

# “乙肝疑难病百人康复计划”正式启动

## 征集100名乙肝患者,京沪专家量身定制康复方案

都说治疗乙肝“难于上青天”,费时费力还费钱。其实,随着医学的发展,与乙肝的斗争虽是场硬仗,但却没有那么可怕。10月19日~24日,“中国肝健康保障工程 乙肝疑难病专场会诊”期间,组委会专家发现很多乙肝疑难病患者在“肝病诊疗新模式”下,围绕“整体把握、精准突破”,真正做到因病施治、因人施治的个性化治疗,取得了十分理想的治疗效果。

### 乙肝疑难病百人康复计划启动

10月22日,原卫生部副部长殷大奎莅临现场指导,他表示,希望这种新的、精细化的治疗模式能造福更多肝病患者。

肝工程组委会于25日在河南省医药科学研究院附属医院启动“乙肝疑难病百人康复计划”。10月25日~31日,面向全省征集100名乙肝疑难病患者,由工程组委会专家(原北京302医院陈德永教授、原上海瑞金医院叶诚正教授等)为每位患者量身定制康复计划。

### 轻检查、重治疗 患者误诊很受伤

“过去检测手段落后,没深入了解病情就盲目治疗,让不少患者很受伤。”河南省医药科学研究院附属医院高子敏主任介绍说,通过对疑难病患者进行病毒YMDD检测和病毒变异芯片检测,发现近

八成肝病患者体内病毒发生变异耐药。

与国外肝病治疗相比,国内重治疗、轻检查。本次惠民诊疗中应用检测手段病毒YMDD检测,可精准查出患者体内的病毒数量、是否复制、对何种药物耐药、对何种药物敏感等。在这些数据的指导下开方配药,提高了诊断的准确率,避免走弯路。

### 肝病诊疗新模式 打破难治瓶颈

“这次治疗和以往不一样,感觉科学成分含量很高。”“本来不太抱希望的,但按照专家制订的方案治疗,效果出乎意料得好。”“要不是我亲身体会,我怎么样也不

相信。”前几天参与会诊的患者,对这次新的治疗模式表达了自己的观点。

“通过详细检查,结合每个人的病情和体质,采用以新技术为主的综合疗法,治肝成效十分显著。”高子敏主任说,不少10年多的老肝病患者在新模式的治疗下,各项指标都有好转。工程(河南站)负责人提醒广大肝病患者,活动期间,还可享检查费、治疗费多项援助,申请援助成功后,将获得一年12000元的治疗补贴。

蒋晓蕾

申领热线:0371-63558188

公益监督热线:010-82062720

# 冷雨、湿雾、冷空气接踵而至

## 呼吸道、胃肠道、皮肤科病人增多

# 多事之秋 防“病”于未然



俗话说:“一场秋雨一场寒。”

秋冬之交,天气变化剧烈,随之而来的一些常见病也进入高发期。记者从郑州多家医院了解到,近日呼吸道、胃肠道和皮肤科病人明显增多。一些原来就患有慢性支气管炎或哮喘的老病号,更因此诱发旧病,日子过得很不安生。“多事之秋”如何保健防病、防患于未然?专家有话要说。

郑报融媒记者 蒋晓蕾



### 现象

#### 绵绵细雨 病患增多

“秋冬之交气候变化异常,天气变化一旦超过人们身体的适应范围,很容易诱发相关疾病。”郑州市中医院治未病中心张宏称,眼下天气变化多端,加之郑州近段时间雨下个不停,呼吸道、胃肠道和皮肤科病人明显增多。平时体弱抵抗力不足,尤其是本身就有各种基础病的人群更是苦不堪言。

### ■养生课堂

#### 关键词:降温

解读:盲目“秋冻”或惹病

中医有“春捂秋冻”一说,认为秋天降温时不必过早过多地添加衣物,而应适当“冻一冻”,接受耐寒锻炼。

“但这一切的前提都是针对健康处于良好状态的人群,有基础病的人盲目‘秋冻’,不但达不到防病强身的目的,后果还可能很严重。”专家提醒,像有哮喘“前科”的人,受寒易出现呼吸道痉挛,进而引发咳嗽,导致哮喘复发;而有高血压或是心脑血管病患者,若盲目挨冻,易引起血管收缩、血流不畅、血压骤升,诱发中风、心梗等心脑血管意外事件;而关节病患者遇寒可出现关节充血,疼痛加重、行动不便。因此,能不能冻、该不该冻,还是要因人而异、量力而行,不要不分身体状况而盲目追求“秋冻”,“冻过头”反惹病上身。

### 分析 燥邪风寒 诱病高发

据张宏介绍,中医理论中,“风、寒、暑、湿、燥、火”这六气本来是自然界六种正常的气候变化,但若走向极端(太过或不及),极易成为诱病、致病的因素。

近期虽秋雨绵绵,但从中医的角度

### 提醒 寒流频袭 润燥养“肺”

按中医顺时养生的理论来看,当前防病的要点在于润燥养“肺”。张宏称,中医所指的“肺”并非一个具体的脏器,而是对应肺部在内的呼吸系统。日常

来讲,秋主干燥,而“燥邪”可殃及皮肤、呼吸系统和消化系统,产生一系列的不适反应。原本就患有慢阻肺、哮喘或是支气管炎的老病号因抵抗力相对较弱,外感“燥邪”更易诱发旧病。

防燥最简单有效的办法是多喝水、多吃新鲜蔬果,通过适当饮食来润燥养阴,纠正经常熬夜吃辛辣等易致“阴虚火旺”的不当起居和饮食习惯。

多点。另外,每天喝水应少量多次,每次100~200毫升就足够了。

### 关键词:中风

解读:学会监测“生命数据”

秋冬之交天气变凉,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。脑力工作繁重者,体育锻炼相对不足,也容易出现高血压、高血脂等诱发心脑血管意外的原发疾病。因此在这一时节,相关人群应坚持进行力所能及的体育锻炼,防止进食过饱,积极防治感冒等。平时应对自己的身体状况有所监测,对自己的“生命数据”(如血压、脉搏等)有较好地了解,并注意先兆症状。如发现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,应及时去医院治疗。

### ■养生课堂

#### 胃怕寒、心怕咸、肾怕肉、肝怕胖 身体各器官最忌讳啥

**胃:怕“寒”** 有胃肠疾病的人都知道,当胃肠不适时,抱个热水袋捂一会儿就会舒服些。寒冷之物会引起胃肠的不适,是因为寒冷会使胃肠的血管收缩,影响食物通过消化道的黏膜化生为血液。胃痛、腹部不适,消化能力降低,这时进食生冷食物就会引起或者加重胃部不舒服症状。

**心脏:怕“咸”** 食盐过多,会导致高血压、心脏病的发病率提高。除了食盐,味精、酱油中也含有盐,使用过量,都会导致摄盐量超标。

所以,一天吃盐6g以内,相当于1啤酒瓶盖的量。如果吃菜过咸,别忘了多喝白开水。

**肺:怕“烟”** 长期吸烟、长期身处二手烟环境、工作中长期接触烟雾灰尘等的人群是肺癌的高危人群。假如一位烟民每天抽一包20支的烟,连抽了20年(一年算365天),就是7300包,那么他的吸烟指数就是20×20=400,“吸烟指数”>400就应被列入肺癌风险人群了。

**肾脏:怕“肉”** 经常应酬,大鱼大肉,容易导致蛋白质摄入量超标。长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于“超负荷”状态。

蛋白质并不仅限于鸡蛋、牛奶,各种肉类、海鲜以及豆类都含有较高的蛋白质。成人每天摄入60克到80克蛋白质就可以满足需求。每天吃肉不要超过4两。

**肝:怕“胖”** 脂肪肝已取代病毒性肝炎,成为我国居民第一大肝脏疾病。研究发现,肥胖的人的肝脏的老化非常明显。控制饮食加上合理运动,减肥、养肝,啥时开始都不晚。

**肠道:怕“忍”** 大便中含有大量细菌和毒素,不能长时间滞留于体内。大便不及时排出,水分就会被肠道反复吸收,从而导致大便干结,时间一长就会导致便秘、肛裂、痔疮等一系列肛肠疾病。所以,排便不要忍,要坚持养成定时排便的习惯。

**血管:怕“激”** 血管就像一个橡皮水管,每到天冷时就会变脆,如果水压增大就容易裂开,我们的血管也是如此,尤其是中老年人,血管弹性本身就比年轻人差,所以出现脑出血等意外的概率更高。保护它,就要少熬夜,多吃点血管“清道夫”,如山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱等。