

高血压监测—— 早期发现很重要

状常被患者忽略。然而长期高血压引起全身小动脉中层平滑肌细胞增殖和纤维化,管壁增厚和管腔狭窄,导致重要靶器官如心、脑、肾组织缺血缺氧最终引起严重的心肌梗死、脑中风和肾功能衰竭等。

可为就诊时提供有价值的信息

小时内进行,服用降压药食有时会显著因此,应尽可能测量血压。应卧位,测压前应休息5分钟,与早上测压相压的条件更加准确测量血压。

法:袖带缠绕上臂其气囊

果中在上臂前方表面,袖 大



而代偿性的心室肥大可表现为心力衰竭进一步加重,如病情进一步恶化,可导致心力衰竭。

长期的高血压使冠状动脉粥样硬化,血管,使供血的冠状动脉,而使高血压的心脏,而高血压使心脏肌层变大的,用力做功血液泵出去,需要耗大量的氧气和心血,使心脏进一步缺血缺氧或坏死,造成冠心病,可表现为心绞痛、心肌梗死,甚至猝死。

当血液渗入心动脉壁形成夹层血肿,并沿主动脉壁移动破裂出血,造成严重的血管急症,是猝死的原因之一。

二、危害的靶器官之一,大脑

一时过度兴奋或激惹,突发事故的危险,剧烈运动,血压增高,脑动脉,脑动脉粥样硬化,造成脑动脉硬化或斑块,造成脑动脉硬化斑块以突发或临产或到至脑卒中,半偏瘫,口舌不闭,认知等为主表现于,预

的生活自理能力和生活能力。高血压病患者常因情绪激动、劳累、受寒、饮酒、饱餐、吸烟、用力排便、用力搬抬等诱因下,出现头痛、头晕、恶心、呕吐、乏力等症,严重或持续怀疑中风的,应立即将病人送往医院救治。

害,造成功能损害,毛细血管瘤排除身毒物的功能受损,体内的有毒物质积聚在血液里,导致慢性肾功能衰竭并发展为尿毒症。

危害的靶器官之四:视网膜

发展,视网膜可出现渗出,渗出物质沉积在视网膜上,可引起病人的视觉障碍,如视物不清,视物变形或变小等。

牛黄丸
错吃就

误区2：作为心血管疾病预防用药

安宫牛黄丸一直是中医用于治疗急症的必备要药，是急救用药，而不是预防用药。幸主任指出，有心脑血管疾病的患者，一定要对症治疗。比如高血压病要降血压，血脂高要服降脂药等。服安宫牛黄丸作为预防

- 血压测量之前至少休息 5
- 测压前 30 分钟不吸烟、不
- 坐在靠背椅上,手臂放在
- 患者不能动,双腿不能交
- 袖带气囊正确地安置在心
- 结果立即记录在专用的本

是毒

降压的作用还
药。
牛黄丸含朱砂
据药典记载,
化汞,其含量
含汞 86.2%,硫
成分的中成药
用,尤其肝、肾
症服用,以免

风后遗症
丸，多数患者遗
症(语言不利、
料)，这段时期
期。幸主任说，
中药也有，一
般是2-3年，最
饮片一般是1
药六陈”(六种
药——枳实、陈
吴萸、银毒、陈
会更好一些。
安宫牛黄

钟;
食,不摄入含咖啡因的物质,不
事物上休息;
不能讲话并且保持放松;
水平;
上或储存在设备中。

安宫牛黄丸的主要功效是镇惊开窍,在民间一直被奉为“神药”,不少家庭都备有,在关键时刻可以起到“回春”功效。正因为长久以来人们关于安宫牛黄丸的神奇传说,1993年安宫牛黄丸在网上一度被炒作。但中医专家称,有关安宫牛黄丸的疗效、用法,在民间存在许多误解,特别澄清一下。

是救回来了,但或多或少受到不良影响,需要康复治疗。

中风患者可以进行康复治疗,包括中医推拿、针灸等。此药丸不但无效,反而引起头晕、腹泻等

的天然麝香、牛黄、冰片、珍珠、琥珀、沉香药,存放太久,其有效成分挥发,所谓的安宫牛黄丸,价格甚至高达数百元,纯属商业炒作,没有临床意义。

误区 5:
宫牛黄丸

调节机体的生
到治疗效果。

把安宫牛
一样，作为按
但浪费，也不
应有的效果，只
药费负担。“控
丸”实在是一些
哗众取宠的手

体育运动;

为清热解
奉为中风
一二两颗,
死回生”
对安宫牛
前生产的
到上万元
宫牛黄丸
误区,需

属易挥发的芳香物质，影响疗效。网上流传的“九十年代越久越贵”的说法，数万元一盒纯中药，缺乏科学依据。

按摩也用安

创“三

(上接第

丸当做“精油”
准拿的递质,不
到安宫牛黄丸
增加患者的医
也用安宫牛黄
谓“按摩大师”
而已

电话: (020) 86348494
第2版邮箱: xvwv02@163.com

查出高血脂要不要吃药

但是,随着水平的提高,不良饮食习惯,让中国的“河床”让淤积得越来越高。专家指出,胆固醇(TC)正常是5.23-5.69毫摩尔/升,如果超过5.72毫摩尔/升,可视为血胆固醇升高。高血脂是导致高血压及中风的重要因素。但是,体内血脂是不是太高了?很多患者并不清楚。那么,如何检查血脂呢?

变不良生活方式，控制饮食，增加运动，减肥，可以让血脂水平恢复正常。”他说。

如果患者不幸同时有心脏病或糖尿病的危险因素，比如低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)高于正常范围(3.12毫摩尔/升)，除积极改善生活方式外，还应该同时服用降脂药。现在常用的降脂药主要是他汀类药物，尽管有研究结果显示他汀类药物存在一些副作用，但目前认为该药利益大于弊。

糖尿病病人更应

非检出高血脂
要吃调脂药。”
学院荔湾医院
内科主任钟世
吃不吃药要看
否有症状,是否
粥样硬化、冠
卒中、动脉栓
病等情况。“如
果血压、糖尿病
虽然总胆固醇
5.8 毫摩尔/升
以不用吃药。这
下,患者通过改

但是，不要以为血脂降至 5.7 毫摩尔/升就可以了。钟主任指出，如果患有冠心病、高血压、糖尿病，其血脂正常指标不再是 5.7 毫摩尔/升，这些极高危人群的血脂水平比正常人的要求更为苛刻。“冠心病、糖尿病的病人血脂的正常指标应降到 4.6 毫摩尔/升，还要终生吃降脂药，不能减量，也不

●广州医学院荔湾医院 中医科

高血压,如何控制平稳是件。有的高血压太愿意吃医院压药,理由是能降下来,不压就升上去。药物没有用,害怕药物的副作用。相比西药,相信中草药,据不少高血压患者枯草。那么,枯草煲水喝或草煲汤,能不能

湾医院中医科副主任中医师覃大刚表示，中医没有高血压这一概念，是近代药理研究才有了降血压之说。在古代，对高血压是对症治药，出现眩晕就调理眩晕，出现头痛就治疗头痛。把夏枯草用于降血压，也是近代才开始运用的，用于肝阳上亢者。但是，肝阳上亢不一定是高血压，高血压也不一定都肝阳上亢。

**肝阳不足吃夏枯草
将寒凉药**

何药膳、草药都
式正规的高血压
用夏枯草等草
茶喝等同于药
"广州医学院荔

中药讲究“个性化”，没有一种中药能治好所有人。一个人适用的中药，并不代表另一个人也适用。谭大刚说，高血压患者有不同的体质，有些人是肝火盛，肝

●增城市中医医院康复科 安玉萍

言道：“家有三
中不用来”。艾
性温味苦，和营
宫，去寒湿，具
寒，温阳补气，
消除疲劳，补
作用。

灸法的适应范
泛，在我国古
疾病的主要手
是内科、外科、
科均适合治疗。

种有：失眠、痛
频多、阳痿、胃
腿、过敏性鼻炎
、颈椎病、腰
、坐骨、肩周炎
、骨性关节炎、盆
、感冒、慢性支
气管哮喘、消化
管功能性消化不

不便,排阴碍阳性不孕,偏头痛、痛经、三叉神经痛、面肌痉挛、枕神经痛、脑脊神经根痛、脑梗塞、脑梗后神经综合征、网球肘等多种疾病,特别对失眠、眩晕、尿频多、阳痿、虚性高血压、老眼痛、过敏性鼻窦炎、荨麻疹有奇效。

曾有一位18岁的女性患者,在上课时因痛经大汗淋漓、疼痛难忍,在班主任同学送医院就诊,被医生送入急救室治疗后立即缓解,患者及老师、同学都觉得很好奇,的确,中医是一门非常神奇的学科,在临床上治疗疾病常常有意想不到的疗效。

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

窗口,社会监
明

的追求。为真实地
了解患者对医院服务的
评价和满意度,有的放
失地不断提高服务质
量和水平,医院特别委
托第三方满意度调查机
构(广东省省情调查研
究中心),通过分层定
额抽样的方法在全院
开展满意度调查。并
于2013年第二季

医生在给病人诊病开药时,常会向病人提出一些忠告,如少吸烟、不抽脂、避免情绪波动等等,这些无疑都是有意义的。但是,近年来不少医学专家认为,简单或笼统地向病人提出建议或劝告是远远不够的。重要的是要针对不同疾病、不同发病年龄的特点,向病人提供尽可能详细具体的治疗和保健知识,比如:该疾病是如何形成的?这种药物可能出現哪些体征或症状?可以首选哪些药物?某种药物出現副作用怎样处置等等。由于许多疾病与社会因素、精神压力、不良生活习惯密切相关,所以,医生不能忽视对患者进行必要的健康行为的教育。

医生可根据患者的具体情况推荐一些有利于疾病治疗的饮食行为。运动锻炼方法,介绍一些“释放压力”的生理行为,如哭、笑、跳舞、唱歌、旅游、慢跑活动等,使病人通过这些方法消除不良情绪、减轻身心压力。也就是说,医生应该把具体行为作为治病或保健的方法,与开具的药物一并推荐给病人。医学专家称之为行为处方,或叫无药处方。

医学专家认为,行为处方将在未来

医疗保健中发挥越来越重要的作用。研究表明,社会环境与人体健康密切相关,不少疾病的发生、发展常与心理状态及工作压力紧张及生活压力过重有关。社会因素是导致疾病不可忽视的诱因。医生开行为处方的目的是为了调整患者的心理状态,减轻其身心压力,调动其体内的正常生理功能,最终达到康复的目的。

另一方面,随着非处方药物的日益普及,“小病进药店”的人会增加。一般病人迫切需了解更多医疗常识和药物安全知识,“行为处方”无疑为人们增强安全意识,提高健康水平起到了积极的指导作用。行为处方还可以强化人们(包括病人和非病人)的健康意识,使人懂得健康是一个全方位的概念。药物能治病,但良好的行为方式防治疾病同样具有不可低估的效应。有些行为方式还能起到药物难以起到的治疗效应。比

行为处方:让病人不药而愈

专家认为,行为处方将在未来的医疗保健中发挥越来越重要的作用。研究显示,社会因素是导致各种疾病不可忽视的诱因,但良好的行为方式防治疾病具有不可低估的效应。临床发现有些行为方式能起到药物难以起到的治疗效应。医生开具行为处方的目的是为了调整患者的心理状态,减轻其身心压力,调动其体内的正常生理功能,最终达到康复目的。

如,患者直接参与“释放压力法”,往往很容易达到释放压力、减轻病痛的效果,患者的自信心也会增强。

具体方法有哭(悲哀反应)、笑(欢乐反应)、艺术活动(创造力反应)及打击踢的练习(冲击反应)等。哭有良好的减压作用常被人所忽视,哭虽然不能解决根本问题,但它可以使人在紧张中得以暂时放松,有助于消除积压已久的压力或悲伤,鼓舞起重新生活的勇气。

笑是大公认的治疗良方。早在 70 年代,一位叫卡诺曼·卡普兰的记者撰写了一本名为《疾病解析》的书。该书描

动描写了他用笑作为脊椎硬化病止痛的经验。其后,不少生理学家对笑的生理学原理作了研究,大家几乎都肯定笑的疗效效果。研究内容包括笑对血压的冲击、对神经、内分泌的反应和对呼吸的作用。

一些专家建议:医生在病人开“笑”的处方时,要给他们指出适当的频率,教给他们一些方法去激起笑,以引起充分的欢乐反应。这对健康和长寿都是有益无损的。艺术活动是行为处方中很广泛的一类,包括绘画、音乐、雕塑、诗歌等多方面。有关专家一直在探索艺

术活动治疗能力。不少研究证明,各种艺术形式对健康都是非常有意义的。医学上的刺激,如声音、乐曲、节奏、光线、色彩、形象及词语等,对神经系统和内分泌系统都有积极的冲击,使人精神上产生一种无法用言语表达的欢愉感,忘却常存心中的忧愁和痛苦,树立奋进向上的信念。这些研究中最被人看好和推崇的是音乐处方。国内外有一个名为“国际音乐协会”的组织,曾对 8 万多名外科病人进行了 20 多年的研究,证实音乐对减轻焦虑和疼痛的效果最为突出。研究还发现,音乐有利于提高人的免疫功能和减轻压力。早产儿接受适当的音乐刺激有利于增加体重。另外,国外某些医院或疗养院就鼓励病人亲手创作或雕塑,使他们在创作中体验到一种成就感和欢愉感。聘用专职人员指导病人学习舞蹈或艺术体操,对一些采用

药物治疗效果不佳的老年慢性疾病(如支气管炎、糖尿病、高血压、神经衰弱等)的患者常能起到意想不到的治疗作用。行为处方的内容远不止以上所及,比如园艺劳动、游戏竞赛、欣赏景色、品尝美味、沉思静养、登山远游等,都属于“行为处方”的范畴。甚至夫妻生活,医生也可开出有益健康的性爱处方,内容包括性生活频率、性高潮体验以及如何提高夫妻间的“性趣”等。事实证明,那些接受医生建议每周至少有一次性行为的女性的雌激素水平,是那些性行为次数少于她们同年龄人的两倍。“每周一次性行为”,有助于妇女面部潮红、延缓衰老、消除关节疼痛和偏头痛。有人断言,未来的医生将会对病人开具越来越多的行为处方。当然,医生开出的行为处方,应当有可靠的临床依据,切实而不空泛,适用而不过度。采用某种行为方法治病的方法,应通过必要的训练和指导,对每种行为方法的适应证或效果有深刻的了解。这样才能使行为处方真正成为安全有效、受人喜欢的处方。

(季玉梅)

体质酸碱不平衡,补钙也没用

导致现代文明病最重要的一个原因是人的体质酸化后,就给慢性病埋下了温床。人体健康的 PH 值是 7.35-7.45,如果 PH 值降到 7.35 以下,就显示身体出现了毛病。当人体从弱碱性逐渐得到纠正。当人体逐渐酸化时会出现一些信号,如:易疲乏,但入睡不了,睡不着,这就是人体开始酸化了,还有一种方法是检查粪便,正常人一天三次排便便完成,粪便便硬。而所有重大疾病的病人几乎都有一个共同特征,就是便秘。

为什么人体会变成酸性呢?我们知道喝酒会入人酒精中靠、得肝糖、肝硬化的,但经过加工后的某些饮料——如某些汽水、汽水等对人的危害比酒精更可怕,因为人体要吸收饮料中的糖是费非常困难的,要牺牲两样东西,一是维生素 B 组。台湾卫生部显示,小学生 5 人中有 1 人血压达到高血压的标准,10 岁中有 1 人血糖接近糖尿病的标准,这就是人喝了加了的糖水后,人体把维生素 B 组消耗了,维生素 B 组不足时,整个代谢机制就会出问题。二是钙,为什么人会觉得钙怎么补也不补?因为

甜食进入体内后,它会使体质严重偏酸,体质偏酸后,人不会马上生病,会有碱性的物质出来去平衡酸,所以越吃甜食钙流失越快,以至于补钙怎么补也补不够。就如同给一个杯子加水,而杯子本身是漏的,你再多加也永远加不满。

所以光提补钙好,而没有告诉你应该控制甜食的摄入,这是非常严重的错误。现在我们来分辨什么是碱性和酸性?我们身体酸碱的构成大概是 80% 是碱性食物,20% 是酸性食物,身体酸碱度就会保持平衡。可不是这样,是现代人几乎反过来,酸性食物超过 80%,碱性食物少于 20%。

什么叫碱性什么叫酸?怎么来判断?像我们所说的白砂糖是甜的,但它酸性食物,像柠檬是酸性的,它是碱性食物。那么怎么判断?如果含钾、钙、镁、铁,含氯量高的时候就是酸性食物;如果矿物质含量为高、或硫、含氯量越高它的酸性越强。

(杨超)

《心态决定健康》连载之十五

一个人如果拥有良好的心态,在一定程度上也就拥有了健康的人生观,就会正确地面对失败与成功、清贫与富有、坎坷与坦途,进而积极、乐观、自信地向人生目标前行!

广东药学院 邹宇华教授主编

用捐助获得心灵的平安

【心灵感言】上天是公平的。当你得到一样东西时,你是以失去另一样东西为代价来获得的。若只沉迷于一样快乐孜孜不倦的追求,那么你失去的不仅只是快乐、健康、友谊,可能还有更多。

【案例回放】“石油大王”洛克菲勒在 33 岁的时候就赚了 100 万美元,43 岁时建立了庞大的“标准石油公司”。

洛克菲勒早在 23 岁就会力追求他的目标,除了生意上的好消息,没有任何事情能令他开怀大笑。当他做成一笔生意,赚到一笔钱时,他会高兴地把手举到天上,蹦蹦跳跳地跳起舞来;如果生意失败了,他也会随之跌倒。一次他花 4 万美元的租金,他赚 150 美元的保险费没有。暴风侵袭时,他坐卧不安,让合伙人赶快去投保。而当合伙人冲到他那里取得保险时,洛克菲勒接到货物安全卸下的电报。他反而更加沮丧,为损失 150 美元而未失钱懊恼,躺到床上。

53 岁时,他却被烦恼和高度紧张的生活破坏了健康。当时的情况非常严重,头发全掉光了。

他当时每月的收入是 100 万美元,而他每周所吃的食物只值 1 美元左右。他向别人推荐给自己的自己是个水刀万刀的老人。烦恼、惊讶和高度紧张的生活,把他推到了边缘。医生为了挽救洛克菲勒的健康,警告他必须要在退休和死亡之间作一抉择,并为他订定了三条原则:①避免烦恼,在任何情况下,他不能为任何事烦恼;②放松心情,多到户外做运动;③注意节俭,随时保持平心静气的心态。

在那段艰苦的日子里,洛克菲勒开始自我反省。他开始为人着想,他曾经一度停止去赚他能够赚多少钱,而开始思索那笔钱能换取多少人的幸福。

他开始考虑把数百万的钱捐出去。这件事做得也不那么容易,他向一位富商求助,全国的传教士齐声反对“散财的金钱”,但他继续捐款。在他救助一所学院要关闭时,立刻展开数万元的救助行动,将它建成目前举世闻名的芝加哥大学。

他捐出数百万美元解除了这种使美国南方一度陷于瘫痪的疾病。他成立了庞大的国际基金会——洛克菲勒基金会,致力于消灭全世界各国的疾病和文盲。他发动了许多有意义的工作,在他的资助下,盘尼西林被发现了。可

以说是洛克菲勒使我们战胜了疟疾、结核、流感、霍乱和其他一些危害世界各国的疾病。洛克菲勒把钱捐了出去,而他已失去了快乐、平安、自我满足了。他十分快乐,不再烦恼。在后来他遭受生命中最大的一次失败时,他甚至毫不怀疑地对律师说:“不要担心,我打算好好睡上一觉。希望你们不要因此这件事而心烦,晚安。”

洛克菲勒终于克服了他的烦恼,他本该“死于 53 岁,但事实上一直活到 98 岁。”

【心态调适】快乐是一种心态。只要你能多点去感受生活中的点点滴滴,少点斤斤计较,那么你们都会成为一个快乐满足之人。例如,与家人共享一顿温馨的晚饭;帮助那些有需要的人;与所爱之人一起牵着手漫步于夕阳中……这些简单的事情,都会使人心境平和,感到喜悦。

从哲学的角度来看,人的本性都有表现欲并希望得到别人的认可和肯定。你帮助了他,人也就是证明了自己,体现出了自己的重要并得到了认同。所以你会努力帮助别人以获得更多的快乐。同时心里里也会洋溢着快乐。

快乐可以很简单,但需要记住以下几点:

①忌过分贪食。人多数是希望得到的比付出的更多。这种过分膨胀的心态往往会将一个人推向贪婪的深渊,会让人在心理上永远都得不到平衡。有时候期望越高,失望也会越大,所带来的痛苦让人难以招架,快乐也就无从谈起。若想得到快乐,就不要过分贪食,要抱着平常心去看待人生中的得与失。

②忌抱怨太多。不要因错过了月亮而去抱怨月亮不作美,因为你还有灿烂的星辰。乐观向上的人即使是厄运连连,也不会因此而去过多抱怨人生的不公。因为他懂得:只有抱着感恩的心去生活,才能得到生活的眷顾,而过多的抱怨只会让人每天愁眉苦脸,这样是不会快乐的。因此,当生活不如意时,请不要抱怨,相反应感谢生活给予你一个锻炼自我的机会,只要怀着感恩的心,以积极面对上的心态去生活,困难自然就会迎刃而解。

③忌相互攀比。不要拿自己的缺点去与别人的优点比,否则你永远不会快乐。有智慧的人,从来都不会与盲目攀比,而总是学会接纳,这样的人是值得学习和尊敬的。

泰戈尔曾说:“不要因为你自己的胃口,而去责怪你的食物”。同样地,不要因失去了什么而去抱怨生活的不公,那样你失去的将会更多。

引起头痛的常见原因

朱琼祥 副教授、副主任医师

占头痛病人的 40%,是临床最常见的慢性头痛;表现为几乎每日双侧枕部或全头非搏动性胀痛、钝痛或束紧感,形象的主诉为“头上戴了顶帽子”,可伴有失眠、焦虑等症状,可由颈项间痛演变,颈椎痛加重及颈部僵硬、颈部外,不良姿势等引起,其发病与心理压力、焦虑、抑郁、滥用止痛药物等有关。

【神经性因素】:指具有痛觉的脑神经和神经节因受寒、感染或外伤被刺激、移位、挤压或牵拉引起的头痛,表现为一侧面部(颞侧)内群周围疼痛,患者常难以忍受,包括三叉神经痛、枕神经痛、舌咽神经痛、眶上神经和耳颞神经等。

【血管性因素】:指血管舒缩功能障碍引起的头痛,有发作性、周期性、家族性等特征,包括偏头痛与丛集性头痛,表现为一侧或双侧颞部或颞后发作性、中重度搏动性头痛,常伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等。光、声、刺激或日常活动可加重头痛,安静环境、休息可缓解头痛。一般持续 4-72 小时,重者可历时数天,多起于儿童和青春早期,中青年期达高峰,女性多见。

【颅内疾病】:包括颅内占位性病变的渗出物(如脑膜炎)或出血性疾病(如蛛网膜下腔出血)的血刺激脑膜导致的头痛,颅内占位性病变(如脑瘤)、脑梗塞、脑外伤、癫痫发作后、颅内积血、静脉窦血栓形成等所致的颅内压增高以及腰穿、颅脑外伤及手术后脑脊液丢失较多所致颅内压下降引起脑脊液压迫、牵拉、移位或移位引起的头痛。

【面部疾病】:指面部器官的疾病,如龋齿、耳、口、鼻、眼、鼻窦等病变引起的反射性头痛,包括青光眼、屈光不正、眼部急性感染、鼻咽喉炎、中耳炎、乳突炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎、颞颌关节炎、头皮感染等。

【全身性疾病】:为全身性疾病使颅内血管扩张引起,如感染、流行性感冒、肺炎、结核、中毒(如酒精、一氧化碳)、高热(热性头痛)、心血管病(如高血压病、心力衰竭)、各种寒战症(肾功能不全、贫血、高原反应)以及低血压等。

【外伤和内伤因素】:外感头痛多因感受风、寒、湿、热等邪;内伤头痛与肝、脾、肾三脏有关;外伤跌仆、久病入络、气滞血瘀、脉络瘀阻等也可导致头痛。

腰椎病人如何坐、立、卧

还应注意坐、立、卧都要有良好的姿势。

【坐姿】:要选择硬靠椅,垫层薄薄的软垫(棉花、海绵均可),坐时臀部要紧靠椅背,使腰向前凸 50 度,然后放松 10%,或让腰部放置靠垫,双肩胛骨要紧靠椅背,这种坐姿,可防止腰腿痛复发。

【立姿】:挺胸、收腹、提臀、摆腰,摆腰向前 50 度,然后后放 10%,可防腰痛。

【卧姿】:选择硬床板,仰卧位时垫 1 厘米厚的软枕头,侧卧时,双膝可屈曲,但腿宽时

乙肝两对半报告单之少见模式

广州市第一人民医院鹤洞分院 林无双

继上篇所说的乙肝两对半报告单之常见模式后,今天我们为读者解读报告单上的少见模式。

1. 乙肝两对半检测的五项中,如果第一和第二项阳性,即 HBsAg (+)、HBsAb (+),其余三项全阴性者。对于此模式的报告,很多被检测者无法理解或持怀疑态度,来询问笔者者的状况也不乏其。其实,此模式的报告并不矛盾,虽然它们抗原有抗体都是阳性,但它们属于不同的基因型,就不能产生抗原和抗体的免疫复合反应,体内的抗体不能对外来的病毒进行防御和清除,因此,才会出现一张报告单上抗原和抗体都阳性的情况。该模式提供的信息是亚临床乙肝病毒感染,或是不同亚型的乙肝病毒二次感染。另外,如果是两对半检测的五项中,不但第一和第二项阳性,第五项也是阳性的,即 HBsAg (+)、HBsAb (+)、HBcAb (+),其临床上的意义与此模式相同。

2. 乙肝两对半检测的五项中,如果第一和第三项阳性,即 HBsAg (+)、HBeAg (+),其余三项全阴性者。此种模式的报告结果见于急性的 HBV 感染或是慢性的携带

者体内,此时病毒在体内具有传染性,应做相应的防护和治疗。但也有工作人员为了不让患者难以理解,在报告单上也会将上五项呈阳性的报告,见于急性的 HBV 感染或是慢性的携带者的一种模式,是检测的五项中,第一、三、四和第五项阳性,即 HBsAg (+)、HBeAg (+)、HBeAb (+)、HBcAb (+),除 HBsAb (-) 者。但它们有个小小的不同就是,1、3、4、5 呈阳性的这种模式也有可能是急性感染恢复期。

3. 乙肝两对半检测的五项中,如果第一和第四项阳性,即 HBsAg (+)、HBeAb (+),其余三项全阴性者。此模式结果为慢性携带者;或为急性的 HBV 感染,现处于恢复的阶段。因其基因发生整合的能力强所致者,此模式的 HBsAg (+) 比其他的强阳性者更容易治疗,较容易转为 HBeAg (-)。此阶段病毒传染性少或者没有传染性能力, HBeAb 不同于 HBsAb,不代表具有免疫力,是没有保护性的一种抗体,只作为病毒复制或停止复制的一个标志。

4. 乙肝两对半检测的五项中,如果第三、四、五项阳性,即 HBeAg (+)、HBeAb

(+),HBcAb (+),其余二项全阴性者。此模式为被检测者在 HBV 感染初期时,此时发现的话,进行积极治疗,能有效防止慢性化,有助于康复治疗。做早发现,早治疗,早康复的效果。

5. 乙肝两对半所检测的五项中,其少见的报告模式除以上四种外,剩下的几种模式都是非典型性或亚临床性的急性感染。值得说明的是 HBsAb (+) 所起到的防御作用是:当患者遇到乙肝病毒侵入人体,宿主的免疫系统通过刺激免疫系统产生 B 细胞,从而产生一种特异性的免疫球蛋白 G,免疫球蛋白 G 与乙肝病毒抗原结合,使抗原失去活性,清除了抗原,保护了宿主。在乙肝五项中唯独没有核心抗体,只有核心抗体,是因为核心抗体在血清中一般很难被检测出来。在于乙肝晚期时,抗体在血清中很快被清除,难以检测到,所以无法对它进行检测,但是核心抗体产生以后可以刺激免疫系统产生抗体,所以我们可以根据检测核心抗体来判断宿主是否被感染过。

自此,乙肝两对半的报告模式,基本上已有所列示。希望读者对乙肝病毒的知识能有更好的理解。





本报地址：广州市机场西汇景路 92 号 电话：(020) 86348494 86348104 邮政编码：510403 战士报社承印