

慢性乙型肝炎的治疗新思路 抗病毒治疗为主 保肝治疗为辅

■ 上海交通大学附属第六人民医院感染科教授 余永胜 臧国庆

近 20 年来,慢性乙型肝炎的治疗从以保肝治疗为主,逐渐发展为以抗病毒治疗为主,保肝治疗为辅的模式。乙型肝炎病毒(HBV)感染仍然是一个严重的公共卫生问题。据统计,全球约 20 亿人曾感染过 HBV,其中 2.4 亿人为慢性 HBV 感染者,每年约有 100 万人死于 HBV 感染所致的肝硬化、肝衰竭和原发性肝癌。

目前我国 14~15 岁以下人群经过乙型肝炎病毒疫苗接种,HBV 感染率控制在 1%以内,而一般人群 HBV 感染率在 5~6%左右。我国现有慢性 HBV 感染者约 7000 万人,其中慢性乙型肝炎(CHB)患者约 2000~3000 万人。这些慢性乙型肝炎患者如不进行治疗,部分可发展为肝硬化、肝衰竭,甚至肝细胞癌。

由于慢性乙型肝炎患者对 HBV 产生不同程度的免疫耐受,以及 HBV 共价闭合环状 DNA 在肝脏内持续存在,目前抗病毒治疗不能完全清除 HBV,因此慢性乙型肝炎目前仍无临床治愈的有效方法。近 20 年来,慢性乙型肝炎的治疗从以保肝治疗为主,逐渐发展为以抗病毒治疗为主,保肝治疗为辅的模式。

近年来抗乙肝病毒药物的发展取得了显著进展,从普通 α -干扰素(IFN- α)发展到长效干扰素(PegIFN- α),而核苷(酸)类似物也有了发展。抗乙肝病毒药物虽然不能达到彻底清除 HBV,完全治愈乙型肝炎的目的,但可以高效抑制 HBV 的复制,使患者肝功能得到

显著改善,减少肝功能反复异常和肝脏组织反复损害,抑制肝纤维化,减少肝硬化、肝衰竭和肝癌的发生率,从而提高患者的生活质量,减少对学习、生活和工作的影响,并且大幅减轻患者的经济负担。

总体而言,抗病毒药物的应用给慢性乙型肝炎患者带来了巨大的利益,但在选择用药上尤其需要注意以下几个方面:

有针对性地进行抗病毒治疗

关于抗病毒治疗,有两个误区:一、患者一般都希望有一种抗病毒药物能够彻底治愈乙型肝炎,但目前为止尚无一种药物有如此效果,即使国内外公认的 α -干扰素和核苷(酸)类药物,其 HBeAg 转阴率也不超过 30~40%,HBsAg 转阴率就更低;二、还有部分患者认为既然 α -干扰素、核苷(酸)类药物的疗效有限,那么干脆不进行抗病毒治疗。研究显示慢性乙型肝炎患者进行抗病毒治疗可以持续改善患者肝功能并显著延缓病情进展。慢性 HBV 感染是否进行抗病毒治疗,需根据患者的血清学、病毒学、生化学、影像学、病理学及其他相关检

查结果,并结合患者年龄、家族史等情况综合分析判断。

抗乙肝病毒药物选择

目前临床上应用的抗乙肝病毒药物主要包括 α -干扰素(IFN- α)及核苷(酸)类药物。一、一种是短效干扰素(IFN- α),另一种是长效干扰素(PegIFN- α)。目前短效干扰素仍然是治疗慢性乙型肝炎的有效药物,尤其对于年轻患者仍然是一种较好的选择。但应用时需注意适应证、禁忌症、剂量、疗程及副作用;二、核苷(酸)类药物,此类药物由于口服方便,临床疗效好,成为很多患者抗病毒治疗的首选药物,但由于其不能完全清除病毒,因此疗程较长,停药后易复发,部分患者使用后出现副作用等情况;三、中医中药在抗病毒中的作用,尚需积累临床资料。

抗病毒治疗时辅助用药

一、护肝治疗,在抗病毒治疗期间,尚未完全抑制病毒复制,肝功能异常,需辅以保肝治疗;二、抗肝纤维化治疗,慢性乙型肝炎患者多数伴有不同程度的肝纤维化,抗病毒治疗仍然是抑制肝纤维化的主要手段,辅

以抗纤维化药物亦可使患者受益;三、免疫调节治疗,胸腺肽等免疫调节药物,对慢性乙型肝炎可能有一定的免疫调节作用,但疗效尚缺乏明确的循证学证据;四、部分患者抗病毒治疗或者暂时病情无需抗病毒治疗,肝功能正常,可暂时不用辅助药物。

抗乙肝病毒治疗注意事项

一、规范化治疗,参考国外和国内肝病学会制定的“乙型肝炎防治方案”,在专科医师指导下进行正规的抗病毒治疗;二、个体化治疗,根据每位慢性乙型肝炎患者感染的方式、年龄、器官功能情况、免疫状态、病毒复制水平、病毒变异情况及对药物的反应,制订个体化的治疗方案;三、坚持长期用药的原则,不要指望“速战速决”,只有通过较长期抑制病毒复制,耗竭 HBV cccDNA,有利于病情长期稳定或临床治愈;四、寻找联合、序贯抗病毒治疗的最佳方案,如抗病毒药物与免疫增强剂(胸腺肽制剂)联合,聚乙二醇干扰素(PegIFN- α)与核苷(酸)类似药物联合或序贯治疗,增强抑制 HBV 效果,增加 HBeAg 血清转换率,减少 HBV 变异率。

“药王”孙思邈的五大养生术

■ 艾兴君

孙思邈是唐代伟大的医药学家,享年 101 岁(581~682 年),也有一种说法称,他活了 141 岁(541~682 年)。不管按照哪种说法,他都是一位高寿之人。孙思邈知识渊博,医术精湛,著有医学专著《千金要方》《千金翼方》,被后世尊奉为“药王”。除了治病救人,孙思邈还非常重视养生,其养生之道值得人们学习。

先要养性

孙思邈认为,要健康长寿首先必须养性,养性就是调养自己的精神心性,使自己常处于宁静祥和的境界。他少时因病学医,博览经史百家学说,隋唐时曾拒绝当官,唐太宗更亲自上山拜会,名噪一时。不过,他更为杰出的成就是,总结唐代以前的临床经验和医学理论,编成《千金要方》《千金翼方》两部医学巨著。他一生过着隐居生活,一不做官,二不图名,三不谋利,心胸豁达,为世人称道。他认为培养自己高尚的道德品质,要摒

弃以自我为中心的人生观,淡化对名利的追逐,使自己保持一种“宁静祥和”的心境。

导引吐纳

孙思邈的一项重要养生方法是导引按摩、吐纳调气。前者属健身体操,以动为主,后者为呼吸体操,以静为主,二者均属气功范畴,名“动静气功”。孙思邈的锻炼方法是动静结合,缺一不可。他强调指出,欲养生者,不但要爱惜精神,爱气,养形,还必须“兼之以导引行气”,长此以往,始能延寿。又说:“善摄养者,须知调气方焉,调气方疗万病大患,百日生须眉。”可见导引按摩、吐纳调气的养生效果是十分显著的。孙思邈之所以高寿,是与他坚持练习导引吐纳之术分不开的。

饮食保健

孙思邈在古代那种战乱频繁、物质贫乏的艰苦条件下,能寿超百岁,关键之

一就是他非常重视饮食保健。他主张饮食时必须去掉一切烦恼,心平气和地进食,才有益于消化和健康。有些人喜欢在进食时思考事情,这是有害于健康的不良习惯,应该摒弃。饮食之后,不要马上做脑力或体力劳动,也不要安卧不动,应该先以手摩面及腹部,然后散步数百步至数里之遥。这样做有助于消化饮食,避免疾病的发生。同时他还注意饮食卫生,不食生冷及腐败食物。饮食完毕漱口数遍,可使牙齿不白,口中无秽气。

关于夏季如何养生,孙思邈也有独到的见解。他在《千金要方》中写道:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”何为省苦增辛呢?即少食苦味,多进辛味。在夏季的时候,容易出现心火,苦味的食物是具有清热去火的作用,但是也会导致增加心气,而压制肺气。因此,夏季不要吃太多苦味的食物,避免心火太旺。在五行之中,心属火,肺属金,心火会克

制到肺金,而辛味则是属于肺经。所以夏季炎热,还是应多吃辛味食物,如葱、姜、蒜、萝卜等,这些辛味食物具有活血、祛湿等作用,可以补益肺气,尤其是肺气虚的人,更要多食用。

规律作息

孙思邈认为养生要保持规律的作息。他认为,饱食之后不宜马上睡卧,否则容易停食,有害健康;同时也反对饥饿时入睡,认为“不食即卧,令人心虚,多汗,多梦”。他还说过:“养生之道,常欲小劳。”睡得太多,不爱运动,会引起气血运行不畅,导致筋骨脆弱,脏腑功能减退。他认为睡前不宜运动,也不宜大喜大悲,可以适当静坐、散步,或听点舒缓的音乐等,使身体渐入佳“静”。

养生有术

孙思邈推行“易则易行,简则易从”的原则,论述养生之道通俗易懂,一看就懂,一学即会。另外,其养生著作中创造并积累了大量行之有效的养生经验,如“漱津”“琢齿”“摩眼”“押头”“拨耳”“挽发”“放腰”“食讫以手摩腹”“每十日一食葵”等。

(来源:医食参考)