

女性健康

报告发病数字连续8年超过甲肝,孕妇患病死亡率高达10%~25%

## 警惕戊肝对孕产妇的威胁



易被人忽视的一种肝炎——戊肝。她特别提出:“对于孕妇,戊肝有着较高的死亡率,需要引起人们的足够重视。”

中国妇女报全媒体记者了解到,今年世界肝炎日的宣传主题是“消除肝炎,时不我待”,传达了必须努力在2030年前消除病毒性肝炎公共卫生威胁的紧迫性。2016年,世卫组织提出了“2030目标”:期望通过全球的不懈努力,人类能够在2030年最终达到消除肝炎的目标。我国积极响应这一号召,随着乙肝“珠峰”项目、“绿洲”项目等一系列项目启动和实施,中国肝病防控的成就越来越瞩目。但在肝病家族中,还有一个“杀手”却仍隐藏在黑暗中,它就是戊型肝炎。“相比其他病毒性肝炎,大众对戊肝的认知程度还较低。”朱云霞坦言。

### 常被忽视的“隐形杀手”

戊型肝炎,简称戊肝,是由戊型肝炎病毒,即HEV病毒引起的一种常见的急性病毒性肝炎。

朱云霞介绍说,戊肝有多种传播途径,包括粪口传播、血液传播、母婴传播、接触传播。同时,戊肝病病毒宿主众多,在售生鲜、猪、牛、羊肉中都可能携带戊肝病毒。其中,猪是戊肝病毒的主要宿主,超过90%以上的商品猪携带戊肝病毒。

据专家介绍,戊肝一直活跃在人群中,同甲肝、乙肝、丙肝一样属于我国乙类法定传染病。朱云霞表示,戊肝潜伏期为2~9周,除个别患者不表现症状外,大多数人感染后会出现恶心、疲劳、胃口不好、皮肤和小便发黄等黄疸症状,少数患者可进展为严重的肝功能损伤,甚至造成肝衰竭,危及生命。

记者了解到,据统计,全球每年都有约2100万人受到戊型肝炎侵袭,近340万人发

病,命丧其手的达到7万人以上。在我国,自2012年以来,戊肝报告发病数字已连续8年超过甲型肝炎,居急性病毒性肝炎之首。

与此同时,戊肝感染者合并其他基础肝脏疾病如乙肝,其死亡率会大幅提升。今年,我国台湾地区学者一篇发表在肝脏学顶级期刊《Journal of Hepatology》上的研究报告显示,患有乙型肝炎相关的肝硬化患者,重叠感染戊肝后其一年死亡率高达35.7%。

### 孕产妇更应提高警惕

“孕妇中81%的爆发性肝衰竭、37%的急性肝炎是由HEV感染导致。”朱云霞表示,“仅在北京佑安医院产科,今年已接诊五例由于戊肝病毒感染引发疾病的孕产妇。”

对于孕妇,戊肝有着较高的死亡率。朱云霞介绍,普通人患戊肝基本能自愈,戊肝病死亡率约为1%~5%,然而孕妇罹患HEV后,病死率高达10%~25%。尤其妊娠晚期感染戊肝,病死率为10%~50%。“妊娠期感染戊肝病毒,可能会导致流产、早产、死胎、死产及胎儿宫内窘迫、新生儿窒息,围产儿患病率及死亡率也会明显增加。”朱云霞说。

今年,北京佑安医院接诊了一名有发热症状的产妇。经检查,该孕妇患有戊肝,并已经引发了较为严重的肝脏衰竭和黄疸。虽然患者接受了及时的治疗,各项指标也在好转,但在孩子28周时仍不幸早产。

朱云霞所在的产科病房今年还接诊了一例生产期戊肝产妇,她表达了母乳喂养的愿望。患有戊型肝炎的产妇,能不能给新生儿喂奶?朱云霞表示,这是她在产科病房里经常被问到的问题。

“处于戊型肝炎急性期的母亲,不能给孩子喂奶。”朱云霞回答,“但只要母亲的情况稳定了,肝功能正常了,还是提倡母乳喂养。”朱云霞建议,产妇需要加强对自身状况的检测,即使肝功能正常,也没有发热的症状,但还是

有潜在病毒的风险,需要经过系统检查才能确定能否进行母乳喂养。

出于安全考虑,对孕妇来说,许多抗病毒性药物都不能使用,因此对于孕产妇的戊型肝炎没有特效的治疗方式。朱云霞表示,戊肝在孕妇的全产程都有可能发生,通常会采取支持治疗的方式,越早发现,就能越早治愈。

### 预防需把住“病从口入”

虽然没有针对孕产妇的戊肝特效治疗方式,但还是有多种办法远离戊肝。

朱云霞首先指出,养成良好的卫生习惯对预防戊肝有重要作用。她强调:“必须把住‘病从口入关’,要注意饮食卫生,平时做好个人卫生,勤洗手,聚餐时提倡使用公筷、公勺等。”结合北京佑安医院中的戊肝感染病例的实际情况和戊肝病毒具有易感性的特点,朱云霞认为,外卖的健康和安全性需要得到更多重视。另外,生鲜、半熟的牛排等食物,都有可能加大感染戊肝的风险,也需格外注意。

“早发现、早治疗”是对抗戊肝的有效方式之一。在朱云霞看来,有部分患者在感染戊肝后没有表现症状,这加大了发现病症、趁早治疗的难度。

记者了解到,戊型肝炎不在常规的筛查范围之内,许多患者是因发热、乏力等症状到医院就诊,经检查后才发现感染了戊型肝炎。朱云霞认为,提高民众对戊肝的了解程度能有效促进患者及时就医,“孕产妇面对恶心、乏力等症状,不要光把它当成孕期不良反应,而是要有‘检查一下是不是戊肝’的意识,做到早发现、早治疗。”

目前,戊肝的治疗尚没有针对性药物,所以预防尤为重要。朱云霞表示,对育龄期妇女、慢性肝病患者、老年人等易感人群而言,接种疫苗能取得最佳保护效果。她特别指出:“备孕期间女性如果在接种疫苗期间怀孕,也无需担心胎儿健康问题,只需暂停接种程序,在生产后根据实际情况完成后续针次,就可以充分保护受种者感染戊肝的威胁。”

## 高风险人群应尽早做检测以获得及时治疗

病毒性肝炎是一种肝脏炎症,会导致严重的肝病和肝细胞癌。肝炎病毒有甲型、乙型、丙型、丁型和戊型五种。目前全世界已有3.25亿病毒性肝炎感染者,每30秒钟就有一人死于肝炎相关疾病,

那么哪些人存在感染风险?世界卫生组织日前列举了下列高危人群,希望引起人们的足够重视。

- 经常需要输血或血液制品者、透析患者和实体器官移植的接受者。
- 注射毒品者。
- 慢性乙肝或丙肝病毒感染者的居家接触者,以及和他们有性接触者。
- 有多个性伴侣的人。

- 做过纹身或穿孔的人。
- 医务人员或其他可能通过工作接触血液和血液制品者。

世卫组织同时提醒存在感染风险的人应尽早做检测,因为尽早检测意味着可以及早得到治疗,从而预防疾病进展、挽救生命。

世卫组织的专家指出,受检者的检测结果一旦呈阳性,要马上咨询医生是否需要治疗,不要拖延。对于乙肝病毒感染者,有些人可以通过终身治疗保持健康;对于丙肝病毒感染者,3个月的治疗即可实现治愈。

(禹建)

## 防病鲜知道

### 孕期进行游泳运动可减轻产后抑郁症状

产后抑郁症在产后女性中的发病率约为20%,是一种可对女性、婴幼儿及其家人带来不良影响的疾病。近日,西班牙印加地区医院研究小组在《临床医学杂志》发表的一项临床试验报告显示,孕妇进行游泳运动,可减轻产后抑郁症状,改善和提高生活质量。

研究小组从西班牙马略卡岛的五个社区卫生服务中心,招募了320名并发症风险低的妊娠14~20周的孕妇,随机分为中等以上强度游泳护理组(干预组)和常规护理组(对照组)两组,对产妇分娩一个月后的睡眠质量、生活质量和抑郁症状,采用三种相关量表进行评价,分析和研究游泳项目对缓解产后抑郁症的有效性和安全性。

结果表明,在干预组中,报告的焦虑或抑郁症状明显减少(11.5%比22.7%),用爱丁堡产后抑郁量表进行评价,平均分明显降低(分数越高,症状越重;分数越低,症状越轻)。此外,两组其他结果、母体不良事件以及新生儿状态均无显著差别,说明妊娠期间进行游泳运动,可以减轻产后妇女的焦虑和抑郁症状,对母子双方都很安全。

(宁蔚夏)

### 母乳喂养的孩子认知能力更强

母乳喂养有益后代健康,除了促进身体发育和提高免疫力之外,还能促进孩子大脑神经发育,提高认知能力。近期,美国罗彻斯特大学医学中心和德尔蒙神经科学研究所的研究小组,发表在《公共卫生前沿:儿童与健康》杂志的一项研究报告称,母乳喂养的孩子在神经认知测试中得分高,认知能力更强。

研究小组以9116名9~10岁的青少年为对象,分析了与青春期中大脑认知发育有关的神经认知测试数据,并与这些孩子在降生之初的母乳喂养时间(0月、1~6个月、7~12个月、12个月以上)相关联。结果表明,与非母乳喂养的婴儿相比,母乳喂养婴儿的神经认知测试在不同喂养时间的所有分数均明显提高,并且随着母乳喂养时间的延长,神经认知测试的分数不断提高,母乳喂养时间越长,测试得分越高。这种关系在母乳喂养12个月以上的孩子中最为显著。

(夏晋)

### 体重指数增加“1”肠癌风险增加7%

近期,日本国立癌症研究中心和横浜市立大学等多所高校组成的研究团队,共同发表在《癌症科学》杂志的一项首次针对亚洲人的研究显示,大肠癌的风险随肥胖的增加而增加,体重指数每增加1个单位,大肠癌发病风险至少会增加7%。

研究人员利用日本遗传流行病学研究联盟3.6万名参加者的基因组信息(包括正常人群),以及来自日本五项研究的7636例大肠癌病例和37141例对照的基因组信息,使用68个(日本)和654个(世界)不同的单核苷酸多态性作为工具变量集,进行了双样本孟德尔随机化研究和荟萃分析。

结果表明,根据基因组信息预测计算,对于68个单核苷酸多态性,体重指数每增加1个单位,大肠癌发病风险上升13%;对于654个单核苷酸多态性,体重指数每增加1个单位,大肠癌发病风险上升7%。随着体重指数的增加,大肠癌风险也会相应增加,二者之间呈正向关系。

(宁蔚夏)

母婴健康

## “奶瓶宝宝”想回归母乳喂养,怎么办?

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

8月1日至7日是世界母乳喂养周。“保护母乳喂养,共同承担责任”是今年母乳喂养周的宣传主题。

目前,中国六月龄以下婴儿纯母乳喂养率依然低于政府设定的50%的目标。母乳代用品营销攻势猛烈,母乳喂养改善相关信息可操作性不强以及优质婴幼儿喂养咨询服务匮乏等问题仍然存在,这些无一不对中国女性开展母乳喂养造成了阻碍。

在母乳喂养周前夕,中国妇女报全媒体记者采访了北京儿童医院妇儿中心产科医师胡玉娟,胡玉娟就新生宝宝在出生后吃奶习惯的形成方面,解答了新手妈妈们的一些问题,其中“乳头混淆”是妈妈们最头痛的难题,胡玉娟对此进行了详细指导。

“习惯妈妈乳头的孩子不用奶瓶,习惯奶瓶喂养的孩子拒绝妈妈的乳头喂养,这就是所说的‘乳头混淆’,混淆的原因多为奶瓶与乳头在宝宝的嘴里因长短、软硬、感觉、出奶量、用劲大小、乳汁的流速等诸多不同感受所造成

的。这也是很多妈妈想回归母乳时遇到的最大问题了。”胡玉娟说,习惯了奶瓶的宝宝在妈妈亲喂时,有很多宝宝抗拒强烈,吸两口没有耐心直接就哭闹,还有的宝宝甚至会抱到妈妈身上就开始哭闹。这并不是什么麻烦和错误,孩子也是需要—个转换的过程和时间,当孩子有抗拒时要有足够的耐心。

胡玉娟说,解决宝宝回归亲喂这一难题,要从以下几个方面入手:

1.皮肤接触:隔着衣服、包被的都不是皮肤接触。让宝宝熟悉妈妈的味道、感觉,看起来简单做起来难,是需要时间和练习的,量变才能产生质变。在一次不成功时,同时又有周围人的压力,妈妈容易放弃。妈妈可以从日常的互动做起,和宝宝聊天对话,抚触洗澡,过渡到肌肤贴在一起。

2.尝试坐起来喂:平时瓶喂宝宝时,宝宝几乎都是躺着的,奶瓶竖立起来,由于压力的原因,流速会非常快,孩子会不停吞咽,很快就会吃完了。这就造成正常亲喂的时候妈妈会疑惑吃得太久了,而且还不满足。这时把宝宝竖抱起来,后背给足够的支撑,奶瓶基本上要

平行于地面,宝宝也要吸,才会吃到奶,需要用一些力气。同时在瓶喂的时候,吸吮吞咽的间隔中,停顿一下,让宝宝休息休息,慢慢告诉宝宝这才是正常吃奶的状态。

3.试让宝宝下夹奶瓶:先让宝宝尝试与妈妈贴紧,从方向上尽量与吃乳房类似。有时候,宝宝并不一定马上接受,可以试试在宝宝不是特别清醒的时候,例如睡前,或者刚睡醒的时候尝试。同时,还可以使用比较大的奶瓶,方便夹住。在宝宝吃了一点,不那么饿的时候,家人从妈妈身后慢慢把奶瓶抽走,迅速用乳房替代。当然,这也需要一些尝试。

胡玉娟说,在宝宝喂养过程中,应关注的问题是让孩子明确食物来自妈妈。瓶喂的时候常常都不是妈妈参与,皮肤接触或者妈妈亲喂,都是让孩子回到妈妈身上的一种方式,着重在建立喂养关系。胡玉娟说,这时需要做的就是提供足够的舒适与安全感,宝宝才会稳定地转到妈妈乳房上来。直接被奶瓶吸引并产生偏好的宝宝,需要回到出生后的原点,冰冻三尺非一日之寒,需要妈妈们有足够的耐心,还要有家人的支持。

