

警惕“静默的杀手”丙肝

□记者 瞿乃婴

近日,江苏省东台市人民医院的69名患者被确诊为丙肝病毒感染。经专家组调查认定,此次事件是一起因医院院内感染管理制度落实不到位等原因造成的院内感染事件。经及时治疗,69名感染者目前病情稳定。这起事件让平日里低调的“丙型肝炎病毒”走进了大众的视线,那就让我们一起来探究究竟。

发病隐匿 破坏力大

说起肝炎,人们首先想到的是甲肝或乙肝,其实还有一个嗜肝病毒也在虎视眈眈地瞄着人类,它就是全球总流行率约为2.5%的丙型肝炎病毒(HCV)。

尽管人体免疫系统可以在早期抵抗丙肝病毒,但免疫系统一般无法在6个月内消灭所有的病毒,故而有75%~85%的急性丙肝会转化成慢性丙肝。

丙肝起病隐匿,感染后可能没有不适,临床上极易被忽视和漏诊。然而,HCV会在不知不觉中严重损害肝脏,患者发现时往往已至肝硬化阶段,甚至是肝癌细胞癌等严重肝脏疾病。

四大措施 阻止传播

HCV的传播途径包括输血

或血制品传播、经破损的皮肤黏膜传播、性传播、母婴传播等。其中,经破损皮肤和黏膜暴露是最主要的传播方式。目前还没有HCV疫苗,做好预防措施,方可切断传播途径。

阻断经血和血液制品传播 加强对献血人员和器官移植供者的抗HCV筛查,保证所有用来制造血制品的血液和血浆无HCV污染。可采用较敏感的检测方法来提高检测阳性率,保证用血安全。

预防经皮或静脉暴露感染 积极治疗静脉药瘾者,解除对药物的依赖,并提供安全清洁的注射器,以控制HCV传播;讲究个人卫生,避免共用剃须刀、牙刷、修眉刀等;医疗机构实行一次性注射器、一次性物品及时销毁,并对非一次性使用物品彻底清洗、严格消毒,最大限度减少暴露风险。

为减少血液透析过程中HCV的传播,血液透析中心应严格执行院内感染的控制措施。采用一次性透析器,器械严格消毒,并在丙肝高发区设立HCV阳性患者专用透析机,以减少HCV传播。

降低性传播风险 性工作

者、男同性恋或多个性伴者应定期做抗HCV检测,并采用安全套预防HCV感染。

减少垂直传播 对于育龄期女性,建议在准备怀孕前做抗HCV检测,确诊的丙肝感染者应在怀孕前先行抗病毒治疗。试验证明,剖宫产和自然分娩对HCV传播没有区别,而分娩时减少胎露、缩短破膜后的分娩时间、保证胎盘的完整性、减少新生儿暴露于母血的机会,有助于降低母婴传播的风险。HCV阳性的母亲可选择母乳喂养,其益处超过可能受到HCV感染的风险。不过,如母亲的乳头有破损、出血等情况,则应避免哺乳。

药物治疗 安全有效

根据世界卫生组织的数据,现有的DAA抗病毒药物对早期丙肝患者的治愈率超过95%,8~12周基本可以治愈。该疗法有效安全,持续应答率约为97%,能够防止其进展为严重的肝脏病变,极大地降低了社会隐患和疾病负担。2017年,国家药监局批准了多款DAA药物上市,国内许多医院开始使用DAA全口服治疗方案,其不良反应少,且肝硬化、肝功能失代偿的患者也能用。

四价HPV疫苗延后接种不影响效果

本报讯(记者 瞿乃婴)

近日,有患者在静安某接种点进行四价HPV疫苗后续接种时,出现需要延迟接种的情况。其实,该情况并非个例,而是受全市范围内系统性供货影响。

上海市疾病预防控制中心介绍,HPV疫苗供应紧缺主要是由于该疫苗的生产商默沙东公司对中国市场的供应总量较少所致,才造成疫苗供不应求。目前,本

市卫生行政部门已注意到四价HPV疫苗紧缺的情况,正在与疫苗生产商沟通,积极争取尽快缓解疫苗紧缺问题。全市各接种点在收到疫苗后,将按时间先后顺序,尽量满足已接种过第一、第二剂次HPV疫苗的受种者。

有不少受种者担忧:逾期接种是否会影响疫苗接种效果。根据疫苗生产商默沙东四

价HPV疫苗说明书所示:免疫程序推荐于0、2、6个月分别接种1剂次,共接种3剂。根据国外临床研究数据,首剂与第2剂的接种间隔至少为1个月,第2剂与第3剂的接种间隔至少为3个月。上述间隔时间为两剂疫苗接种的最短间隔时间,而非必须在该时间内完成接种。因此,延后接种不会影响疫苗的安全性和长期保护效果。

上海市预防医学会专栏

牙齿要定期“大扫除”

斑和牙结石越积越多,此时就需要更大的机械力量来帮忙了。

超声波洁牙机就拥有这股神奇的力量。其机头平滑,无创的高频震动可使沉积的牙结石受震动而松脱。此外,还有一些日常牙刷清洁的“死角”也可在洗牙时一并解决了。

不过,许多人对洗牙抱着犹豫的态度,主要是怕洗牙会引起牙齿松动。其实,这个观念是错误的,洗牙本身不会导致牙齿松动。超声波洁牙提供的是一种“震动”的力量,规范的操作无需直接接触牙齿。即使是对付较为牢固的牙结石,

俗话说:屁乃人生之气,焉有不放之理。通过放屁,我们可以简单地了解自身的肠胃情况。

多屁可能是坏事

屁的来源主要有两个方面:第一是人体吸入的空气,氮气和氧气作为屁的基本成分,主要来源于人们咽下的空气;第二是肠内的化学反应,屁中的氢气、甲烷、二氧化碳是肠内化学反应的产物。

一般来说,一天放6~20个屁是正常的。倘若经常放屁,可能是身体发出的警告信号。

消化不良 与功能性消化不良、肠胃蠕动功能障碍有关,器质性消化不良则与肠道炎症、癌症等疾病有关。

摄入引起多屁的食物 如豆类、番薯、马铃薯、大蒜等食物,因淀粉含量高而极易在胃肠道中制造大量的气体。此外,多纤维食品、饮料、肥肉等不易消化的食物也容易在肠胃中产生大量气体。

不良生活习惯 吃饭时狼吞虎咽、习惯性吞咽动作过多、经常吞咽口水,或嚼口香糖、吸烟、用吸管喝水等都会导致摄入较多的空气,从而造成屁多。

屁多者可根据自身情况,适当调整生活方式。若依然未见改善,建议及时前往医院消化内科就诊。

臭屁可能要出事

在众人面前放屁着实不雅,若还是个臭屁,那就别提有多尴尬了。其实,肠道所释放的气体中,大多数是没有气味的。屁的主要味道来自占屁体积不到1%的氨、挥发性氨基酸,以及短链脂肪酸等气体。其中硫化氢就是屁臭的“幕后凶手”,它的主要来源有以下4类。

其一,消化不良、便秘,或进食过多肉食。细菌在分解

肉制品时,会产生硫化氢、吲哚、粪臭素等恶臭气体。

其二,进食大蒜、洋葱、韭菜等含刺激性气味的食物。对此,我们可以少吃些肉蛋奶类食品、豆制品,以及葱蒜、韭菜等辛辣刺激性食物。

其三,消化道炎症或出血。若溃疡出血,血液在肠腔内滞积,被细菌分解,排出的气体往往比较腥臭。

其四,患有晚期肠道恶性肿瘤时,由于癌组织糜烂、蛋白质腐败,经肛门排出的气体也可有腐肉样奇臭。

少屁未必是好事

那么,无屁的人就是幸运儿吗?其实未必,太长时间不放屁,首先应考虑便秘。适当的运动,多吃些水果、蔬菜,可以刺激肠胃蠕动。此外,新生儿不放屁,家长要注意是否为无肛症或肛门发育不全;成人不放屁且腹部发胀,应考虑直肠、肛门是否有肿瘤、痔疮、肠套叠、肠扭转、肠梗阻等。若除腹胀以外,还伴有腹部发硬,按压肚子有剧痛,还需要考虑是否存在胃穿孔或阑尾炎穿孔形成的腹膜炎。此外,肠麻痹会无法驱动气体,这也就是许多腹部外科手术后,医生对病人的排气情况尤为关注的原因。

在公共场合时,有些人会自觉把屁憋着,时间久了就不想放了。这个屁去哪儿了呢?其实,它被肠壁细胞吸收后进入了血液。不过,你可别以为这就万事大吉了,它的出口可不那么美好。进入血液的屁会随着血液循环到全身,在被肝脏过滤后到达肺部,最后从肺部排出体外,也就是打嗝。所以,我们还是要择佳地而放屁。

复旦大学附属华东医院
消化内科 黄一沁主任医师

今年6月1日是以“自信笑容,从齿开始”为主题的第40个“上海口腔卫生日”。想要拥有健康的牙齿,除了日常要正确刷牙、漱口以外,洗牙也是必不可少的一环。

牙周病是导致成年人失牙的主要原因,洗牙刚好是牙周病的“天敌”。牙周组织中的牙菌斑和牙结石的沉积,是造成牙周病的一个重要因素。然而,牙菌斑和牙结石比较顽固,冲水或刷牙无法将其清除。长此以往,牙菌

也只是轻轻接触牙结石,以震动的力量去消除它。这种力量不仅小,且作用方向几乎与牙面平行,与拔牙时作用于牙颈部摇动的力量根本不可同日而语。

但是,确实有些人在洗牙后发现牙齿较之前松动了,这又该怎么解释呢?实际上,这些人的牙齿松动早已发生,只是暂时没有表现出来,洗牙刚好揭开了真相。正规的洗牙操作不但不会造成牙齿松动,还是预防和治疗牙周炎症的有效手段,可以防

止牙齿进一步松动。此外,很多人在洗牙后的几天里会感到牙齿酸痛,对冷热酸甜都会敏感。这主要是因为牙颈和牙根部本就比较敏感,洗牙后失去了牙结石的“假性保护”,突然完全暴露于外界。遇到这种情况不用紧张,一般只要几天内避免冷热刺激,或使用脱敏类牙膏,即可缓解敏感症状。

上海市宝山区疾病预防控制中心 杨静 刘梦