

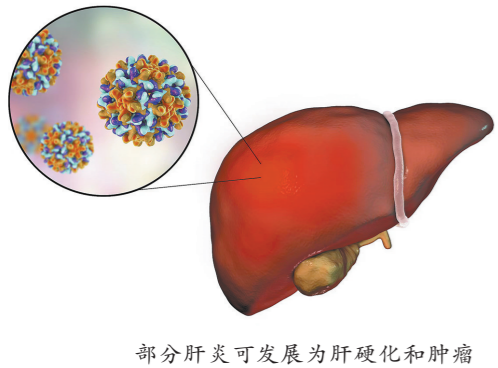


乙肝抗体低

文/羊城晚报记者 张华 图/视觉中国

感染科专家建议： 补种乙肝疫苗

“接种乙肝疫苗我们会产生保护性抗体，但是抗体会随着时间的流逝而减少，因此，补种疫苗是非常重要的。”广东省肝脏疾病重点实验室副主任、广东省预防医学会感染病学专业委员会主任委员、中山大学附属第三医院感染科教授彭亮指出，儿童青少年、全流程接种了乙肝疫苗的成年市民，建议5-7年复查一次，做乙肝表面抗体的检查，如果抗体很低，则建议接种乙肝疫苗。



部分肝炎可发展为肝硬化和肿瘤

A 乙肝抗体低，建议补种疫苗

据悉，从1992年开始，我国对新生儿进行了乙肝疫苗的免费接种。2016年中国疾控中心的流调数据显示5岁以下儿童乙肝表面抗原携带率为0.32%，感染率大大降低。今年7月22日中国肝炎防治基金会的“消除肝炎危害”会议指出，中国新生儿三针疫苗覆盖率已达99%，但是中青年人群乙肝携带率依然不容乐观。我国成人乙肝疫苗接种率低，25-45岁有常住户口或工作的居民中仅有12.5%接种过乙肝疫苗。

“接种了疫苗后产生的乙肝抗体滴度会随着时间逐渐下降，可能是三五年，也可能是十来年，因人

而异。李兰娟院士曾系统地对比江浙地区15岁以下青少年进行过针对性研究。这些孩子都是全流程接种过乙肝疫苗的，但随着时间的流逝，他们的乙肝表面抗体转阴的比例还是较高的。若抗体滴度低于一定水平，比如在10mIU/ml以下需要重新接种疫苗。”彭亮主任建议，定期查一查乙肝表面抗体滴度。对免疫功能低下或无应答者，应增加疫苗的接种剂量（如60μg）或剂次；对3针免疫无应答者，应再接种1针60μg或者3针20μg乙肝疫苗，去获得有效的保护性抗体。

B 治疗关卡提前，预防肝炎重症化

从乙肝流行病学的角度看，大多在5岁之前感染乙肝病毒，直到二三十岁病情都相对稳定，但是30岁之后，特别是30-50岁这个阶段，则容易出现肝炎活动以及重症化，有的甚至发展为肝硬化和肿瘤。中山三院感染科副主任医师刘莹指出：“目前中山三院感染科乙肝住院病人以中老年男性居多。他们有的早期症状很像感冒，胃口变差、厌油腻、乏力，有时还会觉得恶心。如果没有得到及时治疗，病情将会进一步加重，巩膜脸色发黄，有的还会有腹水，病情逐步进展到重症。”

目前，国内外指南及专家共识均建议将抗病毒治疗的时机提前。刘莹强调，“就算肝功能正常，但

是抽血发现病毒指数增加以及e抗原等病毒学检查发现异常，都应该及时听从专科医师意见，可能需要进行抗病毒治疗。”

及时治疗对于阻断乙肝病情进展具有十分重要的作用。刘莹认为，尽早治疗带来的巨大获益，可大大减少发生重症化的概率；目前抗病毒的药物多数进入了国家药品目录，药费从以前一个月几千元下降至几元钱，大大降低了患者的经济负担。同时，经过十多年临床实践，长期随访发现，临床使用的抗病毒药物的安全性已经得到印证，因此呼吁大众定期筛查乙肝，如果发现慢性乙肝则建议尽早进行抗病毒治疗。



暑期迎来割包皮高峰

7-12岁做包皮手术较合适

文/羊城晚报记者刘欣宇 通讯员 许咏怡

暑期迎来小儿包皮手术旺季。8月2日一早，在广州医科大学附属第二医院泌尿外科门诊大厅里，已有不少等待就诊的家长和孩子。近段时间，为了应对小儿包皮手术高峰，科室每周安排了三个工作日专门预约手术，平均每半天要做10台小儿包皮手术。

包皮过长、包茎容易诱发炎症

包皮，顾名思义就是包着“丁丁”的那层皮。正常的包皮是不会包住“小头”的；过长的包皮则会完全包住“小头”，需要借助外力外翻包皮才能露出“小头”；包皮严实地把住“小头”，即便用外力也无法显露出来，则称作包茎。

广医二院泌尿外科科带头人吴文起教授介绍，包茎或者包皮过长容易使得冠状沟处藏污纳垢，导致包皮龟头炎，出现包皮疼痛、红肿、发痒等不适，引起尿道感染、阴茎蜂窝织炎，反复发作还容易导致尿道外口狭窄，甚至引起癌变，有些儿童遗尿也可能是包皮问题引起。

黄女士早在今年年初就带

着自家八岁萌娃小乐做了包皮手术。她告诉记者，当时小乐小便时直喊“妈妈我疼，我疼”。这才发现小乐包皮口出现了“鼓包”，尿液只能一滴一滴地尿出。黄女士赶紧带小乐到附近医院做了相关检查。医生建议及时做包皮手术，否则长此以往会引起膀胱功能下降，尿液沿输尿管返流，容易引起反复的尿路感染。

出现哪些“信号”提示家长需要考虑进行包皮手术？吴文起介绍，一旦发现孩子出现以下情况应及时就医。包皮口过于狭小，出现瘢痕；排尿时包皮膨胀，排尿困难；私处发红、酸痛、肿胀；包皮口反复发炎；5岁后仍无法上翻包皮，露出困难。

术后要避免剧烈运动

吴文起介绍，目前包皮手术主要有三种，分别是传统包皮环切术、包皮环套扎术和一次性包皮吻合器包皮切割术。而当前使用最多的也是目前最流行的方法是一次性包皮吻合器包皮切割术，可同时完成切割和吻合。

“一般来说，5-10分钟即可完成一次性包皮吻合器包皮切割手术。清醒后若没有不适，即可当天办理出院。”吴文起介绍，由于术后一般需要半个月左右的时间休养，而暑期时间比较充裕，有利于恢复，所以每年这个时候都是小儿包皮手术的高峰期。

吴文起教授说：“术后1-2天要注意休息，尤其是要避免剧

烈运动、久坐久站，注意保持伤口及周围干燥，小便时注意不要

让尿液打湿伤口，否则会影响伤口的愈合。”他指出，对于包皮手术的适宜年龄来说，并没有绝对的限制，但相对来说，7-12岁这个时间段做包皮手术比较合适。他解释，这个年龄段的儿童不仅能配合术前检查，也能有效沟通，无须在全麻下进行手术，不仅节省费用，而且恢复快。同时这个年龄段的儿童明显对焦虑、疼痛的反应程度低，减少了术后出血、粘连等并发症的发生，缩短了手术的恢复期。只要术后护理好，成年后或者发育完成后，几乎看不到手术的痕迹。

少女患妇科病该如何就医？ 医院设青少年妇科解难题

文/羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李芷涵

少女出现妇科症状到底该看妇科还是儿科？广州市妇女儿童医疗中心开设青少年妇科门诊帮家长们解了难题。近日，该中心在青少年妇科门诊的基础上，进一步在妇科、儿科均设置了挂号入口，引导更多女孩子正确就诊。

青少年妇科并非成人妇科的“缩小版”

在已经有妇科门诊的情况下，为什么需要青少年妇科门诊呢？

广州市妇女儿童医疗中心曾晓琴主任医师介绍，青少年妇科并非成人妇科的缩影或缩小版，也不是妇产科和儿科的拼凑。与成年人相比，小女生的生理结构发育并未成熟，菌群保护较弱，也缺乏相应的妇科知识，患上妇科疾病后也往往处于儿科、妇科的“两不管”地带，难以获得科学的诊疗。

记者了解到，女孩子出现妇科方面的症状时，家长都会直接带着孩子前往妇科就诊。可是由于孩子年龄不足18岁，医生又会将她们引导至儿科就诊……往往需要转诊或者会诊才能真正帮女孩诊断、治疗。

“青少年妇科门诊的设置，

为女孩子们提供更好的医疗保障。”曾晓琴表示，该门诊服务的患者年龄涵盖从出生到18岁间所有与妇科相关的疾病，涉及诊断、治疗、保健及疾病预防，是以保健和疾病防治为特色研究的专科门诊。

值得一提的是，尽管设立了青少年妇科门诊，但仅能从儿科大类入口挂号，很多家长在孩子出现妇科症状后仍然第一时间在成人妇科给孩子挂号。

“为了让更多家长帮助孩子准确挂号、宣传青少年妇科知识，近期广州市妇女儿童医疗中心在妇科、儿科均设置了挂号入口，引导更多女孩正确就诊。”曾晓琴介绍，在挂号通道开通后，已经为不少女孩及时提供了正规的治疗和管理，取得了良好的效果。

青少年妇科病注意四大类

据了解，在未成年女孩群体中常见的妇科疾病包括四大类。首先是与生殖器官发育异常相关的疾病，如处女膜闭锁、阴道横膈、先天性子宫发育不全、性发育异常等。

其次是与内分泌功能相关的疾病，包括闭经、异常子宫出血、青春期内分泌紊乱等。

此外，青少年妇科炎症也值得警惕。青少年生殖系统发育不完善，生殖道菌群保护也较弱，自我清洁及菌群调节能力差，容易出现阴道炎和外阴粘连等疾病。

最后，青少年妇科肿瘤也不可忽视。“很多家长认为孩子还小，不会有肿瘤，其实不然。”曾晓琴介绍，畸胎瘤、内胚窦瘤、卵巢肿瘤等都在临床中出现。

“在接诊的过程中我们发现，很多青少年难以准确描述自己的症状、感受，家长对青少年妇科生理知识了解较为缺乏，易导致漏诊、误诊发生。”曾晓琴呼吁，家长要关注青少年的身体发育、心理健康等多个方面，对于妇科疾病也要有所了解，为孩子的健康成长保驾护航。

专家支招： 腰椎间盘突出 这样锻炼

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 甄尔传 陈毅 图/医院提供

“患有腰椎间盘突出后能不能锻炼？怎么锻炼？”这是康复科医生在门诊时最常被患者问到的热门问题。南方医科大学中西医结合医院推拿康复科周国平教授介绍，只要过了急性期，合理的康复锻炼可以让腰椎间盘突出患者减少疼痛困扰，降低复发风险。

具体如何锻炼？周国平教授分享6招，患者日常可以进行康复锻炼。不过，周国平提醒，锻炼时要根据自身情况，选择适合自己的方法。锻炼时记住两句话：“量力而行，适可而止。”如果在锻炼时出现剧烈疼痛，应立即停止。平时还要注意“少弯腰、少负重、勿久坐”，尽量减少腰部发力，以免加重疾病的症状。

第1招：飞燕点水

亦称燕子飞，是练习腰腹肌肉最常用的方法之一。俯卧于床，双臂手臂置于身体两侧，头颈、上半身与两腿同时背伸，令整个身体后伸成一自然弧形线，同时吸气。其形如鲤鱼打挺，又如飞燕翔空。停留片刻后呼气还原，每日早晚各做15-20次。



第2招：抬头昂胸

取俯卧位，双手支撑于床面，先将头抬起尽量后伸，同时双手支撑起半身，使胸昂起，挺胸的力一直要达到腰部。每组做15-20个，每日2-3组。



第3招：拱桥式

又名五点支撑法。仰卧床上，以头、双肘、双足为支点（五点支撑），用力将躯干和下肢离开床面，尽量抬高，如拱桥状，保持10-15秒，然后放松。随着锻炼的进展，可将双臂及手抱于胸前，仅以双足和头后部为支点（三点支撑）练习。每日早晚连续做20-30次。



第4招：仰卧蹬车

仰卧床上，双腿抬起屈曲向上做类似蹬自行车状的动作。每日早晚20-30次。



第5招：抱膝触胸

仰卧位，双膝屈曲，双手抱膝使其尽量靠近胸部，但注意不要将背部弓起离开床面。每日早晚做20-30次。



第6招：摆髋

平躺于床，轻轻左右摆动髋部，左右摆动为一次，一组10次，一天3-5组。



出汗≠祛湿 三伏天的湿气这样祛

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆灼

今年的夏天特别热，广东持续“蒸烤”模式好长一段时间了。和热相比，“湿”则更难忍受，不少街坊出现了没胃口、乏力等湿困身症状。“天天出这么多汗，为什么身体里还有湿气？”有街坊问，广州中医药大学第一附属医院内分泌科方志辉副主任医师提醒，要hold住三伏天的湿气，不能只靠出汗。

暑天怎么还有湿气？

中医讲：“暑必兼湿”。夏天天气炎热，除了暑热之邪，湿邪也是常见的。湿气的产生，跟环境、饮食、生活方式相关。夏天多雨，湿热交蒸，湿邪热邪都易侵袭人体；加之经常喝冷饮、吃寒凉瓜果，脾胃功能受损后，水的运化会下降，体内就会生湿；如果一直待在空调环境中，汗出得少，湿气就没有排出的机会了。

三伏天湿邪有何表现？

湿邪致病，一般表现为四肢困倦，食欲不振，胸闷，恶心欲呕，大便溏稀黏腻，小便便少，舌苔白厚腻。

出汗可以祛湿吗？

湿邪困阻体内，一般有两出路，中医讲：“开鬼门，洁净府”，就是通过发汗和利小便的方法以祛湿邪。所以，我们可以通过多喝水，适当运动来达到出汗祛湿的效果。暑天虽然出汗不少，但如果体内湿气重，也会出现出汗不畅，汗液黏腻，汗后仍觉困倦。

三伏天如何有效祛湿？

方志辉建议，街坊们可以通过饮食调理来达到祛湿的效果。饮食要清淡，多吃蔬菜水果，少吃辛辣油腻食物，如火锅、烧烤等。不要贪吃冷饮，洗冷水澡，不要长时间吹空调，这样不利于湿气排出。

天气炎热，排汗量大，要注意及时补水，正常每天饮水量在2升左右，自感汗量较大且易口渴者，可适当补充淡盐水。

平时可以多吃祛湿的食物，如薏米、山药、白扁豆等，健脾祛湿。冬瓜、赤小豆等，利尿排湿。

药膳食疗方：茯苓祛湿粥

广州中医药大学第一附属医院药学部谭汉添副主任药师给大家推荐一款“茯苓祛湿粥”。

材料：茯苓10克，赤小豆10克，大米适量。

做法：茯苓（打碎）、赤小豆洗净浸泡1小时，和大米一起放入瓦锅，加水适量，烧至粥开，加盐调味即可。

功效：茯苓味甘、淡，性平，归心、脾、肺、肾经。有利水渗湿，健脾，宁心的功效。赤小豆味甘、酸，性平，归心、小肠经。有利水消肿，解毒排脓的功效。“茯苓粥”有健脾利水，消肿解毒的功效。可用于脾虚食少，便溏泄泻，惊悸失眠，水肿胀满，黄疸尿赤等。