

健康热评 JIANKANGREFENG

十二届广东省政协委员、广东省中医院肝病科主任池晓玲提醒：

中西医结合防治肝炎更有效

本报记者 陈晶

7月28日，是第13个世界肝炎日，今年的宣传主题是“坚持早预防 加强检测发现 规范抗病毒治疗”。

世卫组织公布的《全球肝炎报告》显示，全球约有3.25亿人感染慢性乙肝或丙肝病毒；我国约有7000万慢性乙肝病毒感染者，其中20~29岁的年轻人成为肝炎高发人群。专家提示，乙肝治疗不及时，可恶化为肝癌。

治疗乙肝，中医的作用不容忽视

“目前，临床上治疗乙肝，抗病毒是主流。但主流并不是说所有的乙肝患者只能用抗病毒治疗，或必须用抗病毒治疗，抗病毒治疗是有适应证的。”十二届广东省政协委员、广东省中医院肝病科主任池晓玲解释道，在治疗过程中，医生会根据患者的具体情况，考虑是否需要抗病毒治疗或中药治疗，还是需要其他的联合治疗手段，这需要经过非常理性的分析后才能确定。

“在乙肝的治疗过程中，不管是抗病毒治疗，还是抗纤维化治疗，或者是保肝降酶治疗等，病人整体会有一个‘证’，如果辨证准确，中药和西药联用，效果非常好。”池晓玲介绍，在辨证正确的基础上，中药可以达到“增效减毒”的作用，即增强疗效、减低西药的副作用，不仅不会影响治疗效果，还有助于加强治疗效果。

池晓玲同时强调，“凡药三分毒”，中药也有大毒、中毒、小毒，它也是经过肝脏代谢的，或多或少会加重肝脏的负担，关键看如何用。“我们的目的是帮助患者选择一个最佳的治疗方案，如果用药得当，就能起到很好的‘增效减毒’作用，虽然有副作用，但它远远比不上疾病本身对身体所造成的伤害。”

“中医治疗乙肝的关键在于辨证施治，需要结合对患者望闻问切四诊合参，作出准确的判断而后处方用药。同样，对于单味中药、中成药甚至药膳、食疗也同样需要根据不同的季节、体质、证型等辨证施治。很多患者认为鸡骨草、溪黄草治疗肝炎很好，但若用在‘脾气虚’甚至‘脾阳虚’的患者身上，反而会导致胃纳差、小便黄、胃脘胀闷、腹泻等症状，甚至加重病情。所以，即使是吃单味中药或饮食、药膳，也要经过专科医生的辨证，因为每个人都有自己的症候，也有个体差异，适合别人的饮食药膳不一定适合你。”池晓玲提醒。

“此外，对于一些慢性乙肝患者，虽然肝功能正常但有临床症状，如胁痛、失眠、乏力、精神差、饮食不佳、心情抑郁、气色差



等。根据这些症状进行辨证用药，我们的临床观察结果显示，患者治疗效果非常好。”池晓玲说，治疗慢性乙肝不仅需要药物治疗，还需要包括情志治疗、心理干预、食疗、节气养生等治疗方法。

经常熬夜伤肝，教你护肝小诀窍

避免肝脏受到损伤，还是要预防为主。如今，不少人日夜颠倒地生活，不经意地熬夜，都会对人的身体造成不少影响，其中对肝的伤害尤甚。

“熬夜人群最佳的护肝方法就是睡好子午觉，改变熬夜的不良生活习惯，早睡早起，每日按时就餐，在家多进行运动锻炼，养好身体。子午时是阴阳交替的时间，睡好子午觉，有利于人体养阴、养阳，使人体精力充沛。睡好子午觉的做法是，夜晚11点进入入睡状态，此时肝胆及全身器官都能得到休息。现代医学也证实，子时是人体内分泌活动最活跃的时间，此时熟睡有助于人体的新陈代谢、自我修复、保持健康。”池晓玲介绍，因长期熬夜会影响人体阳气与阴气的交接、升发，还容易出现免疫力下降，人体也会处于亚健康状态，易患上失眠、内分泌紊乱、高脂血症、胆结石等疾病。

对于肝郁脾虚、肝气不顺等人群，池晓玲建议可以采取以下5种简易中医外治法在家中自我养肝，加强肝脏活血化瘀，改善肝功能。

穴位法。按揉手心“劳宫穴”，卷起手指，它在中指和无名指的前端，位于手心处。睡觉前等放松的时候做，不要在饭后做，用拇指按揉，按到感觉舒服即可，每只手按压3次，交替进行。

按摩法。按摩肝脏、自主神经区，即小指下方和小鱼际的范围。每天按摩5分钟左右，可以用拇指画圆按摩区域位置。

食疗法。茶粥汁可以缓解肝气不顺畅引起的积食。和胃消积茶：山楂10g、麦芽15g、莱菔子15g、绿茶3g，山楂、麦芽、莱菔子加适量清水，大火煮沸后，小火煮15分钟，加入绿茶，加盖焖5分钟即成，随时饮用，该茶可消食化积，适用于积食、消化不良症。大米茶粥：大米100g，茶叶6g。将大米淘净，放入锅内，加适量水，再将茶叶用沸水冲泡6分钟，取茶叶汁倒入锅内，与大米共煮成粥即可食用，有健脾益气、消积化滞的作用。白萝卜汁：白萝卜500g，切成细丝放入榨汁机中榨汁，炖热后内服，可用于肉食过多而致的积食。

体锻法。八段锦是以中医为基础，具有特色的怡神、调身、导引、疏络、明目、养颜、净心等保健预防作用的锻炼方法，因能调动全身经络可加速五脏六腑的血气运行，达到阴阳平衡、舒缓肝脏压力从而泻肝火养肝的目的。

中医外治法。自制“清肝杖”治疗失眠药物：杭菊花300g、冬桑叶300g、野菊花300g、辛夷300g、薄荷100g、红花50g、冰片50g，除冰片外烘干共研细末，兑入冰片和匀，纱布包裹，装入枕芯，制成药枕，其适应症为肝郁化火型失眠。穴位贴敷法治疗腹胀药物：黄芪15g、当归12g、熟地12g、柴胡12g、桃仁9g、三棱10g，根据药典炮制方法制成膏药，摊在8cm×8cm不吸水的绵纸上，敷贴期门和神阙，每日1次，其适应症为脾虚气滞型腹胀。中药敷脐法治疗恶心呕吐药物：黄

连12g、吴茱萸2g研细末，每次取1g，加风油精适量调成糊状填脐部，干棉球覆盖，胶布固定，24小时换药1次，1周为1疗程，敷药1小时左右，其适应症为肝火犯胃型恶心呕吐。

肝病患者忌胡乱吃保健品

“此外，值得注意的是，肝病患者忌胡乱吃保健品。”池晓玲强调，在临床工作中，肝病科常常收到滥用保健品导致药物中毒、药物性肝损害、肝衰竭而住院的患者。肝脏是“人体化工厂”，是大部分药物的代谢场所，如果经常随心所欲地服用保健品，会加重肝脏的负担，甚至会导致“药物性肝损害”的发生。

池晓玲提醒，保健品中不乏中药，很多人都认同中药方剂效果显著，也特别喜欢使用补气补血补虚类中药保健品。但是，中医讲究辨证论治、三因制宜，就是说，中医治疗疾病时，根据具体的人，根据不同的疾病阶段、不同气候、不同证型选择不同的中药。比如，对于湿热体质之人，急躁易怒、口苦口臭，则不宜服用含有肉苁蓉、锁阳等中药材；对于阳虚体质之人，畏寒怕冷，大便溏泄等症状，则不宜服用含有莲子心、菊花等清热降火的中药材。

“保健品不同于药物，是没有明确治疗作用的，而且在临床治疗中，药物的剂量已足以治疗疾病，服用保健品可能会加重肝脏代谢的负担。从治疗的角度看，患者无须服用额外的保健品，滥用保健品还可能会加重肝脏代谢的负担，导致不良后果。所以，肝病患者服用保健品之前，最好先咨询医生或在医生指导下进行，以免造成一些不良后果。”池晓玲说。

健康潮 JIANKANGCHAO

夏季服药退烧的正确方式

夏季，发烧的人不在少数。或因炎炎烈日太阳炙烤，人容易中暑发热；或因冷热交替，身体不能适应调节，容易引起感冒发烧；或是暑热季节，食物容易变质，引发胃肠炎症状见发热等情形。有人一发烧就害怕得不得了，恨不得赶紧多吃几种药，又怕巴不得吃完药立即退烧，这种心态要不得。

人体是一个非常精密的“仪器”，发烧大多数情况都是身体对抗外来入侵病原微生物的一种保护性反应，是身体调动免疫系统对抗感染的一个过程。只有发烧较严重（一般是超过38.5℃）时，我们才需要酌情干预它；对于低于38.5℃的发烧，如果患者精神状态还好，既往也没有热性惊厥病史，可以先不考虑服药退烧，多喝水、多休息、多吃蔬菜水果，注意营养补充，多监测体温变化即可。当体温超过38.5℃时，可以酌情考虑服用退烧药。在使用退烧药时，要严格遵守药品说明书。一般选用一种退烧药即可，退烧药服用间隔最好在6个小时以上，一天一般不超过4次。如果需要两种退烧药交叉使用时，一定要先咨询医生，在医生的指导下使用。

需要注意的是，服用药物以后烧退与否是与身体素质还有病情息息相关的。有的发烧可以服用一次药物就起到退烧效果，抵抗力强、身体素质良好的轻度患者一日之内体温即可恢

复正常，但并不是所有疾病引起的发烧均能在一日之内完全退烧。多数情况下，退烧需要一个过程，当机体抵抗力逐渐恢复，病因而得以消除或疾病得以控制，致热源的作用会逐渐减弱或消失，体温就会开始下降，并逐渐恢复至正常水平。所以，即使服用了药物，也要观察病情变化，勤测体温，体温有下降趋势就好，一般2~3天体温就会退下来，病情严重的可能需要更长时间。如果体温不退反升，是不正常的表现，需要进一步检查和诊治。

此外，有人吃完退烧药后，习惯捂汗。一般来说，吃完药后，注意保暖，适当盖点毯子或薄被，喝点热水或热稀粥，让身体出一层细汗，是有助于退烧的。但若捂得严严实实，盖着厚被子，一味追求大汗淋漓就不可取了，这种捂热的方法会影响到机体正常散热，使体温越升越高，甚至出现高热状态。

因此，发烧了不要慌，我们的身体有一套抵抗疾病的系统和机制，多数情况下身体自己即可战胜疾病，必要的时候在药物的帮助下，病情逐渐向愈，发烧也会逐渐消退。我们只需做到多喝水、多休息、注意饮食营养和起居调摄，并在医生指导下正确服用药物，病情就能得到及时缓解。

（北京小汤山医院主任医师 赵润柱）

蚊子“热死”了？

近日，不少市民表示他们感觉今年夏天北京地区的蚊子变少了，不像以往夏天那么“挨叮”了，估计蚊子都被“热死”了，这是真的吗？

据北京市疾病预防控制中心消毒与有害生物防治所对全市蚊虫密度的监测，从监测结果来看今年蚊虫密度相比去年同期其实是明显增加而非减少。特别是今年6月初，北京经历了多次降水，造成有利于蚊子繁殖的环境条件。而近期部分市民感觉到今年蚊虫少了原因其实是大家在日常生活中被蚊子叮咬的概率降低了，但这并不意味着蚊虫密度的下降。出现这种现象是因为在温度比较高的时候，特别是超出蚊虫适合活动的温度条件时，就会出现“蚊虫叮咬减少”的现象。

那么，还需防蚊吗？一般来说，蚊虫活动和叮咬比较活跃的区域是20℃~35℃，超出这个温度范畴，温度过高或过低，蚊虫都会受到一定的影响和限制，其活跃度会明显下降，

致使蚊虫叮咬人群的频率也会相应下降。每年5月~10月，北京市疾病预防控制中心都会进行蚊虫密度定期监测，历史监测表明每年7~8月是北京地区蚊虫密度与叮咬高峰期。结合前期蚊虫监测结果，如果高温的天气条件一解除，高密度的蚊虫仍会对市民形成一定的叮咬骚扰的危害，市民们仍需要做好自己的防蚊工作。

大众又该如何防蚊呢？影响蚊虫密度的因素主要是气候和环境，除了合适的气候，还需要适宜的水滋生环境，做好各类环境中水的管理，也能有效降低蚊子的密度与叮咬。为此，提示广大市民仍应当注意：自己身边环境中各种水体的管理，比如家中养花草、养鱼的水最好每7天更换一次；房屋前后如果有瓶瓶罐罐，应当翻倒放置或直接丢弃，避免积水；如果需要储水，也要盖好盖子，水体存放不超过7天。

（北京市疾控中心消毒与有害生物防治所副研究员 刘美德）

收藏！

夏天拉肚子有这些居家处理办法

烈日炎炎，又到了感染性腹泻的高发季节。急性感染性腹泻是一种常见症状，俗称“拉肚子”，是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，甚至就是稀水样，每天排便可达10次以上，排便时常伴腹痛、肠绞痛或里急后重，有些患者的粪便含未消化食物或脓血、黏液，或伴有发热、恶心呕吐等症状。

感染的常见途径是使用病原体污染的食物或餐具等，因此保持饭前洗手和食品卫生安全十分重要。腹泻本身除了引起不适外，最重要的危害是会造成脱水、电解质紊乱、肾功能异常、酸中毒、休克等。在家里，可以采取一些措施，对上述并发症进行防控，减少疾病对机体的损害。

防止脱水。腹泻次数多，尤其是水样泻，会使机体丧失大量水分。部分患者还认为，在腹泻患病时，进食、喝水，为腹泻提供了大量的“生产原料”，于是不吃不喝，希望通过这种方法扼住腹泻的“咽喉”，有时看起来好像“管用”，腹泻量有所减少。实际上，腹泻量的减少说明机体缺水已经发展到一定程度了，也很容易在此基础上发生酸中毒和休克，其后果比腹泻本身更严重得多。一旦出现坐起或者站起时头晕、平卧则好转现象，尤其是口渴和尿量减少，可判断为脱水。只要不呕吐，一定要喝水，让这两项症状缓解或者消失。若伴有呕吐或实在不能饮食，则需要紧急就诊。防止电解质紊乱。电解质就是体

内的盐分，重要的包括钠离子、钾离子、碳酸氢根离子。电解质紊乱本身就会造成乏力、心悸、心律失常等，严重的低钾血症还会导致生命危险。目前有口服补液盐可使用，在家庭中，还可以直接采取喝水时加食盐的方法补充钠离子，加食盐的量以略有咸味为宜。若是补钾，可以喝各种鲜榨果汁。

病情危重判断。一般来说，上吐下泻不能饮食需要及时就诊。部分腹泻患者的病情发展快、凶险，也需要紧急救治。如坐起或者站立时头晕，或者自测血压较前明显下降，皮肤发花出现红（或暗紫红）白相间的花纹且手脚温度明显偏凉，指压病人皮肤后肤色复原时间超过2秒以及意识不清，都属于病情危重的表现，需要紧急就诊。合并心力衰竭、肾功能衰竭等疾病的患者，上述补充水分或者电解质的方法，家庭难以把握用量，也难以监测，建议医院就诊。合并糖尿病的患者，口服补液盐或果汁中含有糖分，也会对血糖造成影响，也建议就诊检查治疗。

此外，不建议对某些症状按经验用药。腹泻病人出现心慌心悸症状的比较多，由于冠心病防治信息的普及，特别是老年人，很有可能认为是冠心病发作，于是按照经验舌下含服硝酸甘油。确实，腹泻伴有冠心病基础的患者可能会出现心肌缺血发作，但是这种缺血更大程度是由于脱水导致的血容量不足所致。（清华大学附属北京清华长庚医院主任医师 张向阳）

合理用药 HELIYONGYAO

确保用药安全，抓住5个用药关键时刻

所谓用药安全，其实就是要避免因用药对人们的生命或者是身体健康带来损害。对于一款合格的药品，主要需要注意以下两个方面：用药错误，药品在临床使用及管理全过程中出现的、任何可以防范的用药疏失，这些疏失可导致患者发生潜在的或直接的损害；药品不良反应，合格药品在正常用法用量下出现的与用药目的无关的有害反应。

那么，在用药过程中我们应该怎样做才能确保用药安全呢？世界卫生组织给出了答案，即要抓住5个关键时刻，确保用药安全。

时刻一，开始用药时。首先，应先核对一下药品的名称并了解一下这个药的具体作用；其次，说明书上的不良反应种类较多，这里建议大家重点关注：说明书中标出的“常见不良反应”，方便我们快速察觉发生了不良反应；“严重的不良反应”，出现严重不良反应时需要及时就医处置。对于某款药物需要有哪些重点的关注事项也可以来医院的用药咨询中心寻求

药师的帮助。此外，应将自己的过敏史还有其他的一些健康状况告知医生，这样医生在选择药品的时候就会规避能够引起过敏或其他不利情况的药品。关于储存须注意储存温度，明确是否需要冷藏或室温保存。常见的药品如胰岛素，在它未开封的时候需要冷藏保存，开始使用后（装到胰岛素笔里）就可以室温保存；在旅途中有需要冷藏的药品，建议大家选择冰块、冰排、冰袋以冷链保存；此外，要特别注意药品需要放到儿童够不到的地方，防止儿童误服。

时刻二，服用药品时。一定要确保用药时间的正确性。有的药品可能只需服用一次，需要知道是否存在固定的服药时间（如早晨、夜晚），还是任何时间服用都可以。还要特别注意服药的频次，如治疗骨质疏松的阿仑膦酸钠，需要每周固定时间早晨空腹服用一次，用一大杯水冲服，从而避免对食道刺激。同时要保证服用了正确的剂量，不同医院或科室开出的药物，在使用药品时可通过阅读

说明书或咨询药师等方法了解药物的正确使用方法。须特别注意进食和用药时间，包括空腹服用、用餐同时服用（如二甲双胍随餐服用、阿卡波糖需要和前几口饭一起嚼服）、服用时间不作要求。有些药品不能和某些饮品一起服用，如移植患者常用的他克莫司避免和西柚汁一起服用。出现漏服时，不同的药物也有不同的处理方法，需要根据距离下一次使用时间来决定，切记不能一次补齐两次的用法（即加倍使用药物）。

如果出现不良反应，采取的措施和不良反应的严重程度有关，较轻的不良反应可以继续观察，若出现严重的不良反应或是之前的不良反应越来越重，此时需要及时就医。

时刻三，新增药品时。明确是因为病情加重、目前治疗效果不佳、存在不良反应或是其他原因需要新增药品，确定是否新增药品为必需的措施。为了避免新增药品与目前用药有相互作用，患者要在开药前告知医生自己目前的用药情况，遵从医嘱，必

要时可咨询临床药师。如存在相互作用的药品为禁忌用药，或者对药品的安全性或有效性影响较大，需请医生替换另一种或某几种药品来对疾病进行治疗；如相互作用程度较轻，可以进行监测。某些药物可以通过间隔开来避免相互作用。以上处理方式都需要遵从医嘱。

时刻四，评估用药时。保留医生开具的原始处方，建立自己全部药品的用药清单，标明所有药品的使用目的、服用方法、需要服用期限、何时服用等信息。建议携带整理好的用药清单，让医生或是药学院药师进行梳理；建议遵照医嘱，定期随访。

时刻五，停用药品时。应遵从医嘱，切忌擅自停药。如糖皮质激素、精神类药物等需要逐渐减停，一旦骤停可能会出现停药综合征。如果药品用完了，建议向开具处方医生咨询是否继续使用。如果因不良反应而停药，建议首先寻求医生或药师的帮助，明确是否为药物引起不良反应，医生和药师可通过填写药品不良反应报告上报给药品不良反应中心。对于多余或过期的药品，可以送到药品的回收点，也可以作为有害垃圾扔进分类垃圾桶，不建议将多余的药品赠予别人，避免他人用药风险。

（首都医科大学附属北京友谊医院副主任医师 侯文婧）