市医学会传染病和结核病专业委员会学术年会日前召开，邀请我国感染病领域权威专家、中山大学附属第三医院肝脏病医院副院长高志良教授授课，详细解答——

慢性乙肝治疗如何“肝”担重任

■本报记者 贺正香

高志良教授授课现场 ■贺正香 摄

12月14日，我市召开2018年衡阳市医学会传染病和结核病专业委员会学术年会暨传染病诊疗新进展培训班。此次会议由市医学会传染病及结核病专业委员会主办，市第三人民医院承办。当天，市医学会传染病和结核病专业委员会进行了换届选举，市第三人民医院肝病科主任胡莉华当选为新一任主任委员。

会议邀请了我国感染病领域权威专家、中山大学附属第三医院肝脏病医院副院长、感染性疾病科主任、博士生导师高志良教授主讲《慢乙肝抗病毒治疗再认识》，详细解答“慢性乙肝治疗如何‘肝’担重任”。

慢性乙肝感染是我国肝癌主要病因

据估算，我国乙肝病毒携带者约9000万人，丙肝感染者760万人，每年约33万人死于乙肝或丙肝感染导致的肝硬化和原发性肝癌。世卫组织将2018年世界肝炎日的活动主题定为“检测治疗肝炎”，及时检测和治疗病毒性乙肝和丙肝可以挽救生命。

高志良教授在主讲《慢乙肝抗病毒治疗再认识》时指出，慢性乙肝（HBV）感染是我国肝癌的最主要的病因，约占85%，我国HBV基因型主要为C型和B型。在谈到中国慢乙肝患者治疗紧迫性时，高志良说，如果不采取必要措施增加治疗可及性，到2030年中国可能有1000万人死于慢性肝炎，其中大多数是可以避免的，因此有极大的治疗迫切性。

“目前，临床上对于慢乙肝经治复发人群越来越重视，主要因为两点：第一，经治复发患者现在数量可观，可以用庞大来形容，第二这个人群很特殊，因为他们之前的治疗背景很复杂，这就导致他们再治疗时难度很大。”高志良教授谈到慢乙肝经治复发人群时强调，“慢乙肝经治复发患者与慢乙肝初治患者的情况完全不同，经治复发患者都是经过抗病毒治疗的，而且有很多患者曾经用过至少一种的口服抗病毒药物，经治复发患者病毒复杂度高，再治疗时耐药风险会增加。”

慢性乙肝的防与治缺一不可

据介绍，我国约有2800万慢性乙肝患者，肝硬化、肝癌患者中，乙型病毒性肝炎感染引起的分别高达60—80%。减少乙肝肝硬化和肝癌的两项基本措施：“防”——通过接种乙肝疫苗，减少新发乙肝病毒感染（增量）；“治”——通过抗病毒治疗，延缓疾病进展，减少慢性乙肝病毒感染者发生肝硬化和肝癌的风险（存量）,同时也可降低感染者传播疾病的风险,二者缺一不可。在“减少增量”方面，我国已取得举世瞩目的巨大成就，但在“减少存量”方面仍面临巨大挑战。

慢乙肝的难治就在于目前临床上应用的所有口服抗病毒药物都是通过长期抑制病毒复制而减少疾病进展，但不能彻底清除位于肝细胞核内的乙肝病毒复制模板cccDNA，因此在停药后，乙肝病毒有可能再次复制，导致慢乙肝复发。而所有口服抗病毒药治疗停药后复发情况相当。目前，在中国已有200万慢乙肝患者接受了抗病毒治疗，尤其是近年来，接受抗病毒治疗的人群快速增加，相应的停药复发的比例也在不断扩大、攀升。

市医学会健康管理学专业委员会成立

本报讯（记者 贺正香）12月16日，市医学会健康管理学专业委员会成立大会暨衡阳市健康管理专业学术研讨会在南华大学附二医院召开。

大会选举产生了市医学会首届健康管理学专业委员会，南华大学附二医院副院长周玉生当选主任委员，南华大学附二医院健康管理（体检）中心主任方晓芬、南华大学附一医院彭响成、市中心医院杨瑞丰、南华大学附属南华医院张力江当选为副主任委员。

周玉生作表态发言，他说，近年来，健康管理行业发展有着速度快、数量多、规模大、涉及人员范围广等特点，成立市医学会健康管理学专业委员会，提高健康管理行业学术科研水平也是必经道路。要把“平时少生病、患病有保障、就医更方便、看病少花钱”的公众诉求放在心上，勇于探索，大胆实践。要完善本地区健康管理学科建设，明确健康管理的内涵和涉及范围，建立全面而系统的科学评估与检后有效干预服务；要充分发挥主观能动性，在实践中认真总结经验，创新采用多样化的服务方式、途径，满足不同层次人群的不同需求；要加强教育与指导，增强服务对象健康意识，提高自主防病抗病能力，树立辨别行业乱象的是非观，从源头上促进行业的健康发展。

上海市脑血管病防治研究所副所长黄久仪，南华大学附属南华医院院长汤永红，湖南省医学会健康管理学专业委员会主委彭仕芳，湘雅二医院消化内科副主任、湖南省医学会消化分会委员王学红，湘雅二医院健康管理中心副主任杨燕贻等专家应邀前来讲学，先后以《脑卒中早期预警与脑血管健康管理项目》《健康管理新征程》《健康管理学科建设》《早期胃癌复查策略》《体检中心的全程质量控制及风险防控的岗位职责设定》为题，为与会人员进行了精彩的授课。

我市荣获“全国无偿献血先进市”称号

已连续6次获此殊荣

本报讯（记者 刘臻 通讯员 唐琼）近日，国家卫健委等三部门联合下文，对2016—2017年度无偿献血先进省市、先进个人及优秀志愿者进行表彰。我市再次被授予“全国无偿献血先进市”称号，这也是我市连续6次获此殊荣。

据悉，“全国无偿献血先进省（市）”是国家对一个省市无偿献血公益工作给予的最高荣誉称号。自1998年《中华人民共和国献血法》实施以来，每两年评选一次，由国家卫健委、中国红十字会总会、中央军委总后勤部卫生局组织评定，用以表彰积极支持无偿献血事业的省（自治区、直辖市）、设区的市（地、州、盟）。被授予荣誉称号的省市，必须满足临床用血100%来自无偿献血，固定无偿献血者比例达到献血人群的50%以上等六项条件。

市中心血站相关负责人表示，血站全体干部职工将以此为契机，不忘初心，热血前行，为推动社会文明进步和我市全国文明城市创建贡献一份力量。

营养学博士教孕妇“不胖”的秘诀

近日，我市一体重达240斤的产妇在市中心医院成功分娩出11斤重的“巨大儿”，经本报报道后引发热议。孕妇如何做到营养搭配合理，既保持体型又让宝宝在宫内发育不受影响？市中心医院营养科主任、硕士生导师贺栋梁博士给出一份“营养指南”

■本报记者 刘臻

报道后续

近日，我市一体重达240斤的产妇在市中心医院成功分娩出11斤重的“巨大儿”（详见《衡阳日报》12月10日6版），此事经本报报道后引发热议。网友纷纷为该院产科出色的医疗救治能力点赞的同时，也为产妇营养过度导致自身和胎儿体重“暴涨”感到“震惊”。

孕妇体重增加，这难以避免，但孕期体重过度增长，则会对孕妇和胎儿产生即时或潜在的健康影响。如何做到营养搭配合理？既让孕妇保持体型又让宝宝宫内发育不受影响？

就此，记者特采访了市中心医院营养科主任、硕士生导师贺栋梁博士。

贺栋梁认为，多数准妈妈在确认自己怀孕后，都会将注意力放在自己的营养问题上，如何有效补充营养甚至成为其家人及朋友共同关注的话题焦点。遗憾的是，多数人关心的重点多为“营养摄入不足导致胎儿宫内发育迟缓甚至畸形”，却忽略了“营养过剩可能对胎儿产生的不利影响”。事实上，近年来随着妊娠高血压、糖尿病等疾病的高发，因体重过度增长导致营养过剩而产生的问题也不容忽视，它不仅可增加妊娠糖尿病、高血压、产后肥胖、巨大儿、难产的风险，而且新生儿成年后发生肥胖及肥胖相关疾病的风险也会大大增加。

孕妇应该如何饮食，才能达到营养均衡，防止营养缺乏和营养过剩呢？贺栋梁说，营养问题应因人而异，不存在一个方案适用于所有人，因此建议有条件的孕妇在孕前进行营养评估，在此前提下辨证施膳，怀孕后再遵循孕期相应的饮食原则进行营养摄入，保证孕妇和胎儿都能得到合理营养。

贺栋梁根据孕期的三个阶段制定了“营养指南”：

1.孕早期营养原则。处于孕早期（孕1周—12周）的准妈妈大多受妊娠反应困扰，食欲欠佳，这个阶段，准妈妈并不用刻意让自己多吃些什么，与其每天对着鸡鸭鱼肉发愁，不如多选择自己喜欢的食物，以增进食欲。此阶段最好做到：

（一）饮食清淡、适口

（二）少食多餐

（三）保证足够富含碳水化合物的食物

（四）注意补充叶酸，天然食物中叶酸含量都很丰富，如各种绿色蔬菜（如菠菜、生菜、芦笋、小白菜、花椰菜等）、动物肝肾、豆类、水果（香蕉、草莓、橙子等）、奶制品等

（五）戒烟、禁酒

2.孕中期营养原则。进入孕中期（孕13周—27周），胎儿迅速发育，准妈妈要补充足够的能量和营养素，才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。结合此时准妈妈的食欲逐渐好转，饮食宜做到：

（一）适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉和海产品的摄入

（二）适当增加奶类的摄入

（三）常吃含铁丰富的食物，每周至少一次动物肝脏、一次动物全血

（四）适当身体活动，维持体重适宜增重，以孕前体型正常的女性每周增重0.4kg、孕前消瘦每周增重0.5kg、孕前肥胖女性每周增重0.3kg为宜

（五）戒烟、禁酒，少吃刺激性食物

3.孕晚期营养原则。孕晚期可视为产前“冲刺”阶段，是胎儿健康出生以及娩出母体后部分营养素储备的必要前提。此阶段的体重增长速度及营养素需要与孕中期基本一致，但需强调：

（一）增加必需脂肪酸的摄入、促进神经系统发育，每周水产类不少于2—3次且至少有一次为海产品

（二）注意抗氧化性维生素的补充，如每天摄入1—2个核桃获得维生素E，可减轻新生儿溶血程度

（三）关注体重的总增量，一般女性全孕程增重约为12.5kg左右（视孕前体型而定）

贺栋梁最后提醒，准妈妈们饮食要尽量清淡、少食多餐，少吃盐和酱油，学会借味，如醋调味。此外，还需通过自身体重变化来调整食物数量，做到既避免营养缺乏又防止营养过剩，体重增长过快的孕妇需在营养（医）师监护下使用非药物手段合理控制饮食，控制体重。

病房故事会

外婆体内300余颗石头取出来了

■管声娴

最近，83岁高龄的外婆管银秀在市第一人民医院普外科（肝胆外科）顺利接受了胆囊切除+胆总管探查+肝内外胆管取石+T管引流等高风险手术，医生从其体内取出石头300余颗，术后15天就康复出院，让我们全家人喜出望外。

提起此事，自然就想起我外婆近一年多来两次发病，在市第一人民医院住院治疗的一些往事……

2017年11月初，外婆突然上腹部疼痛难忍，不能进食，在居住地东阳渡镇长岭村社区一家个体诊所就诊两天，因效果不好而转往市第一人民医院住院诊疗，经全面检查确诊为胆囊结石、肝内外胆管结石，合并高血压、冠心病、主动脉硬化等多种内科基础疾病。医生分析发病原因及危险性后，嘱咐外婆及其亲属应当实施手术治疗，否则，即使通过对症处理好转后，还会反复发病。然而，外婆因顾虑很多而放弃了手术治疗。

时隔一年，今年11月10日，外婆的身体不仅出现上次发病的症状，体质消瘦明显，而且疼痛扩散到左中腹部。大舅便再次送她到市第一人民医院普外科住院治疗，经B超、CT、检验等医学检查，确诊为胆囊、胆总管、肝内多发性结石并发急性胆源性胰腺炎合并心力衰竭、高血压、冠心病、胸腔积液、主动脉硬化等多种内科基础疾病。主治医生刘超与上级医生会诊后告知我们，这次外婆发病比上次更为严重，心力衰竭，且有生命危险，必须采取有效措施，在尽快控制胰腺炎病症后尽早施行手术治疗。经医生及家属反复做外婆的思想工作，她听从了医生的意见，愿意接受手术治疗。

在普外科医护人员的精心治疗下，到11月22日，外婆的病情趋向平稳，手术前的准备也已经就绪，我们怀着希望、担忧等复杂的心情等待奇迹出现。普外科吕海涛主任医师、刘超医师及麻醉科副主任王绵旺主任医师等医护人员，冒着外婆随时可能出现心脑血管意外、心梗、脑梗、肺梗、休克等手术风险，紧密配合手术操作两个半小时，终于非常完美地完成了“胆囊切除+胆总管探查+肝内外胆管取石+T管引流”多项手术，从体内取出石头300多颗，重约80多克，其中较大的石头有20多颗，最大的石头为3×4cm。病根消除后，在主任龙桃清、护士长吴红娥的带领下，医护人员对我外婆给予精准治疗、快速康复护理及贴心服务，外婆的身体状况越来越好，术后15天便出院回家了。

外婆治病的经历，让我们全家人感觉到，市第一人民医院普外科的医疗技术和服务是令人放心、满意的。受外婆的嘱托，在此特向该院为我外婆的健康而辛勤付出的全体医护人员表示诚挚的谢意和崇高的敬意。

孩子网瘾大 家长有责任

心理学专家认为，孩子上网成瘾，干预的重点是处理好父母与孩子的关系

■本报记者 刘臻

青少年是社会网络活动的主体，青少年的网络成瘾问题已经引起了社会各界人士的重视。北京市一份调查报告显示，北京市有20余万中学生迷恋网络游戏，北京未成年人患“网络成瘾症”比例高达90%。重庆市第九人民医院和西南师范大学心理系联合对重庆市5所学校的400多名学生进行调查。结果显示，网络心理障碍的发病率达到了10%—15%。

孩子上网成瘾，该如何正确干预？带着问题，记者采访了市第二人民医院心理科专家陈卉。她指出，干预的重点不在孩子个人身上，而放在父母与孩子的关系上，只有家庭关系的模式改变，或者说只有关系中的所有人都发生改变，这样的改变才是巨大的、持久的，才能彻底改善孩子的网瘾问题。

网络心理障碍的表现有哪些

当孩子出现过度依赖电子产品，如手机、ipod、电视或是电脑，不断地利用这些电子产品来追剧、刷微博、看微信、手游、网络游戏或是单机游戏；作息时间完全颠倒，晚上迟睡、晚睡或是不睡，到凌晨三四点才上床，早上迟起、晚起甚至是下午两三点才起床，起床后，立马开始继续追剧、刷微博、看微信、手游、网络游戏等表现，可能患上了网络心理障碍。

美国心理学家杨格提出诊断网络成瘾的10条标准有：一是上网时全神贯注，下网后念念不忘“网事”；二是总嫌上网时间太少而不满足；三无法控制自己的上网行为；四是一旦减少上网时间就会烦躁不安；五是一上网就能消除种种不愉快情绪，精神亢奋；六是为了上网而荒废学业和事业；七是因上网放弃重要的人际交往、工作等；八是不惜支付巨额上网费用；九是对亲友掩盖自己频频上网的行为；十是有孤寂失落感。

陈卉介绍道，网络成瘾原因主要有三个：躯体疾病、儿童期(6—12岁)勤奋对自卑的冲突心理、社会问题，如留守问题、离婚、二胎、社会不良风气等。“这些孩子们往往是由于人际交往失败，从而上网寻求慰藉，从而导致陷入与现实人际脱离，缺乏社交能力，人际交往失败的恶性循环中。”马斯洛的需要层次理论认为“交往、归属和尊重是个体的基本需要”，陈卉指出网络成瘾最深层次的原因便是孩子们的交往、归属和尊重需求没有得到满足。

如何应对上网成瘾

“首先不应把孩子上网过多看成是一种疾病，而可以视为成长和关系的问题。所谓成长的问题，核心是独立与依赖、控制与反控制、爱与恨之间的冲突。而关系的问题，则是几乎所有的心理问题的根源。其次不将问题的原因归结为电脑、游戏和网络，把问题推向外界，是相关人员推卸责任的表现。干预的重点是处理好父母与孩子的关系。”陈卉认为，只有家庭关系的模式改变，或者说只有关系中的所有人都发生改变，这样的改变才是巨大的、持久的，“以改善孩子现实人际接触为目标。只有改善了现实人际接触，才会使孩子将来有一个健康的、适应社会的人格。在改变的过程中，不过分要求孩子很快地改变，不对其使用暴力。允许其适当地上网，因为既上网又学习是有可能的，健康的孩子应该既会玩又会学习。”

心理寄托，爱的家园
这里是心灵空间
心理咨询热线：3138120
本栏目由衡阳市第二人民医院(衡阳市第一精神病医院)主办
地址：珠晖区东风南路309号(五马归槽)