

全面遏制肝炎危害

□记者 瞿乃婴

今年7月28日是以“积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害”为主题的全球第9个“世界肝炎日”。7月25日,由上海市卫生健康委主办,上海市疾病预防控制中心承办的主题宣传活动暨“科技创新·健康上海——慢性传染病公益服务创意大赛”颁奖仪式在沪举行,本市肝炎防治专家、肝炎病友、志愿者、公益组织代表等约150人出席活动。

病毒性肝炎是全球最严重的公共健康威胁之一。世界卫生组织2019年的统计报告显示,全球目前有3.25亿乙肝或丙肝病毒感染者,其中80%缺乏有效的检测和治理,每年约有140万人死于肝炎病毒感染及其相关疾病。随着母婴阻断和乙型肝炎疫苗的普及,我国肝炎病毒感染者人数从1992年的1.2亿人降至2018年约8000万人,原发性肝癌的发病和死亡数呈缓慢下降趋势。2017年,丙型肝炎直接抗病毒药物(DAAs)在国内上市,丙肝已可以彻底治愈。不过,目前全球因肝癌死亡者中,仍有半数为中国,慢性感染者疾病负担沉重、规范化治疗率低、多数感染者不清楚自身的感染状况,我国的肝炎防治工作显然还任重道远。

扎实推进病毒性肝炎防治工作

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起、以肝脏炎症和坏死病变为主的一组传染病,分为甲、乙、丙、丁、戊等多种型别。若不及时治疗,病毒性肝炎患者易出现肝纤维化,久而久之会发生肝硬化,甚至发展为肝癌,并因此导致死亡。

上海市委、市政府始终高度重视病毒性肝炎防治工作,全面落实各项综合防治措施,切实加强肝炎防治宣传、疫苗接种、乙肝母婴阻断和患者规范治疗等工作,积极探索慢性肝炎患者社区健康管理等有效措施,取得了明显成效。

“十三五”期间,本市儿童免疫规划甲肝、乙肝疫苗接种率维持在99%以上,5岁以下儿童乙肝表面抗原携带率控制在1%以下,急性肝炎报告发病率降至历史最低水平,肝癌的发病率和死亡率呈下降趋势。此外,本市预防乙肝母婴传播工作取得实质进展,乙肝表面抗原阳性妈妈分娩的新生儿可在第一时间免费接种高效价乙肝免疫球蛋白,乙肝疫苗免费接种服务已经覆盖全人群。

2019年,乙肝治疗一线用药已纳入本市《4+7城市药品集中采购文件》,药品价格大幅下降,进一步减轻了患者的治疗费用负担。

为进一步强化本市病毒性肝炎防治工作,市卫生健康委等18个部门联合编制印发了《上海市贯彻落实〈中国病毒性肝炎防治规划(2017-2020)〉实施方案》,确定5项重点措施及工作要求,明确要进一步“加强感染者发现”和“推进患者社区服务管理”。

家庭医生接管慢性肝炎患者

2011年,本市在全国率先探索开展慢性肝炎患者社区签约管理工作。社区卫生服务中心协助医疗机构为慢性肝炎签约患者家庭提供免费体检、病程监测、延伸处方等随访管理服务,以及成人乙肝疫苗免费接种、健康咨询、消毒指导等健康服务。目前,慢性肝炎患者签约管理服务已拓展至全市16个区的99个社区(见下表),签约患者3998人,试点社区范围和数量还将不断扩展,服务质量不断提升。

2017年,社区卫生服务中心可为病情稳定的慢性乙肝签约患者延续和延长上级医院的处方用量,药品还可免费配送到家;2018年,乙肝治疗一线用药恩替卡韦、替诺福韦二吡啶酯等纳入国家基本药物目录,方便患者就近配药;2019年,恩替卡韦、替诺福韦二吡啶酯纳入国家集中采购药品试点工作,药品价格大幅下降。截至2018年底,在本市签约管理的3998名慢性乙肝患者中,接受抗病毒治疗有2103人(52.6%),远高于国内10%的平均水平,其中391人(18.6%)享受社区延伸处方服务,347人(16.5%)享受带量采购药品服务。

7月27~28日,市卫生健康委主办,市疾病预防控制中心、市感染性疾病科临床质量控制中心、市医学会感染病专科分会和市医师协会感染病分会共同承办的“爱肝公益”专家义诊活动在全市17家医疗机构和社区卫生服务中心举行,近百位临床和公共卫生专家现场为市民和肝炎病友提供咨询和诊疗服务。活动当天,市疾病预防控制中心联合瑞金医院、市公共卫生临床中心(水电路门诊部),为网上报名成功的丙型肝炎患者免费提供价值千元的检测礼包,包括血常规、肾功能、丙肝病毒核酸、基因测序、肝硬度检测和为期1年的社区签约管理服务。

上海市慢性肝炎患者家庭签约管理试点社区

行政区划	试点社区	行政区划	试点社区
黄浦区	全部	宝山区	泗塘、月浦、罗店、大华镇
徐汇区	凌云、华泾、龙华、斜土、虹梅	浦东新区	新场、高桥镇、浦兴、北蔡、陆家嘴
长宁区	新泾、天山、新华、江苏	嘉定区	真新、嘉定、马陆镇
静安区	静安寺、共和新、临汾、宝山	奉贤区	齐贤、庄行、四团、星火镇
普陀区	长征、真如、桃浦1、桃浦2	松江区	全部
虹口区	曲阳、嘉兴、北外滩、广中	金山区	廊下、吕巷、亭林、张堰镇
杨浦区	殷行、大桥、四平、江浦	青浦区	全部
闵行区	全部	崇明区	堡镇、庙镇、城桥、港沿、三星镇

如何让眼睛安度暑假?

暑假是许多孩子一年中最期盼的日子,旅游度假、课外补习、上网冲浪,好不惬意。那么,我们是不是也应该给眼睛放个假呢?

为预防和控制近视,眼睛需要充分休息,规律的作息和充足的睡眠是必不可少的。就每日的睡眠时间而言,小学生应不少于10小时,中学生应不少于9小时,高中生应不少于8小时。同时,要控制电子产品的使用时间,尽可能不使用手机。若因学习需要,每次使用平板电脑或电脑的时间应控制在20~30分钟,包括看电视在内,每天视屏总时长不超过1小时,屏幕亮度应适当。此外,要保证每天2小时或每周10小时以上的白天户外活动时间,阴天或雨天户外活动对预防近视同样有益。

饮食与眼睛的关系同样密切,食物中的维生素A、叶黄素等营养素有利于眼球发育。暑假期间,三餐应有时有度,并注意营养搭配,多吃水果、蔬菜、肉鱼蛋奶,少吃甜食、淀粉、油炸类食物,尤其要避免过量食用冷饮、饮料,避免吃得过于精细。外出游玩时,要谨慎对待

以往未食用过的食物,尤其是过敏体质者,稍有不慎就可能引发过敏性结膜炎等疾病。

暑假期间还有一件最重要的事情要做,那就是去正规医院的眼科给眼睛做一次全面检查,尤其是已经近视的孩子,定期检查很重要。

对于大部分视力正常的孩子而言,仅需1~2小时即可完成检查。部分需要快速散瞳验光者,在验光前需滴1%的盐酸环喷托酯滴眼液或0.5%复方托吡卡胺滴眼液,第二天可能还要复诊。需要注意的是,散瞳后3天内或6~8小时内会有畏光、视近模糊等症状。另外,部分需要慢速散瞳验光者需购买1%阿托品滴眼液或眼膏回家使用3~7天后复诊,有些患者在停药后21天还需再次复诊。而且,使用阿托品可能会引发皮肤潮红、口干、发热、恶心呕吐等全身症状,停药后21天内可有畏光、视近模糊等症状。家长一定要提前安排好就诊时间,以免开学后影响上课。

上海中医药大学附属龙华医院
中医预防保健科 张云霞副主任医师

防控乙脑正当时

近日,一名21岁的女子因被蚊虫叮咬,被确诊染上了流行性乙型脑炎。她的中枢神经系统、肺部和泌尿系统均有感染,一度要靠呼吸机维持呼吸。被蚊子咬一口怎么会如此严重的后果呢?

乙脑的全称是流行性乙型脑炎,是一种由乙脑病毒引起的急性传染病,每年7~9月是流行高峰期。由于大部分成年人因自然暴露已有免疫力,15岁以下的儿童青少年就成了该病的“主力军”。

猪是乙脑病毒的最主要宿主,其次为马、牛、羊等。以三带喙库蚊为主的蚊子在叮咬了带有乙脑病毒的猪、马等动物后再叮咬人类,才会造成乙脑病毒传播。人感染乙脑病毒后,可出现短暂的病毒血症,但病毒数量少、持续时间短,所以人类不是乙脑的主要传染源。若长期生活在城市,远离猪圈、马圈、水塘、稻田等环境,被蚊虫叮咬一般不会引起乙脑。

近年来,我国每年报告的乙脑病例均不足2000例,属于发病率极低的疾病。不过,乙脑的病死率非常高。乙脑发病后的主要症状为高热(39℃以上且持续不退)、剧烈头痛、精神差、烦躁不安。随着病情进展,患者可能出现脖子硬、呕吐、嗜睡、抽搐。在存

活者中,有30%~50%会留下神经系统后遗症。

两种疫苗可供选择

乙脑疫苗在我国已有50多年的历史,累计使用人次超过4亿,安全性和有效性已得到充分证实。目前的乙脑疫苗有两种,分别是乙脑减毒活疫苗和乙脑灭活疫苗。

乙脑减毒活疫苗(免费):共2剂,8月龄和2周岁各接种1剂。

乙脑灭活疫苗(自费):共4剂,8月龄接种2剂,间隔7~10天;2周岁和6周岁再各接种1剂疫苗。

一般来说,健康儿童接种乙脑减毒活疫苗即可,但有免疫缺陷疾病的儿童只能接种乙脑灭活疫苗。在乙脑流行季节,可常规接种乙脑疫苗。

预防乙脑小贴士

- 使用纱窗、蚊帐,涂擦驱蚊剂;
- 消除积水,防蚊灭蚊;
- 尽量远离猪圈、马圈、羊圈、水沟、水塘等蚊虫孳生地;
- 儿童应按时规范接种乙脑疫苗;
- 7~9月,一旦出现持续高热、头痛、抽搐等症状,应立即就诊。

上海市闵行区疾病预防控制中心
汪曦