

乙肝病毒发现四十周年之际,专家呼吁: 重视初治 预防耐药

在10月11日北京召开的乙肝病毒发现40周年研讨会上,中国工程院院士庄辉教授等肝病专家指出:在拥有多个乙肝抗病毒治疗药物的今天,乙肝病毒耐药已成为当今乙肝治疗领域最大的症结。针对目前乙肝患者的一些认知及用药上的误区,重视初治,预防耐药,成为慢性乙肝抗病毒治疗的方向。

2005年,阿德福韦上市;2006年,恩替卡韦上市……至今人类已经拥有了多个抗击乙肝病毒的治疗武器。

然而,随着核苷类抗病毒药物的不断问世,耐药也成为乙肝治疗中日益突出的问题。耐药一旦发生,原本有效的抗病毒药物的抑制病毒复制能力就会大大降低,此时即使加大药物剂量或者换药,疗效也不

如在初治时就选择强效降病毒、低耐药的药物效果好。同时,耐药会导致病情反复、疾病进展、恶化等不良后果,而药物之间的交叉耐药也会给后续治疗的选择带来极大困难,直至最后无药可用。

破解耐药方程式

庄辉教授指出,乙肝病毒(HBV DNA)在复制过程中,其变异

率比其他DNA病毒高10倍左右。减少病毒发生耐药变异,关键是快速强效地降低乙肝病人体内的病毒载量;同时还需要考虑病毒对药物耐药所需的基因变异位点的数目。

首先,乙肝病毒耐药变异发生几率与乙肝病毒载量的高低成正比,即乙肝病毒载量越低(体内病毒越少),则病毒复制越不活跃,病毒发生耐药变异的几率也就越低。其次,耐药变异发生率与病毒产生耐药所需基因变异位点的数目成反比:即相同的乙肝病毒复制水平,病毒产生耐药所需变异位点的数目越多,病毒发生耐药变异的几率越低。

在今年4月欧洲肝病年会上公布的最新研究数据表明,在高病毒载量e抗原阳性的慢性乙肝患者中,与阿德福韦相比,恩替卡韦的降病毒能力更快更强。另外,临床数据

显示:拉米夫定、阿德福韦酯或替比夫定只需要1个乙肝病毒DNA位点变异就可对它们产生耐药;而恩替卡韦耐药则需要乙肝病毒DNA上同时有3个位点发生变异,这就好比提高了病毒耐药的门槛(医学上称为“高耐药基因屏障”),从而降低了病毒对药物耐药的发生率。

重视初治,预防耐药

与病毒的斗争犹如拳击比赛,知道了如何击打对方的要害,剩下的关键就是何时出击。南方医科大学教授侯金林在研讨会上指出:“慢性乙肝治疗时机很重要,若在初始治疗时就选择既强效又低耐药的抗病毒药物,就能保证乙肝治疗的长期有效,最终达到控制乙肝疾病进展的目的。”

如果初治时选择耐药率高的药物,等到病毒耐药时再换药,即使换成强效又低耐药的抗病毒药物也会大大影响药物的疗效;而且患者之前使用的易耐药药物,已经导致了病毒多个位点的变异,降低了后续药物耐药的门槛,从而加大了后续治疗药物的耐药率。

乐小玉

自我调养预防便秘

便秘是一种很常见的临床症状。患便秘都有共同的“原因”:①不规律的饮食生活。②食量过小。③暴饮暴食后的节食。④经常在外饮食或进食速食食品。

就饮食本身而言,也存在以下的问题:①一味进食容易消化的食品,吃精食而不吃粗粮。②偏食,营养失衡。③每日的水分摄入不足。④脂肪摄入不足。因此除了就医治疗,生活中的自我调养是更重要的。

■养成良好的饮食习惯。适当食用含纤维素多的蔬菜、豆类和薯类,还要多饮水,多吃新鲜水果,这些均有通便作用。

第一,主食宜以糙米、麦类为主,可多吃些产气食物,如豆类、红薯、土豆、汽水等,以促进肠蠕动。

第二,多食富含粗纤维的蔬菜和水果,如菠菜、香蕉、苹果、生梨、草莓等等。

第三,多食植物油,如芝麻、花生、菜油等,可润肠通便。脂肪可使大便柔滑,同时可因所含脂肪酸刺激肠道而使肠运动加快。

第四,多食润肠通便的食品,如

银耳、蜂蜜、洋粉、芝麻、核桃等。

第五,清晨宜空腹饮温盐开水、菜汤、豆浆、果汁等。多饮水,白天至少饮1500毫升。

第六,多进食富含维生素B族的食物。

第七,忌食量过少、过食辛辣食物、暴饮暴食后节食、饮食不规律和经常进快餐速食等。

■建立良好的排便习惯,定时排便。定时起居,不要轻易改变生

活规律。无论有无便意,均应养成每天早餐后定时排便的习惯。久坐、长期卧床和少动者容易便秘,故应鼓励中老年人适当做如下的健身运动。

①按摩腹部:平卧放松,按顺时针方向按摩腹部,每次20~30分钟。

②收腹鼓腹运动:平卧时深吸

气将腹部鼓起,呼气时收腹,反复做10分钟左右。

③提肛运动:平卧或坐位时进行收缩肛门运动。上述运动可单独或同时进行。

3.注意消除紧张因素,排便时要放松。排便姿势以蹲位较佳,因蹲位可加大腹压有利于排便。肛门栓剂(开塞露、肥皂条)或口服通便药均不治本,只能酌情使用。顽固性便秘者须在医生指导下治疗。朱赞

(第六人民医院痔科副主任医师)

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线10月17日主题:中风,由中山医院神经内科范薇副主任医师解答。电话:021-64848006



名家点拨

胆囊的功能是浓缩、贮存胆汁,胆汁有促进脂肪、脂溶性维生素消化和吸收的功能。胆石症病人经过手术治疗以后,由于切除了胆囊,胆道的生理完整性以及功能协调性受到了一定的破坏,消化和吸收功能受到影响,容易产生消化功能紊乱,如脂肪泻、维生素吸收不良综合征等。

胆囊结石形成的根本原因在于人体内脂质代谢紊乱,而这种代谢紊乱与饮食成分有关,胆结石病人虽然通过手术将结石去除,但并没有改变产生结石的脂质代谢紊乱。此外,这种代谢紊乱还容易引起其他一系列疾病,如高血压、动脉硬化、心脏病等。因此,千万不要以为胆囊切除了,饮食方面就可以毫无顾忌了。恰恰相反,更应该注意饮食结构的合理搭配。

1.戒除不良饮食习惯。不嗜烟酒,少食辛辣等刺激性强的食物,尽量选择易消化食物;避免无规律的就餐习惯,避免暴饮暴食和过度饥饿,尽量做到少吃多餐。这样才能适合胆道术后的生理功能的改变,避免出现腹胀、腹泻等消化不良的症状。

2.注意合理搭配膳食。荤素合理搭配,尽量减少食物中脂肪和胆固醇的食量,不吃或少吃肥肉、动物内脏、蟹黄、蛋

胆囊切除后就可随意吃喝吗

黄、奶油制品、油煎鸡蛋等。胆囊切除后,由于胆管内缺乏足量的浓缩胆汁来帮助脂肪的消化和吸收,若过量摄入脂肪食物就会引起体内消化功能紊乱,严重者会出现脂肪性腹泻而影响营养的吸收,导致营养不良。此外,还要少吃高热食物,如糖和巧克力,因为这些食物被吸收后容易转变为脂肪而产生高脂血症。提倡多吃富含蛋白质的食物,多饮茶,多吃高纤维素、富含维生素的食物,以促进胆汁的排泄,增加维生素、矿物质的吸收。

3.选择合适的烹调方法。提倡清淡,避免油炸或烧烤、烘煮、半生半熟的烧煮方法,尽量少用调味品。最好采用清炖、蒸煮、烩汤等方法,这样才能减轻消化系统的负担。在胆囊切除的早期阶段,部分病人可有不同程度的腹泻,一天2~3次甚至更多次,这是因为胆囊切除了,胆汁直接且无节律地排放到肠道内,引起肠道蠕动过快。这种情况可因胆总管的功能代偿而逐渐得到改善甚至消失,时间需3~6个月。

董苏琳(东方肝胆外科医院)

华佗十全酒

销售热线:58632386

“紫色黄金”——蜂胶

天然蜂胶是由工蜂采集植物的树皮、幼芽、花蕾等分泌物中的黏性树脂成分,与蜜蜂的上颌腺分泌物、蜂蜡等相混调和而成的一种褐色胶状物,含有30多种黄酮类活性物质、多种氨基酸、多种维生素和矿物质。

在欧洲,人们把蜂胶比喻为“紫色黄金”。国外许多学者的大量实验已经证明,蜂胶对各种细菌、真菌、病毒等均具有杀灭或抑制作用,能有效保护胃肠道。蜂胶还能通过阻止脂质过氧化和调整体内的谷胱甘肽水平,有助于保护肝脏。此外,已被证明抗癌有效的12种黄酮类化合物中,蜂胶就含有

其中的7种。美国的科学研究还表明,蜂胶能保护细胞免受氧化损伤和突变,对某些癌细胞有抑制作用。

(如果您感觉肠胃、肝脏不适,或体质虚弱,抵抗力差,请拨打电话52544690向专家咨询。同时,您将有机会获取赠品:美国专业公司生产的美国“天然元”天然营养素系列产品一瓶。)

美国天然元 天然营养素

息斯敏®



氯雷他定片

西安杨森制药有限公司

西安杨森制药有限公司 西安杨森制药有限公司 西安杨森制药有限公司