

数据显示,1月份丙肝死亡数位居法定报告传染病死亡数第四,泉州疾控中心提醒加强重视

## 丙肝经过规范治疗可以治愈



及早进行丙肝抗体和丙肝病毒核酸检测是发现丙肝的唯一方法(CFP 图)

### 丙肝病毒通过三种途径传播

丙肝病毒通过血液、性接触和母婴三种途径传播。

**血液传播:**是目前丙肝病毒最主要的传播方式,包括经输血或血液制品传播,经破损的皮肤和黏膜传播,共用针具静脉注射毒品传播。

**性传播:**与丙肝病毒感染者进行无保护的性行为可以引起传播。

**母婴传播:**感染丙肝的孕妇可能将丙肝传播给新生儿。

专家提醒,与丙肝病人的日常生活和工作接触不会被感染。握手、拥抱,在同一办公室工作、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐和共用厕所等无血液或体液暴露的接触,不会感染丙肝病毒。



阳春三月,正是养肝好时节。随着春天的到来,气温的回暖,很多细菌、病毒、过敏原也会随之增多。因此,春天也是丙肝的高发季节。对此,泉州疾控中心提醒,公众要加强对丙肝危害的重视,将丙肝这一“沉默的杀手”及早消灭掉。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 杜荣光

### 丙肝严重程度不亚于乙肝

病毒性肝炎是引起肝硬化的病因之一。在我国,慢性病毒性肝炎每年导致约38万人死亡,主要是由于肝炎导致的肝硬化和肝癌。

肝炎病毒主要有五种类型,分别为甲型、乙型、丙型、丁型和戊型,其中丙型肝炎经过规范治疗是可以治愈的。2024年中国疾控中心网站公布的数据显示,1月份报告丙肝死亡23例,位居法定报告传染病死亡数第四。及时检测和治疗,是预防、控制丙肝及其并发症危害

的关键措施。  
丙型肝炎(简称丙肝)是由丙型肝炎病毒(HCV)感染引起的、以肝脏病变为主的传染病,常呈隐匿性感染状态。暴露于HCV后,约15%—45%的急性感染者可自发清除病毒,病毒血症持续6个月未清除者为慢性感染。急性丙肝慢性化率为55%—85%,可能导致肝脏慢性炎症、坏死和纤维化。5%—15%的慢性丙肝患者可进一步发展为肝硬化或肝癌,对健康和生命危害较大。

### 日常如何预防丙肝病毒感染

**预防丙肝,个人要做到:**  
拒绝毒品、不共用针具静脉注射毒品;

**合理安全用血。**接受注射、输血和使用血液制品时,选择正规的医疗卫生机构,可大大减少感染丙肝病毒的风险;

**拒绝不安全性行为,**正确使用安全套;

**不与他人共用针具或其他纹身、穿刺工具;**不与他人共用剃须刀、牙刷等可能引起出血的个人用品;

**感染丙肝病毒的妇女应及时治疗,治愈前应避免怀孕;**

**有疑似肝炎症状或易感染人群,应主动到医疗机构检查;**

**由于丙肝患者大多无明显症状和体征,及早进行丙肝抗体和丙肝病毒核酸检测是发现丙肝的唯一方法。**当发生可能感染丙肝病毒的行为或怀疑感染丙肝病毒时,应及时咨询专科医生并主动寻求检测。

**丙肝患者应遵从医嘱,及早进行规范化抗病毒治疗。**通过规范的抗病毒治疗,95%以上的丙肝患者可以完全治愈。及早治愈丙肝,就可以避免由慢性丙肝进展为肝硬化及肝癌,还可以防止将丙肝病毒进一步传染给他人。

为减轻患者经济负担,国家已将部分丙肝直接抗病毒治疗药物(DAA)纳入国家医保目录,泉州市各县(市、区)均已指定了丙肝抗病毒治疗定点医院,具体用药可到各定点医院咨询。

### 乍暖还寒防面瘫免得难受又难看

出门注意戴口罩,必要时戴围巾

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员柳三凤)春季是面瘫的高发时节。春寒料峭,乍暖还寒,早晚温差大,人体的抵抗力较弱,有时经凉风一吹,次日早上照镜子或被人发现“嘴眼歪斜、表情怪异”,这就是面瘫。

36岁的林某,有天清晨睡醒后发现自己出现流口水的情况,在刷牙时左侧口角歪斜并漏水,家人发现其闭眼时眼睛无法完全闭合。在家通过外贴膏药观察一天之后,发现面部仍活动不利,鼓腮漏气,随后到泉州市正骨医院康复科就诊。经医生诊断确定为左侧面瘫。

林某想不通,为何睡一觉起来就面瘫了?医生询问发现,林某每天凌晨三四点才入睡,长时间熬夜,过度劳累,免疫力下降;每天骑电动车出行的时候,没有采取任何防风措施,面部直接遭受凉风吹袭。这是林某面瘫的主要原因。

面瘫,也叫做面神经麻痹,这是一种比较常见的神经系统疾病。主要临床表现有面部额纹消失、眼睑闭合不全、鼻唇沟变浅或消失、嘴角偏向健侧、鼓腮漏气等。往往在刷牙漱口时发现嘴角漏水,照镜子一看,嘴巴歪了,基本的抬眉、闭眼、鼓腮、龇牙等动作也都做不了。

如果出现这些情况可通过专业医生面诊,医生可以推测面瘫发生的可能病因,并进行肌电图检查辅助诊断,从而给出最合适的检查和治疗方案。

对于恢复期的面瘫患者,医生提出如下护理建议:1.建议患者在夜间睡觉时使用眼罩,预防因角膜覆盖不紧导致暴露性角膜炎。病情严重的患者可考虑夜间用眼膏封住眼睛,日间使用人工泪液。2.进食困难时,建议进食容易消化的食物,一次量不宜过多;进食的时候可适度向健康侧倾斜,饭后及时漱口,保持口腔清洁。3.晨起刷牙时,用手指协助将患病侧嘴唇压紧,并通过健康侧面部带动漱口。适当延长刷牙时间,确保患病侧牙齿清洁,可以在中午增加一次刷牙。4.听觉敏感的患者建议使用耳塞,尤其是夜间休息的时候。

医生提醒,面瘫患者需注意避风寒,避免面部对着风吹。出门要注意戴口罩,必要时戴围巾。洗脸用温水,保证充足睡眠,保持良好心情,不要过度焦虑,注意清淡饮食。尤其需要特别注意的是,急性期患者病情有逐渐加重的趋势,应及时就医。



心肺复苏是心源性猝死的重要急救步骤之一(CFP 图)

### 抢救心源性猝死患者 抓住“黄金4分钟”

主任医师胡远扬为大家介绍心源性猝死急救步骤的指南:

**第一步:评估周围环境,确保现场安全。**

**第二步:对患者状态进行判断。**①意识:轻拍双肩,耳边大声呼唤。②呼吸:观察患者胸部或腹部起伏有无喘息或异常呼吸(不超过十秒)。③脉搏:同时触摸颈动脉有无搏动(非医务人员无需判断)。同时,大声呼救,指定在场人员拨打120急救电话、帮忙拿自动体外除颤器(AED),无在场人员时,自己迅速拨打,并同急救中心医务人员保持有效沟通。

过去的一项研究报告指出,通过对1042例猝死病人的症状进行收集和分析,发现644人有先兆症状,其中最常见的前三种症状分别是呼吸困难(28%)、胸痛(21%)和晕厥(13%)。

心脏骤停4分钟后,脑细胞会出现不可逆转的损害,如果时间在10分钟以上,即使病人抢救过来,也可能是脑死亡,即植物人。所以在心源性猝死急救上有“黄金4分钟”之说。面对心源性猝死这种紧急状况,及时的急救措施对于挽救患者的生命至关重要。

泉州急救指挥中心副主任、副

厘米(成年人),每次按压后胸廓充分回弹,双手不离开胸壁,频率100—120次/分。

**人工呼吸:**清理气道异物,仰头提颈法开放气道,一手捏鼻,嘴巴张大包裹紧患者嘴唇进行缓慢持续1秒钟吹气,吹气时余光观察患者胸廓是否微微起伏,放松捏鼻再次进行吹气。

按压和通气比例为30:2,按压和人工呼吸5个循环后重新评估患者的意识、呼吸和脉搏。

**第四步:若有自动体外除颤器(AED),按照AED操作流程(AED设备都配有说明书,不要发愁,按步骤操作,非常简单)进行自动除颤,可大大提高急救成功率。**

良好的生活方式是预防心源性猝死的“法宝”。①少熬夜,避免长期熬夜;②避免工作压力过大;③避免久坐不动;④避免暴饮暴食及不运动;⑤戒烟戒酒;⑥积极控制治疗基础疾病。

□融媒体记者 张沼婢

**酒精消毒并非浓度越高越好**  
白酒不能替代医用酒精



用于消毒的医用酒精推荐浓度为70%—75%(CFP 图)

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员蔡水波)说到医用酒精,大家都不陌生,这可是家庭小药箱和医疗机构常备的消毒药品。在各类消毒剂中,酒精由于其使用方便、不会染色、具有可接受的气味、启动快速和广泛的抗菌活性,越来越多地受到大家的青睐。不过,很多人有一个关于酒精的认知误区,那就是“酒精浓度越高,消毒效果越好”。对此,泉州疾控中心提醒,消毒用酒精的浓度应该在70%—75%之间,酒精浓度过高,反而不利于酒精向病原体内部渗透,达不到消毒作用。

用酒精消毒,最突出的优势就在于它对多种病原体有效。酒精不仅对大多数革兰氏阳性和革兰氏阴性细菌有效,还可用于艾滋病毒、流感病毒、新冠病毒等包膜病毒的消毒处理。专家介绍,蛋白质变性是酒精抗击微生物的主要起效方式。酒精会让病原体蛋白质的空间结构发生改变,发生不可逆的变性、凝固,导致结构蛋白和功能蛋白都丧失活性,从而令病原微生物遭受严重破坏。同时,酒精还能破坏细菌的细胞壁。

酒精有较强的渗透作用,在浓度为60%—80%时,这种渗透作用最好,可以进入病原体体内,破坏病原体的完整性,导致病原体裂解。当浓度达到90%时,酒精的消毒效力反倒会降低。这是因为,太高浓度的酒精会使病原微生物表面的蛋白质较快凝固,在病原微生物表面形成一层保护壳,阻碍酒精进一步进入微生物内部,无法有效发挥酒精的消毒能力。此外,酒精还能干扰微生物的酶系统,酶是各类生物正常生理活动和代谢必不可少的催化剂。研究表明,酒精可以通过对病原体酶系统的直接影响,干扰病原体代谢。

医院常用的酒精包括75%和95%两个浓度,平常消毒用75%酒精,常用于皮肤和医疗器械的消毒。值得注意的是,酒精具有一定的刺激性,不可用于黏膜和大创面的消毒。95%酒精常用作燃料,见于各种酒精灯、酒精炉,也可用于病理组织切片的固定和脱水步骤。此外,40%—50%的酒精可用于预防褥疮。长期卧床的患者由于局部组织长期受压,局部组织持续缺血、缺氧、营养不良,容易发生褥疮,褥疮一旦形成,很难愈合。翻身擦洗时利用酒精可以促进局部血液循环,有利于预防褥疮发生。酒精还有蒸发散热、促进血管扩张的作用,因此20%—50%的酒精常用于物理退热。

需要注意的是,白酒不能替代医用酒精。绝大多数白酒的酒精浓度大致在20%—65%,而拿来消毒的医用酒精推荐浓度是70%—75%。白酒达不到医用酒精杀灭微生物的效果,但是在没有酒精的情况下,白酒可以用作消毒的应急处理。

### 健康新知

#### 每天吃核桃有益心脏健康

美国研究人员最新研究发现,作为健康饮食的一部分,每天吃核桃可能会增加肠道中一些有益健康的细菌,进而降低心脏病患病风险。

美国宾夕法尼亚州立大学等机构研究人员近期在美国《营养学杂志》上发表论文介绍,他们共招募42名超重或肥胖的志愿者,并将其随机分为三个不同的饮食组。所有受试者均接受了饱和脂肪含量较低的饮食。第一组饮食中添加了核桃(每天57克至85克);第二组添加了与核桃中含量相当的α-亚麻酸等不饱和脂肪酸;第三组则加入了等量的油酸,以替代核桃中的α-亚麻酸。

结果显示,第一组受试者体内有有益健康的肠道细菌增加,而这些肠道细菌的变化与一些心脏病风险的降低显著相关;相比之下,另两组受试者肠道细菌虽也有变化,但这种变化与心脏病风险因素间没有显著关联。

研究人员说,大量证据表明,饮食上的微小调整可能对健康大有裨益。这一发现有助于人们了解如何以积极的饮食方式促进有益肠道微生物的生成,人们或许可以用核桃替代一些不健康的零食,不仅好吃,还能增进肠道和心脏健康。



核桃不仅好吃,还能增进肠道和心脏健康。(吴世阳 摄)