



丙肝患者，如何进行保健护理？

丙肝是全球范围内广泛存在的一种疾病，影响着许多人的健康。丙肝可以导致慢性肝炎、肝硬化和肝癌等严重后果，因此对于已经感染丙肝的人群，保健护理至关重要。本文将介绍丙肝的危害及其保健护理的方法，希望对大家有所帮助。

丙肝及其危害

丙肝，也称为丙型肝炎，是由丙型肝炎病毒（HCV）引起的一种肝脏疾病。丙肝主要通过血液传播，包括共用注射器、输血、器官移植等途径传播。以下是丙肝带给人们的几大危害。

1. 慢性肝炎 丙肝感染后，许多患者可能会进入慢性肝炎状态。慢性肝炎会导致肝脏炎症和损害，影响肝脏的正常功能。如果不及时治疗，慢性肝炎可能会逐渐发展为肝硬化。

2. 肝硬化 未经有效治疗的丙肝感染可能会导致肝硬化，即肝脏组织逐渐受损，被瘢痕组织取代。肝硬化会导致肝功能受损，可能出现黄疸、水肿、腹水等症状，严重时可能导致肝衰竭。

3. 肝癌（肝细胞癌） 丙肝感染者患肝癌的风险明显增加。慢性肝炎和肝硬化都是肝癌的高危因素，因此丙肝感染者需要定期接受肝脏健康检查，及早发现肝癌。

4. 全球性公共卫生问题 丙肝是全球性的公共卫生问题。据世界卫生组织（WHO）估计，全球约有

7100万人患有慢性丙肝感染。丙肝感染的大规模流行对公共卫生系统、医疗资源和社会经济产生了重大影响。

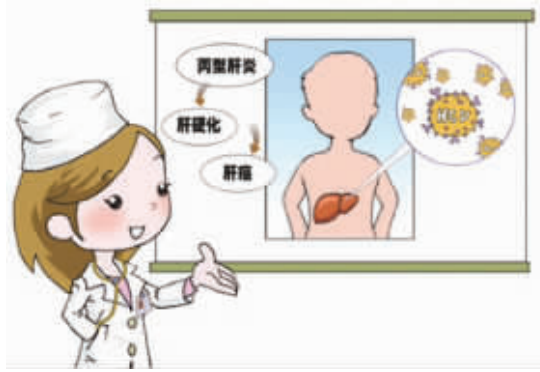
5. 传播风险 丙肝可以通过血液传播，包括共用注射器、输血、母婴传播等。因此，丙肝感染者需要特别注意，以防止病毒传播给他人。

6. 社会和心理影响 丙肝感染可能对患者的社会和心理造成负面影响。社会歧视、就业困难以及与家人、朋友的关系问题，可能会影响患者的生活质量和心理健康。

7. 治疗困难 丙肝的治疗可能相对复杂，需要长期使用抗病毒药物。治疗的成功与否取决于多个因素，包括病毒的种类、患者的病情、治疗的规范程度等。

丙肝的保健护理

1. 医生的指导和治疗 接受专业医生的指导和治疗是管理丙肝的关键。医生会根据患者的丙肝病情制定个性化的治疗计划。这包括使用抗病毒药物，如直接抗病毒药



物，以控制病毒的复制。患者需要严格按照医嘱服药，遵守药物的剂量和用法。

2. 饮食健康 饮食对丙肝患者的康复和健康至关重要。良好的饮食有助于提升免疫系统功能，减轻肝脏负担。患者应遵循均衡饮食原则，多摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，如新鲜的水果、蔬菜、全谷类食物和瘦肉。同时，减少高脂肪、高盐和高糖的食物摄入，以维持肝脏健康。

3. 戒烟限酒 饮酒和吸烟会对肝脏造成额外的损害，加重丙肝的影响。因此，丙肝患者应尽量戒烟并限制饮酒。戒烟有助于减轻肝脏负担，改善呼吸系统功能；同时，限制饮酒有助于减少肝脏受损风险，保护肝脏功能。

4. 避免药物滥用 一些药物可能对肝脏产生不良影响，尤其是丙肝患者的肝脏已经受损。在使用非

处方药或草药补品时，应先咨询医生的意见，避免药物滥用对肝脏造成伤害。

5. 避免共用注射器 丙肝可以通过血液传播，因此丙肝患者应避免共用注射器、针头等器具，以防止病毒传播给其他人或感染其他病毒。

6. 积极管理情绪 丙肝的诊断可能会对患者的情绪和心理健康造成影响。患者可以通过寻求心理健康支持、参加支持群体或进行适当的放松活动来缓解焦虑。

7. 定期检查和检测 患者需要定期复查和检测，以了解病情的变化。定期的肝功能检查、病毒载量测定和其他相关检查可以帮助医生掌握疾病的进展情况，调整治疗方案。同时，定期检查也有助于早期发现并处理可能的并发症。

8. 接种疫苗 丙肝患者应该接种肝炎疫苗，以预防其他类型的肝炎感染，从而保护肝脏的健康。虽然肝炎疫苗不能治愈丙肝，但它可以预防其他类型的肝炎病毒感染，降低并发症的发生率，减少对肝脏的损害风险。

总而言之，丙肝患者的保健护理至关重要。通过合理的治疗、饮食健康、戒烟限酒、心理健康、定期检查等措施，患者可以维护肝脏健康，减缓病情进展，提高生活质量。

防城港市第一人民医院 陈历娟

科学护理，关爱阿尔茨海默病患者

阿尔茨海默病的主要表现

在患病初期，患者的学习能力较之前会不断下降，且注意力无法集中。由于这些症状并未对患者的日常生活产生影响，因此患者没有重视。

随着疾病的发展，患者会逐渐出现记忆力障碍，不记得刚刚做过的事与说过的话，部分患者甚至无法找到回家的路。不仅如此，患者在患病期间会出现严重的消极情绪，例如自私、多疑、易怒等等，对患者的身心健康造成了严重的危害。

长此以往，随着病情的不断加重，患者的认知功能会逐渐减退，并且不具备基础的生活技能。在患病后期，患者的四肢会出现异常，此时患者只能躺在床上，无法行动，最终患者的身体功能会出现衰竭直至死亡。

阿尔茨海默病的主要原因

人们之所以会出现阿尔茨海默病，主要是甲状腺功能减退与免疫系统疾病诱发的。

1. 甲状腺功能减退 是指由于甲状腺功能出现异常，进而导致甲状腺激素抵抗，对身体的新陈代谢造成了严重的危害。有甲状腺功能

减退疾病是一种与年龄相关的最常见的神经退行性疾病，主要发生于老年和老年前期。为了避免这种疾病的发生，我们需要及时了解阿尔茨海默病的主要原因与临床表现，并做好相应的护理工作。

减退疾病的患者最初没有明显症状，以至于患者未能及时到医院进行就诊。随着甲状腺功能减退疾病的发展，患者会出现各种表现，例如畏寒、体重增加、便秘等等，严重的患者会出现水肿昏迷的现象。

2. 免疫系统疾病 主要是指在人们的免疫系统中发生了功能故障，进而导致免疫系统无法充分发挥自身作用，提高人体的免疫力。免疫系统疾病会导致人体的免疫能力下降，给各种疾病带来了入侵的可能。免疫功能出现异常主要表现为哮喘与肝炎。

3. 遗传因素 阿尔茨海默病受遗传因素的影响较大，当上一代患有阿尔茨海默病，那么下一代也极有可能患有阿尔茨海默病。因此有阿尔茨海默病的家庭，需要时刻注意阿尔茨海默病的临床症状表现，并且在出现临床症状表现的第一时间内到医院进行治疗。

阿尔茨海默病的护理

1. 注意生活环境与饮食 做好

阿尔茨海默病的护理工作，可以在一定程度上避免病情加重。在患病期间，家属需要为患者创造良好的生活环境，生活环境会潜移默化地影响患者的情绪，因此家属需要确保患者的卧室具有明亮的光线。另外，家属需要注重患者的饮食，确保饮食健康。

2. 佩戴手环 由于患者在患病期间会出现记忆力功能障碍的问题，进而导致患者不记得回家的路，出现走失的情况。以防患者走失，患者家属需要将自己的手机号码放在患者的口袋内，并且确保患者可以及时佩戴装有相关信息的手环，倘若患者处于患病晚期，那么家属需要陪伴患者出门。

3. 放松心情 由于阿尔茨海默病，患者的情绪容易不稳定，负面情绪较多。为了稳定患者的情绪，家属可以与患者共同参加相关的社会活动，让患者可以通过参加社会活动放松自己的情绪，转移注意力。家属可以帮助患者培养兴趣爱好，让患者有事可做，

没有其他时间思考自己的病情，过多沉溺在负面情绪里，从而影响身体健康。

4. 翻身护理 倘若患者处于患病晚期，不具备行动能力，那么家属需要给予患者必要的陪伴与关心。家属需要每小时对患者进行翻身护理，倘若不及时对患者进行翻身，那么很可能会导致患者发生肺部感染。另外为了确保血液循环，家属需要为患者提供按摩，主要按摩患者的肢体，避免出现肌肉萎缩的情况。

5. 按期服药 在患病期间，家属需要确保患者可以定期服用相关药物。阿尔茨海默病患者需要定期服用相关药物，家属不可以擅自减少药物的服用量，改变药物的服用时间。

总的来说，阿尔茨海默病患者需要更多关心与陪伴，患者的家属需要抽出更多时间来照顾患者，并且充分了解患者需要注意的事项。倘若工作太忙，无法抽出更多时间照顾患者，那么家属需要招聘护员，细心照顾患者，时刻关注病情，当患者病情加重时，及时向医生寻求帮助。

南宁市隆安县城厢镇卫生院 张素华