持下,先后派出多名医生去三甲知名医院进修学习。

在繁忙的临床工作中,科研创新也相辅相成,互相促进。科室积极参与和主持多项国家级、省市级科研项目,取得了阶段性成果。

2021年,李宝山主任主持申报课题《国家食管癌多中心临床研究》,使大同市第五人民医院入选国家食管癌多中心临床研究及数据采集单位。

2018年-2020年,王巧玲副主任主持并完成大同市重点研发项目《大同地区上消化道出血患者病因调查及内镜下治疗方法的临床研究》,并进入临床推广阶段。

2017年-2019年,贺文芳护士长主持并完成大同市重点研发项目《药物灌肠后的体位对溃疡性结肠炎患者疗

效的影响》,并获得大同市优秀论文二等奖。

2019年-2022年,刘颖主治医师主持并完成大同市重点研发项目《酪酸梭菌活菌胶囊加四联疗法根除幽门螺旋杆菌的前瞻性研究》。

该科室已成立早癌筛查治疗组、超声内镜组、胆胰疾病组等多个亚专业组。各组规范管理,团结协作,开展多项国内领先的诊治技术,在专业医疗质量及服务能力上不断提升。

目前针对胃肠道疾病、肝胆疾病、胰腺疾病、各种中毒及消化系统各种急危重症的诊治,该科室均有一套规范高效的诊治流程,疗效确切。

内镜的微创诊疗技术已成为消化领域的发展趋势。内镜下的微创技术为患者提供更精准高效的多学科治疗。目前开展的内镜下诊治技术有:无痛胃肠镜检查;消化道早癌筛查和治疗;内镜下息肉切除术;内镜下粘膜剥离术(ESD);超声内镜;内镜下止血;内镜下食管胃底套扎及硬化治疗;内镜下逆行胆胰管造影加胆总管切开取石术;内镜下支架植入术;鼻空肠营养管置入术;内镜下异物取出术;胃石溶解术等。

同时,定期邀请省内外专家来院进行手术操作和技术指导,已完成多项四级先进手术,填补我院技术空白。(市五医院)

高尿酸血症与脑血管疾病的那些事



近年来,由于饮食结构发生改变,我国高尿酸血症的发病率逐年增高,已经成为继“三高”(高血压、高血脂、高血糖)之后的第四高,严重威胁人们的生命健康。

高尿酸血症作为现在的一种常见疾病,越来越引起国内外专家们的重视,多项研究表明,高尿酸血症与脑血管疾病密切相关,正常量尿酸具抗氧化性,可清除体内自由基,保证细胞正常功能,但长期持续性高尿酸可导致脑血管疾病发病率增高,主要原因是由于尿酸升高导致纤维溶系统的失衡及纤维溶酶原激活物抑制剂含量增高,易造成动脉粥样硬化,而动脉硬化是冠心病、脑梗死等发病的主要原因。

经常被问到:“医生,我这个尿酸高不高?尿酸增高真的能引起脑血管病?需要吃药治疗吗?下面我们一起来了解一下相关知识:

一、什么是高尿酸血症?

流行病学研究显示正常成年人血

尿酸范围:

男性:208-416umol/L(3.5-7.0mg/dl),女性:149-358umol/L(2.5-6.0mg/dl),当两次非同日空腹血尿酸水平>420umol/L,即为高尿酸血症。

二、高尿酸诱发动脉粥样硬化的途径:

1. 损伤动脉内膜造成动脉壁增厚。

2. 容易使动脉壁发生脂质堆积浸润。

上述过程可引发炎症反应和氧化应激,加重脂质堆积,进一步加重动脉粥样硬化的程度。

三、高尿酸的其他危害:

1. 尿酸升高除导致脑血管疾病,还与阿尔茨海默病等神经退行性疾病有关。

2. 高尿酸会损伤血管,导致血管钙化、冠状动脉病变等,可能会导致心肌梗死和心脏病发作等严重后果。

3. 长期高尿酸状态下,会对血管内

皮产生持久性损害,从而可引起血管壁炎症、血栓等风险。

4. 尿酸无法及时代谢,会对肾脏造成压力,引起肾损伤,此外,肾结石等也与高尿酸血症有密切关联。

5. 当尿酸形成尿酸盐结晶,沉积在关节和周围组织里,就会导致软骨、滑膜组织等发生急性炎症,或是疼痛等症状,痛风是典型代表。

四、什么是脑血管病?

脑血管破裂或阻塞引起的脑部功能缺损引起的疾病,我们叫做脑血管病,也称为脑卒中。脑血管病发病的危险因素,可分为可控性因素及不可控因素,遗传、年龄、性别、人种因素是不可控因素。高血压、高血脂、高血糖、尿酸、肥胖、喝酒、吸烟等这些脑血管病危险因素,我们称之为可以控制的因素,通过改变生活方式及服用相关药物,把这些指标控制在正常范围之内,我们就可以避免、减轻脑血管病发生发展。

五、脑血管病的常见表现有哪些?

脑血管病包括出血性和缺血性两种,缺血性脑血管病,患者可以表现为,如头晕、眩晕、面瘫、言语障碍、偏盲、偏身感觉障碍、偏身运动障碍;出血性脑血管病患者可出现剧烈头痛、呕吐、偏瘫,意识不清等较重症状,病情进展较快。

六、如何控制尿酸水平?

1. 控制血尿酸水平。高尿酸血症患者应努力将血清尿酸水平控制在420umol/L以下,以潜在地降低脑血管事件发生率;脑血管病患者应把降尿酸目标定在360umol/L以下,以避免过量的尿酸对脑血管病造成进一步影响。

请正确引导 关注孩子的心理健康



儿童抑郁的信号

抑郁症不光是成人之中蔓延,儿童也是有可能发生抑郁症的。虽然儿童抑郁症最有可能发生在青少年中期,但它可以从任何年龄开始。如果看到孩子有这些症状,请及时和孩子沟通,必要的时候需要心理医生的介入。

1. 孩子的成绩突然下降了

童年时期的抑郁使孩子很难集中精力,这会使孩子很难听老师的话,也很难继续做家庭作业。如典型的优秀学生的成绩突然比平时低很多。

2. 孩子每天睡眠时间充足,但还是很累

众所周知,青少年的睡眠时间很长,但睡眠习惯改变,出现一种不寻常的变化可能会导致抑郁症状的出现。有些孩子会想要花整个下午打盹,而抑郁患者往往会在早晨,无法入睡。

他们的睡眠并不能恢复体力,这意味着不管他们打瞌睡的程度有多大,第二天他们仍然感到精力枯竭,这种疲劳会妨碍儿童的学习和生活。

3. 孩子自我评价毫无价值

如果孩子说“没人喜欢我”或“我一文不值”。治疗师可能会帮助孩子从不真实的悲观情绪中引导这些想法,找出那些不适应抑郁症的想法,并找到一个更好的方法来看待它。

4. 孩子拒绝有趣的计划

在学校、作业、考试、体育表演和音乐表演的所有压力下,孩

子在任何特定的时间感到沮丧是完全合理的。但是要注意,如果孩子的正常压力缓解后仍旧不开心,这是常见的抑郁症状之一。

5. 每次谈话都觉得紧张

青少年的焦虑可能让人难以辨认。许多孩子可能看起来并不只是悲伤或沮丧,而是易怒的。情绪会出现很大的波折,如放学后可能会很暴躁,但吃晚饭的时候感觉会好一些。但如果你的孩子在任何情况下都会对你大发雷霆,那么要注意其他抑郁症状。

6. 快乐的回忆不会让孩子高兴

有些儿童长期不快乐,但没有临床抑郁症。为了区别,观察孩子在谈论快乐记忆时的反应。一个不快乐的人会在回忆那些美好时光的同时点燃光芒,但回忆不会让一个沮丧、抑郁的孩子振作起来。

7. 孩子不想被安慰

感觉忧郁是正常的,特别是在一个令人沮丧的生活事件之后,但通常人们需要在困难时期的情绪支持。另一方面,一个沮丧的孩子可能会远离你,因为他知道这不会让悲伤消失。(市六医院)

