



## 乙肝疫苗是一次接种终身免疫吗?

新区曹先生:孩子出生时接种了乙肝疫苗,但今年上幼儿园时体检发现体内没有产生乙肝抗体,要重新接种,请问这是怎么回事?乙肝疫苗是一次接种终身免疫的吗?

曹先生,小丽咨询了市传染病医院肝病科主任、副主任医师牛卫理,牛主任说,接种乙肝疫苗后有大约1%至2%的儿童、5%至10%的成人不产生抗体,不产生抗体的原因有多种,与接种方式、自身的免疫能力等因素有关。乙肝疫苗不是一次接种就终身免疫的,一般情况,接种成功的疫苗6年后产生抗体的水平会下降,12年后要重新接种疫苗。

## 40岁时白发突然增多是怎么回事儿?

健康周刊QQ群“素颜玫瑰”:我老公今年40岁,突然发现白头发增多了不少,请问这是怎么回事儿?该如何治疗呢?

“素颜玫瑰”,就您的问题小丽咨询了京立医院中医科副主任医师陈兴金,陈大夫说,40岁的男士白发增多一般是两种原因引起的,一是肾虚、肾精不足;二是血热。陈大夫建议用中药调理一下,吃黑芝麻、何首乌、核桃对改善此症有好处。

## 大龄孕妇需要注意什么?

健康周刊QQ群“安馨”:我今年33岁,刚刚怀孕,想问大龄孕妇需要注意什么?

“安馨”,就您的问题小丽咨询了市爱民医院妇产科主任张淑利,张大夫说,随着女性年龄增大,身体机能处于下滑趋势,胎儿畸形的发生率增加许多,因此大龄孕妇一定要做唐氏筛查,此外还要多关注血糖、血压等指标。

老区高女士打电话给小丽,她儿子今年6岁患有轻度自闭症,想寻找我市的自闭症患者的家长交流自闭症的治疗经验,有这方面经验的家长请联系小丽。

您有什么健康方面的疑问和问题,可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您咨询解答。

## 胃溃疡病人饮食误区

胃溃疡是一种常见病,长期以来,人们对胃溃疡病人的饮食存在认识误区。

**少吃多餐:**不少患者少吃多餐,以进食来止痛。其实,这会使病情加重,因为食物进入胃内,虽然能中和一部分胃酸,但又会刺激胃酸分泌,因而少吃多餐会使溃疡部位不断受到胃酸侵蚀,不利于溃疡的愈合,所以溃疡病人平时饮食还是定量定时为好。

**只吃细软食物:**研究表明,食物中纤维素不足也是引起胃溃疡的原因之一。饮食过细软,胃溃疡复发率为80%,同时细软食物在口腔中咀嚼时间较短,未能使唾液充分分泌。所以胃溃疡病人只要病情稳定,可以食用普通饮食。

**忌吃辛辣食物:**其实,辣椒会刺激胃黏膜合成、释放前列腺素,前列腺素能有效阻止有害物质对胃的损伤;大蒜能杀灭胃内的幽门螺杆菌,该菌是消化性溃疡主要致病原因之一。可见,胃溃疡可以根据自己喜好来适当食用辣椒、大蒜等辛辣食物,只是注意不要过量。至于茶、咖啡、盐,胃溃疡病人确实不宜多饮多食,它们会刺激胃酸分泌。

胃肠疾病发病原因较复杂,在病因不明的情况下不要擅自用药和进行自我治疗。一旦出现肠胃不适,应及时到正规肠胃专科就诊,正确诊断,对症治疗,不能怕麻烦不去医院治疗,容易耽误病情导致病情恶化。

健康在线:<http://www.hbaimin.com>

(小语)

# 秋季咽干咳嗽 先辨实证虚证 再治疗

### 肺热要清热,阴虚要滋润

## 秋燥伤肺,首伤咽喉

秋季咽干究竟是季节的影响,还是本身疾病受气候影响而发病?对此,广州中医药大学第一附属医院保健科主任陈瑞芳表示,秋季干燥最易伤肺阴。而口腔作为肺的主要入口,入秋后也最先“遭殃”,变得容易“受伤”。本来患有咽喉疾病的人成为秋季干燥的首要受害对象,而一些不适应燥热天气的体质,也开始通过咽喉症状表达“不满”。

## 咽喉疾病趁秋燥发作

“导致秋季咽干的这两种情况分别为实证和虚症。”其中,患有慢性咽炎、慢性支气管炎等咽喉疾病的人出现秋季咽干是一种“实证”。如果气候一变化,咽喉就敏感地以干、痒等症状“报警”,并出现咽干少痰的症状,这时很有可能是秋燥诱发了原来的慢性咽喉疾病。因此,患有咽喉疾病的人群一到秋天,就更应该注意保养,以免加重病情。“虚症”,指的是容易出现秋季咽干咳嗽的人本身可能并没有患咽喉的相关疾病,但体质容易上火。

陈瑞芳表示,阴虚、肺热体质在秋季也容易出现上述症状。阴虚体质常常表现出容易上火、口干咽痒、口唇红、心烦热、夏秋交际失眠等症状;而肺热的人群咳嗽声一般比较重,会出现痰黄、口臭、大便干、小便黄等典型症状。这两类人在气候干燥时,也容易出现咽干咳嗽的症状。



## 秋季咽干食疗:备好消化食物

如果是患有咽喉疾病的“实证”,一直难以改善的话最好及时就医;而因体质导致的咽干咳嗽症状,则可以通过一些食疗方式进行养护,秋季应以滋阴润肺为大前提。

**阴虚体质:**可用百合、银耳各15克,加冰糖炖糖水;或者以沙参15克加麦冬15克,煲瘦肉或排骨汤。

**肺热人群:**主要以清肺热、养肺阴为主,用枇杷叶15克加桑叶15克煮水当茶喝,或用杏仁煲猪骨喝,都能清热润肺。

值得注意的是,很多人认为吃梨最适合秋季“滋润”,但陈瑞芳表示,吃生雪梨能清肺热,而吃熟雪梨,可以滋养秋燥、调阴虚。

(据《新快报》)

## 乙肝抗病毒别走弯路

□史保生

慢性乙型肝炎治疗主要包括抗病毒、免疫调节、抗炎和抗氧化、抗纤维化和对症治疗,其中抗病毒治疗是关键,只要有适应证,且条件允许,就应进行规范的抗病毒治疗。

除了全程强效抗病毒外,实现乙肝治疗目标的另一个关键任务是有效管理耐药,而管理耐药的策略是要预防耐药。因为一旦出现耐药,不但导致抗病毒药物疗效降低、病毒反弹,患者还将在不断加药或换药的过程中承受额外的检测和治疗费用。

而在实际治疗过程中,不少患者甚至部分医生在初次治疗选药时,往往仅从药物价格的角度来选择抗病毒治疗药物,而没有选择强效抗病毒和低耐药的药物,一旦发生耐药,往往让患者得不偿失。虽然耐药出现后,部分患者仍可通过加药来再次遏制乙肝病毒,但耐药检测和调整治疗方案都意味着负担额外的费用,而且更重要的是,在病毒“抬头”的过程中,疾病也在继续发展。因此,早期并全程使用强效抗病毒药物,从而最大限度地把病毒控制到最低数量,不但可减缓肝病的发展,而且可预防耐药,避免治疗走弯路。(作者为鹤壁市传染病医院副主任医师、医学硕士)



鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 看鞋跟辨健康 学飞燕护腰背 养生先养脊

“养生先养脊”、“百病皆由脊柱生”。保护脊椎健康在中医养生中非常重要。脊椎被称为“阳脉之海”,有调节阳经气血的作用。尤其对于老人来说,预防脊椎病变,越早着手越好。如果平时不注意保养脊柱,就会出现颈椎病、斜肩、驼背、背痛、腰痛、腰椎间盘突出、骨质增生等病症。

看自己的脊椎有无问题,可从鞋后跟的磨损程度判断,如果总是一侧鞋后跟的磨损程度远超过另一只,说明脊柱不正。如果将头轻轻后仰,尽力向左转,再向右转,然后向右转时听到颈椎部有“咔咔”声,并感到颈肩部酸痛僵硬,说明颈椎有问题。这些异样都提示你应该重视保养脊柱了。

日常生活中要注意保护脊椎。比如在运动前进行充分的热身,包括柔和的转身、侧弯,活动一下全身各关节,这对于中老年人来讲尤其重要。工作或学习的间隙,经常要活动一下脊椎,比如伸个懒腰、扩扩胸、耸耸肩、深呼吸、旋转头部和腰部。但需要注意活动时动作一定要缓慢,否则反而容易引起损伤。

这里教大家一套适用于老年人的脊柱保健操,可以预防骨质增生、腰椎间盘突出等疾病的发生,达到锻炼腰椎、脊椎的作用。

**俯卧放松运动:**俯卧床上,额头贴床

面,两臂放于体侧,手心向上。两臂从体侧开始尽量向前伸展,止于头顶前方(与躯干呈直线),手心向下。闭上双眼,全身放松,心里默念“1吸”、“1呼”、“2吸”、“2呼”,保持此姿势5分钟。可最大限度放松肩部、背部和腰部,对腰椎间盘突出、颈项强直、驼背等极为有益。

**飞燕运动:**俯卧在床上,以腹部为支撑点,抬头、挺胸、向后展双臂,同时抬大腿、小腿、脚,使头部与腿部翘起呈飞燕状,保持5秒钟,放下头、臂、腿,全身放松休息片刻,再重复以上动作15次。可锻炼颈椎、腰椎。

**脊神经运动:**站立,两眼平视,两掌转至两大腿前面,含胸收腹,屈膝蹲身,头向前微低,两掌心摸到膝盖为止;身体慢慢直立,挺胸昂头使脊椎向后弯;蹲身手摸到膝盖低头,直身挺胸仰头为一次;共做36次。可增强脊神经的功能,活跃内脏和躯干功能,对颈椎病、腰肌劳损、腰背疼痛有特效。

(据《生命时报》)

