



## @乙肝病毒携带者: 做好防治,正常生活没问题

3月18日是第22个全国爱肝日,今年的主题是“主动检测、扩大治疗、消除乙肝危害”,今天为大家科普乙肝病毒携带人群应该知道的八大问题。

### 什么是乙肝病毒携带

我国目前约有7000万人存在慢性乙型肝炎病毒的感染,其中慢性乙型肝炎患者约2000-3000万,大部分患者处于乙型肝炎病毒携带状态。所谓乙肝病毒携带状态是指人体内存在乙型肝炎病毒的慢性感染,但是病毒对肝脏没有造成明显的伤害,病毒与人体处于“和平共处”阶段。

### 乙肝病毒携带是否需要治疗

乙肝病毒携带者需要进行治疗。由于目前抗病毒治疗有诸多局限,乙肝病毒尚未对肝脏造成明显伤害时,建议乙肝病毒携带者每半年应复查一次,一旦发现病毒攻击肝脏,需开始进行治疗。对一些特殊的高风险患者,如有肝硬化肝癌家族史、应用免疫抑制剂治疗其他疾病、需要母婴阻断等情况下,可以考虑抗病毒治疗。

### 乙肝病毒携带人群有传染性吗

乙肝病毒携带具有传染性,传染性的高低取决于乙肝病毒核酸(HBV DNA)水平的高低,HBV DNA越高,传染性越强。乙肝病毒主要通过母婴、血液及性传播,传染性相对不强,一般只要养成良好卫生习惯,接种乙肝疫苗,一般不会被感染。

### 乙肝病毒携带者的病情发展

如果保养好,大部分乙肝病毒携带者有可能终生携带,除传染性外,肝脏未受到损伤,可以和正常人一样生活。有的患者因免疫力较好,表面抗原HBsAg(澳抗)消失,携带状态结束。如果病情发生变化,肝功反复异常,会发展为慢性乙型肝炎,不及时治疗则可能发展为肝硬化,甚至罹患肝癌。

### 乙肝病毒携带者如何安排生育

乙肝病毒携带人群可以

正常生育。对于男性来说,传染给孩子的机会很低,只要孩子妈妈是健康状态,可正常安排生育。如果是女性携带乙肝病毒,备孕前需要全面检查,确认是乙肝病毒携带状态。在妊娠期需要定期复查肝功、HBV DNA,如果在妊娠24周时复查HBV DNA大于 $2 \times 10^5$  IU/L,医师一般会安排口服抗病毒药物治疗,降低HBV DNA水平,实现母婴传播阻断。如果HBV DNA低水平,按照健康人群处理,但澳抗阳性的妈妈分娩的孩子,在12小时内除了像正常婴儿一样注射乙型肝炎疫苗外,还需要注射高效价免疫球蛋白,预防被乙肝病毒感染。

### 乙肝病毒携带是否影响就业

目前国家已通过相关规定指出乙肝病毒携带者可以正常从事各种职业,除特殊情况(如参军、献血等)外,不

允许在入职、入学体检及健康证申领时设置障碍,因此只要保持肝功正常就可以参加各种工作,但要定期复查。

**乙肝病毒携带如何交友**  
一般的交往不会传播乙型肝炎,可以正常聚会、游泳、拥抱、握手等。乙肝病毒携带者的伴侣建议检查乙肝表面抗体情况,如没有保护性的乙肝表面抗体,应及时接种乙肝疫苗。

### 乙肝病毒携带者如何进行日常保养

乙肝病毒携带是一种状态,可能因为过度劳累、悲伤、饮酒等打破这种“和平共处”的情形,发展为病毒占上风的乙型肝炎状态,甚至发生肝衰竭,因此建议定期复查,监测病情的状态,一般半年体检一次为宜;注意保持良好免疫状态,不要过度劳累、饮酒等;避免服用肝损害药物等;注意饮食卫生,避免患甲肝、戊肝等其他病毒性肝炎。 韩早远

### 链接

## 春季养肝“六步法”

年人应睡8—9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

### 养肝第二步:饮酒要适度

长期的过度饮酒,导致酒精性肝病,包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。日常应做到少饮酒;如果是肝炎病毒携带者,应该做到不饮酒。

### 养肝第三步:眼睛要保护

中医上讲,肝藏血,开窍于目。眼睛的健康与肝脏功能息息相关。“久视伤血”,用眼过度很容易使肝血不足。

中老年朋友平时可通过闭目养神、远眺,做眼保健操等方式缓解视力疲劳,达到养肝目的。

### 养肝第四步:饮食要注重

黄曲霉素是肝癌的主要诱发因素之一。霉变的大米、花生和瓜子都含有较多黄曲霉素,不要吃发霉的这些食物。此外,胡萝卜、大蒜、菠菜、西蓝花、包菜、空心菜、木耳、荠菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,利于滋补肝脏,应该常吃。

### 养肝第五步:情志要疏通

中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这类不良情绪会伤肝。建议合理安排自己的生活,学会疏导不良情绪,保持平和的心态。

### 养肝第六步:运动要合理

步行运动最养肝,主因在于肝脏具有贮藏血液和调节循环血量的作用。步行运动的运动量适中,既 not 增加肝脏负担,又可锻炼心脏功能。肝病患者应尽量避免剧烈运动,采用散步、快走等步行运动。 韩松豫

### 延伸

## 共抗乙肝 消除歧视

研究表明,艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

我们在日常生活中要消除乙肝歧视。乙肝病毒、丙肝病毒与艾滋病病毒具有相同的传播途径,却是小巫见大巫,大可不必谈乙肝、丙肝色变。乙肝病毒可以与人“和平共处”,大多数乙肝病毒携带者没有乙型肝炎症状,甚至终生都不会发展为乙型肝炎。即便发展为乙型肝炎,只要合理用药,也能退回到发病前的状态。而丙肝既容易自愈,也容易治愈。

有些人对乙肝病毒携带者(包括乙肝患者)的歧视,源于对乙肝的无知。他们不知道乙肝病毒只通过血液、性接触和母婴传播,错误地以为乙肝病毒也通过饮食传播。乙肝病毒携带者是个庞大群体,在全世界有几亿人,世卫组织和各国卫生部都反对和禁止对乙肝病毒携带者的歧视。

乙肝病毒携带者对乙肝病毒应当重视但不必恐惧,做到避免传播,定期检测,遵照医嘱,日常生活即可与常人一样。 郑卫

## 春捂养生 做好“搭配”

**捂头+梳头耸肩** 外出最好戴帽子或围巾。双手四指从前额点按到后枕部,微微酸胀为宜,再四指张开梳头;单手紧贴颈部肌肉,轻轻提起;头颈尽量向上拔伸,抬肩贴近耳垂,停顿两秒后放下。每个动作2~3分钟,可升提阳气,增加头颈部血液循环,降低颈椎病、脑供血不足、失眠等风险。

**捂腰腹+转腹搓腰** 不穿短款或低腰的衣服,或加件马甲,前面顾护脾胃,后方保护肾阳。双手交叠紧贴腹部皮肤,顺时针旋转5分钟,可健运脾胃、行气消积;双手掌心紧贴后腰皮肤,从上至下搓到臀部,反复5分钟,能够温补肾阳、活血行气。

**捂脚+踮脚滚足** 穿厚一些的鞋,经常用热水泡脚,都能保护阳气。将两脚跟提起到最大限度,踮起脚尖,慢慢落下,反复20次;坐位时双脚踩住木棍或网球,前后滚动足底5分钟,有助平衡阴阳、贯通上下。 国生

## 地中海饮食 痴呆风险可降低1/4

研究发现,富含坚果、海鲜、粗粮和蔬菜的地中海饮食可将人们患痴呆症的风险降低近1/4。这在近10年的研究时间里,研究人员分析了超过6万个个体的数据,在研究过程中,共有882人患上痴呆症。饮食方面的研究数据显示,严格遵循地中海饮食的人患痴呆症的风险降低了23%。

植物油、坚果、水果和蔬菜中的维生素E有抗氧化作用,可以保护脑血管。研究人员表示:“我们的研究表明,偏向地中海的饮食方式可能是降低痴呆风险的策略。” 陈欣

## 中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,冬春季节老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差

的老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人安全过冬,老年生活报康康商城限时团购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线: 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路北行400米丽达购物广场旁。