

医药观察

2023年世界肝炎日主题：坚持早预防，加强检测发现，规范抗病毒治疗

养肝、护肝，日常生活少做六件事

安全用药

广东省妇幼保健院生殖中心 李湘元

叶酸对于备孕期的准妈妈一定不陌生，提前补充叶酸已成为大家的共识。但市面上叶酸种类繁多，除了常见的叶酸片还有活性叶酸，该如何选择呢？

普通叶酸和活性叶酸各有不同。合成叶酸通用名为蝶酰谷氨酸，是人工合成的叶酸。活性叶酸通用名是5-甲基四氢叶酸，是叶酸经还原、甲基化后得到的活性叶酸。它可以绕过叶酸代谢环节，直接被人体吸收和利用。

准妈妈到底该选择哪一种叶酸呢？

针对叶酸基因代谢障碍人群、有神经管缺陷生育史的人群（包括唇腭裂、先天性脑积水等）、高同型半胱氨酸血症的人群，因叶酸利用不足，会导致流产或胎儿神经管畸形风险增高，建议直接使用活性叶酸。而没有高危因素的准妈妈可以使用合成叶酸或者活性叶酸。

如何选择叶酸补充的剂量？

一般人群：补充叶酸的有效而安全的剂量为0.4-1.0mg/日。建议从孕前至少3个月开始，每天补充叶酸0.4-0.8mg，直至妊娠满3个月。

三类人群可酌情增量：1.生活在北方地区，尤其是北方农村地区；2.新鲜蔬菜及水果摄入量较少人群；3.血液中叶酸水平低人群。同时，建议备孕及孕早期妇女多食用绿叶蔬菜及新鲜水果，保持合理体重，降低新生儿神经管缺陷的发生风险。

特殊人群：有神经管缺陷生育史的妇女或夫妇一方患有神经管缺陷，建议从可能怀孕或孕前至少1个月开始，增补叶酸每天4mg，直到妊娠满3个月。根据国内现有剂型，可增补5mg/日。患糖尿病、肥胖、癫痫、胃肠道吸收不良性疾病，或在服用增加胎儿神经管缺陷风险药物，如：二甲双胍、甲氨蝶呤、卡马西平等药物，建议妇女从可能妊娠或孕前至少3个月开始，增补叶酸0.8-1.0mg/日，直至妊娠满3个月。

孕中、晚期妇女及哺乳期妇女建议除经常摄入富含叶酸的食物外，还要继续增补叶酸0.4mg/日。

活性叶酸VS普通叶酸，备孕该选哪个？



因此，要学会劳逸结合，不要“压力山大”，每天保证6-8小时的充足睡眠时间。

五怕乱吃药，不遵医嘱。药物性肝损伤一般是由患者自身用药不当导致的，其中，一些老年患者还存在“多吃几片好得快”的错误观念。药物进入人体以后，最主要的代谢场所就是肝脏。当药量过大或者用药时间过长，药品会持续刺激肝脏，损伤肝脏，甚至造成肝细胞出现大面积坏死或引起肝脏衰竭。陆伟教授提醒人们：一定要在医生的指导下规范用药，切不可胡乱服药。

六怕得了肝炎不在意，不接受长期规范的治疗。陆伟教授介绍，我国的肝癌群体中，大概80%的人都患有乙肝，而乙肝、肝硬化、肝癌是经典的“肝癌三部曲”。很多肝炎患者迫于心理压力，害怕社会歧视等方面的问题，没有认识到肝炎的危害，病了也不敢去看病，一拖再拖，肝炎被“拖成了”肝癌。

因此，最有效的阻断办法就是让已知自身患有乙肝的患者接受长期规范化的抗病毒治疗。对于初期抗病毒治疗的乙肝患者，要在专业医生的指导下选择强效、高耐药性的药物，能够有效降低肝硬化及肝癌发生率。此外，乙肝患者一定要提高自身用药依从性，定时定量服药，坚持随访长期治疗。

体检发现肝功能异常怎么办？

定期进行肝功能体检可以帮助我们及时发现肝脏健康问题。但很多人在拿到肝功能体检报告后，都会对报告上上下下的箭头一头雾水。转氨酶、胆红素、白蛋白这些数值都代表什么？如果发现体检报告异常该怎么办？

转氨酶升高，会不会传染？答案是“不一定”。引起转氨酶升高的原因包括病毒性肝炎如乙肝、丙肝、甲肝、戊肝，脂肪性肝炎，药物性肝损伤，自身免疫性肝病，其他原因如遗传性肝病、胆道梗阻引起的急性胆管炎等。在这么多可以引起转氨酶升高的原因里面，只有病毒性肝炎是可以传染的，其他的所有原因都不会传染。

如果体检发现转氨酶升高，建议筛查乙肝五项、丙肝抗体。如果乙肝表面抗原阳性，需要进一步查HBV-DNA。如果丙肝抗体阳性，需要进一步查HCV-RNA。急性肝损伤可考虑查甲肝抗体、戊肝抗体。如果发现了乙肝，需要长期抗病毒治疗，达到减少发展为肝硬化、肝癌的风险。

体检发现脂肪肝，严重吗？脂肪肝是指各种病因引起的脂肪（主要是甘油三酯）在肝脏内过度堆积的临床病理综合征，当脂肪聚集超过肝脏重量的5%或肝组织中5%以上的

肝细胞发生脂肪沉积称为脂肪肝，导致脂肪肝的最常见原因是肥胖、糖尿病、饮酒。

脂肪肝不是简单的良性疾病，可分为不同的疾病阶段，发展缓慢，但可以逐渐进展，最终可能发展为肝硬化甚至肝癌，而且随着生活水平的提高，脂肪肝发病率逐渐升高，死亡率明显升高。如果体检彩超发现脂肪肝，发现转氨酶升高，医生判断是由脂肪肝引发的转氨酶升高，就一定要引起重视了。

胆红素升高，是不是得肝炎了？答案一般都是否定的。我们身体里面的红细胞都有一定的寿命，衰老的红细胞会被破坏掉，产生一些废物并排出。废物排出去的过程就需要在肝脏里面进行，需要从间接胆红素变成直接胆红素，然后排出。在这个过程中，任何一步出问题或者是速度变慢都会让血里面的间接胆红素升高，同时直接胆红素升高。像贫血的患者，就会出现间接胆红素和直接胆红素升高的情况。其次，如果在间接胆红素到直接胆红素转化的过程中，关键酶的活性降低也会导致间接胆红素升高，引起吉尔伯特综合征。因此胆红素高，并不一定是患上肝炎。

（北京友谊医院肝病中心副主任医师 王艳）

医药上新

第十八届阿斯利康 乳腺肿瘤高峰论坛召开

近日第十八届阿斯利康乳腺肿瘤高峰论坛召开，多位全国顶级乳腺领域专家从乳腺癌的规范化诊疗、创新治疗手段、全病程管理三大维度展开讨论，同时呼吁更多创新疗法能够及早纳入医保，不断提高患者对于创新药物的可及性，助力患者获得更高质量的长生存。

2020年我国新发乳腺癌病例近42万，严重危害女性生命健康。随着医疗水平的进步和科研的发展，我国乳腺癌的治疗手段经历了手术治疗、放射治疗、化学治疗、内分泌治疗和新的靶向治疗、免疫治疗等变化，不断给予乳腺癌患者长生存的希望。

如今，乳腺癌已进入慢病化的全病程管理阶段。专家表示，乳腺癌慢病化的全病程管理需要重视两个环节：一是在癌症萌芽的阶段尽早诊断，将乳腺癌管理关口前移；二是坚持长期规范治疗，患者在治疗过程中要谨遵医嘱，坚持用药，提高用药依从性会降低术后复发风险。

（中国妇女报全媒体记者 杨娜）

首例胰岛细胞移植成功 有望彻底治愈1型糖尿病

近日，北京大学发布了一则有关糖尿病治疗的重磅消息。北大干细胞研究中心与天津市第一中心医院合作，成功完成了国际首例1型糖尿病受试者化学重编程诱导多潜能干细胞分化的胰岛细胞移植手术。该治疗技术有望成为彻底治愈1型糖尿病的理想方案。

接受胰岛细胞移植术的受试者是一名病史长达11年的1型糖尿病患者，移植后第10天，患者血糖稳定，每日胰岛素需要量已经降低至移植前的一半。北大干细胞研究中心主任邓宏魁表示，移植后的胰岛细胞功能将在患者体内得到进一步成熟，治疗效果也将在移植后数月内逐渐达到稳定状态。

专家表示，糖尿病治疗目前已经进入“细胞移植时代”，化学重编程诱导多潜能干细胞技术有望成为彻底治愈1型糖尿病的理想方案，还可以在伴有胰岛功能衰竭的2型糖尿病患者治疗中应用。

（学界）

医师视角

无缘无故身体紫一块青一块，“鬼捏青”说法纯属迷信

女性反复出现淤青或是身体在报警

浙江省人民医院皮肤科医师 丁杨

近日，关于“淤青”的话题登上了微博热搜：“女生身上为什么总是有淤青？”“你们身上会不会莫名其妙出现淤青……”有些女性一觉醒来，发现身上出现紫一块青一块，明明没有磕碰过呀？这是不是就是民间老人们说的“鬼捏青”——“鬼”趁着你睡着的时候偷偷“捏了你”？

这些莫名其妙出来的淤青其实是一种皮下出血现象。我们的皮肤下藏着很多薄而纤细的毛细血管，比头发丝都还要细很多倍，轻轻一碰就可能出现破裂出血。虽然皮肤表面没有明显的破口，但是毛细血管破裂后，血小板和凝血因子来不及“补修”，部分流出的血液渗透到皮肤软组织中，就会凝集成所谓的淤青了。但是积存在皮下的淤血一般会慢慢被人体吸收，瘀斑通常会自行消失。

“鬼捏青”纯属迷信，没有科学依据。产生淤青的原因其实有很多种，如果身上总是莫名其妙出现淤青，或是身体在向你报警，及时寻求医生的帮助，完善检查，正规治疗。产生淤青的常见原因有以下几类。

1.血小板因素。血小板是血液细胞中的维修工，主要功能就是凝血和止血，修补破损的血管。当人体的血小板数量明显减少时，受伤的血管就像漏水的管道一样不停地向外渗出

血液，即使没有明显的磕碰也会造成皮下淤青。血小板减少的原因有很多种，比如血液疾病，免疫性血小板减少，药物原因，病毒感染引起等。

2.血管生理因素。我们的血管其实是具有一定回弹伸缩的韧性的，这种韧性能够对外来冲击力有一定的缓冲作用，从而使血管不容易出现破损。而由于年龄增大，维生素C缺乏等原因，会使血管的脆性增加，面对撞击就会“脆弱”不堪。

女人比男人更容易出现淤青，是因为男性的皮肤厚度普遍比女性厚，对皮下的毛细血管保护得更好些。所以同样的撞击，男人可能没事，女人就已经出现淤青了。而且女人相比男人普遍皮肤偏白，淤青也会更为显眼。

3.凝血功能异常。所谓凝血功能，就是机体将流动的血液变成不能流动的凝胶状态的能力。先天性的凝血功能障碍比如血友病，凝血因子原料的缺乏如维生素K不足，肝功能受损导致凝血系统的有效成分提供不足，都是常见的导致凝血功能障碍原因。还有一些人长期口服抗凝药物，阻止凝血过程。

4.过敏性紫癜。有一种皮下出血，初起可能是腿上冒出密集的高于皮肤的小出血，时间久了就融合呈片状瘀斑，但是血小板和凝血功能都没有任何异常，这可能是过敏性紫癜。过敏性紫癜的原因与感染、免疫紊乱、过敏体质以及药物有

关，本质是一种血管炎改变。过敏性紫癜好发于儿童及青少年，皮疹常发生于双下肢部位，有时上肢、腹部也会出现皮疹，严重时会出现关节痛、腹痛以及肾脏损伤，但是一般经过正规治疗，过敏性紫癜的预后还是良好的。

5.溴敌隆（杀鼠剂）中毒。溴敌隆是一种杀鼠剂，存放不当或者误食等原因会导致中毒，这种制剂会使体内凝血因子合成障碍，影响凝血功能。如果有杀鼠剂的明确接触，同时出现瘀斑现象，应及时就医诊断，并及时就医检查。

当身体受伤出现淤青时，可别因为明显的疼痛感而去使劲地揉搓受伤部位缓解痛感，这种错误的行为会加重皮下毛细血管的损伤程度，影响机体止血过程。正确的操作应该是马上在磕碰部位进行冰敷。冰冷的温度会使血管壁收缩，减少流向血管破裂处的血流量，减轻淤青的范围和程度。如果受伤部位是四肢，尽量抬高受伤部位减少出血。在24小时后就可在瘀斑部位进行热敷，促进局部血液循环，加快淤血代谢。

切记不宜受伤早期进行热敷，那样会加重出血。一般淤青会在2周内自行慢慢消退。

如果你长时间反复出现非外伤后的淤青，有必要去医院做一个全面的检查，比如血常规、凝血功能、微量元素等，排查一些器质性疾病原因。

（本文由科学辟谣平台特约供稿）



相关链接