



乙肝症状有哪些？防治怎么做？

乙肝是一种常见的病毒性肝炎，主要是由于血液中乙肝病毒含量过高所导致的。乙肝传染性极强，对肝脏的损害也非常大，是导致肝硬化、肝癌的重要因素之一。一旦患上乙肝，要及时到正规医院治疗，并通过调整饮食习惯来控制病情。患上乙肝有哪些症状？生活中需如何防治？本文为您详细解答。

肝区疼痛

在发生乙肝后患者会有肝区疼痛的现象，这种疼痛大多数是间歇性的，而且疼痛的位置不固定，一般是右季肋部以及右腹部，如果持续疼痛不能缓解就要警惕乙肝。乙肝患者除了肝区疼痛外，还会有其他症状，如出现蜘蛛痣、肝掌等，患者患处的皮肤会出现变红现象，而且按压后颜色会加深。

黄疸

黄疸是血液中的胆红素升高所致。在感染乙肝病毒后会让肝细胞受损，功能降低，身体内的胆红素过多就会让皮肤粘膜以及巩膜发黄。黄疸分为两种，一种是生理性黄疸，一种是病理性黄疸。生理性黄疸在经过治疗后可以逐渐消退，而病理性黄疸主要是因为肝细胞受到损害，让胆红素代谢异常而导致血液中的胆红素升高。当出现黄疸时要及时进行检查，根据情况使用保肝药物或者其他措施来帮助降低胆红素浓度，让血液中的胆红素保持正常水平。黄疸是乙肝的常见症状，乙肝患者黄疸的程度通常有轻有重。如果患者是轻度黄疸，一般

不需要治疗，随着时间的推移可以逐渐消退；如果是中度或重度黄疸，就需要进行抗病毒治疗，控制病情发展。

乏力

乙肝患者通常会感到乏力，这是由于乙肝病毒存在于肝脏，它会干扰肝脏功能，使其分泌胆汁的能力下降，从而让胆汁淤积在血液中，影响身体正常运转。因此乙肝患者需注意以下几点防止病情恶化：（1）少喝酒。喝酒伤肝是毋庸置疑的。酒精在进入身体后，首先要通过肝脏分解，而这个过程中就会产生大量的乙醛。乙醛对肝脏具有非常大伤害，长期饮酒会使肝脏负担加重，导致肝功能受损。（2）不熬夜。经常熬夜对于身体伤害非常大，会使身体免疫功能下降，代谢异常，导致毒素堆积在体内，加重乙肝疾病的同时还有可能引发其他各种疾病。（3）不乱吃药。我们都知道药品都是具有一定的毒性的，所以对于一些药物是不能乱吃的。例如感冒药、止痛药等。如果盲目吃这些药物，很可能对肝脏造



成严重的伤害。

出血倾向

乙肝患者容易出现牙龈出血、鼻子出血、皮下出血等出血症状。这是因为肝脏合成凝血因子，当肝脏受损时，合成的凝血因子减少，导致凝血功能下降，引起出血倾向。乙肝患者在日常生活中需要多加注意，多吃一些帮助肝脏恢复的食物，如新鲜蔬菜水果、新鲜鱼肉、大豆制品等。另外，保持良好的生活习惯也很重要，尽量不要熬夜。还要养成运动的好习惯，因为运动可以促进身体新陈代谢，有助于肝脏排毒。在日常生活中也要注意休息，保持良好的心态，不给自己太大压力。

腹胀

腹胀也是乙肝的一个常见症状，尤其是在刚开始的时候，很多人会以为是自己消化不良所导致，

从而忽视这种现象。乙肝产生腹胀是因为肝功能下降导致，当肝脏受到伤害时，会让胆汁分泌不足，进而影响食物的消化吸收。

乙肝的症状有很多，并且症状出现时如果没有及时发现并进行治疗，就容易导致病情加重。

因此，在平时如果发现自己及身边人有以上这些症状出现，要及时到医院进行检查确诊，并积极调整生活方式防止病情恶化。

乙肝是一种病毒性肝炎，虽然目前没有有效的治疗手段，但只要患者及时接受规范的治疗，仍能获得较好的预后。乙肝患者一定要注意日常生活中的护理，尽量避免喝酒、熬夜等不良习惯，如果出现身体不适症状，应及时去医院进行检查和治疗。早发现、早诊断、早治疗才是乙肝患者维系健康的关键。

广西壮族自治区北海市合浦县沙岗镇卫生院 裴卫成

鼻炎护理小知识

鼻炎，作为一种常见的上呼吸道疾病，影响着许多人的生活质量。然而，许多人对于鼻炎的病因和护理方法了解甚少。本文将探讨鼻炎的病因、症状，并分享一些科学的护理小知识，帮助读者更好地了解并应对鼻炎的困扰。

鼻炎的病因及类型

鼻炎是指鼻黏膜的炎症反应，最常见的类型包括过敏性鼻炎、感染性鼻炎和非过敏性非感染性鼻炎。

过敏性鼻炎 这种类型的鼻炎是由于过敏原引起的，例如花粉、尘螨等。人们在季节交替时容易受到影响，症状包括打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞等。

感染性鼻炎 感染引起的鼻炎常由病毒或细菌引起，症状包括鼻塞、流黄鼻涕、喉咙痛等。

非过敏性非感染性鼻炎 这种类型的鼻炎病因复杂，可能与环境、遗传、饮食等因素有关。常见症状包括鼻塞、流清鼻涕，但与过敏或感染无关。

病菌的隐藏大本营

鼻炎的症状往往与病菌的滋生密切相关。人体鼻腔是病菌的隐藏大本营，它们在温暖潮湿的鼻腔环境中繁殖迅速。感冒病毒和细菌常常在这个温床中滋生，导致炎症的发生。

科学护理小知识

1. 保持鼻腔的清洁

保持鼻腔的清洁是预防和减轻鼻炎症状的重要一环。定期用温盐水冲洗鼻腔，可以有效清除鼻腔内的污垢、病菌和过敏原，从而减少鼻腔受到侵害的机会。此外，温盐水还有助于保持鼻腔黏膜的湿润，防止黏膜过于干燥而引发不适。

制作温盐水冲洗液非常简单。只需将适量的盐溶解在温水中，然后使用鼻腔清洗器或其他合适的工具，将温盐水缓缓注入鼻孔中，再从另一侧流出，即可完成清洗过程。温盐水的温度和浓度需要适中，避免对鼻腔黏膜造成刺激。

2. 适当使用药物

在处理鼻炎症状时，药物的使用很重要。抗过敏药物可以帮助控制过敏性鼻炎的症状，如打喷嚏、流鼻涕等。抗病毒药物适用于感染性鼻炎，能够抑制病毒的繁殖，缩短病程。而对于细菌感染引起的鼻炎，医生可能会考虑开具抗生素，但这也需医生的明确判断，避免滥用抗生素导致耐药性问题。自行使用药物可能会导致不良反应和效果不佳，因此在使用药物时务必咨询医生的意见。

3. 避免过敏原

首先，要了解对哪些物质过敏。可以通过皮肤测试或血液检查来确定自己的过敏源。一旦确定过敏源，尽量避免与之接触。例如，如果对花粉过敏，可以在花粉高发季节减少户外活动，同时保持室内的通风良好，减少花粉进入室内的机会。除此之外，定期清洁家居环境也是重要的。清洁床上用品、地毯、窗帘等，减少尘螨等过敏原的积聚，有助于降低过敏性鼻炎的发生率。

4. 保持室内清洁

对于易患感冒或鼻炎的人来说，保持室内清洁是预防疾病的重要一步。尘埃、细菌和过敏原往往隐藏在我们的生活环境。经常打扫居住区域，清除灰尘、除菌消毒，能够减少这些有害元素的滋生。定期更换床上用品、清洗地面、保持室内通风，都是保持室内环境清洁的有效方法。此外，保持室内的湿度适中也很重要。过于湿润或干燥的环境都可能刺激鼻腔黏膜，增加感染的风险。使用加湿器或除湿器，根据季节和气候调节室内湿度，可以创造一个更

为舒适的生活环境。

5. 保持充足睡眠

充足的睡眠对于维护免疫系统的功能至关重要。睡眠是身体修复和免疫力恢复的重要时机，同时也是预防感冒和鼻炎的一种重要手段。研究表明，睡眠不足会削弱免疫系统的功能，使得身体更容易受到病毒和细菌的侵害。而充足的睡眠能够增强免疫细胞的活性，提高身体的抵抗力，从而减少感冒和鼻炎的发生。为了获得良好的睡眠质量，建议每晚保持7~9小时的睡眠时间。同时，建立规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，有助于提升睡眠质量和免疫力。

结论：

鼻炎作为一个常见的上呼吸道疾病，不容忽视。了解鼻炎的病因和护理方法，可以帮助我们更好地预防和应对这一健康问题。通过保持鼻腔清洁、合理使用药物、避免过敏原等方法，可以减少病菌在鼻腔中的滋生，从而降低鼻炎的发生风险。科学的护理方法和健康的生活方式是保持鼻腔健康的关键。

梧州市藤县人民医院 麦雁