

每2人可能就有1人中招

幽门螺旋杆菌，要治必须规范治

近日,央视公布了一份数据:我国幽门螺旋杆菌平均感染率约为59%,这意味着至少每2个人就有1个中招。

作为一种与胃部疾病关系密切的致病因子,幽门螺旋杆菌近年来逐渐被大家所认识。现在市面上更是出现了一些号称能杀灭幽门螺旋杆菌的牙膏,价格还不便宜。那么,这种牙膏真的有效吗? 幽门螺旋杆菌该如何防治?

我国平均感染率为59%

幽门螺旋杆菌是一种人群普遍易感的细菌。消化内科专家谢文瑞介绍,从流行病学调查数据看,幽门螺旋杆菌在全球自然人群的感染率约为50%,我国平均感染率在40%~60%,儿童感染率为20%~30%。最近,央视公布了我国最新数据为59%。

由于人体对这种细菌没有免疫作用,因此感染后如果没有得到规范治疗,幽门螺旋杆菌是不会自动消失的。幽门螺

旋杆菌寄生在人体的胃部,会导致胃黏膜上皮细胞出现炎症、坏死等,从而引发胃炎、胃溃疡等疾病,严重的话还可能引起胃癌。

那么,幽门螺旋杆菌是怎么传染的? 谢文瑞介绍,幽门螺旋杆菌最主要是通过粪口传播、口口相传——饭前便后不洗手、吃饭不分餐、没有使用公筷、餐具消毒不彻底等,都有可能让幽门螺旋杆菌悄悄入侵。

没有症状可以不需治疗

有人说,幽门螺旋杆菌是“一人感染、全家感染”。对此,谢文瑞表示这种说法过于绝对。虽然幽门螺旋杆菌有群体发病的倾向,但如果家中有人患病,只能说明其他家族成员感染的几率更高,并非100%全家都患病。

“当然,如果家里有成员查出幽门螺旋杆菌阳性,那么其他家庭成员也可以到医院进行筛查。”不过,谢文瑞说,由于人群

普遍对幽门螺旋杆菌易感,全员杀幽门螺旋杆菌难度大。如果幽门螺旋杆菌没有给人体带来任何症状,而且患者也没有根治幽门螺旋杆菌的打算,则可以不需要专门检测幽门螺旋杆菌。如果你出现以下情况,则应进行幽门螺杆菌检测:1.有胃癌家族史;2.曾经患过消化性溃疡;3.患有萎缩性胃炎;4.慢性胃炎伴有胃黏膜糜烂;5.需要长期服用非甾体类抗炎药(NSAID)如阿司



匹林、布洛芬等;6.出现与幽门螺旋杆菌相关的疾病:荨麻疹、肝病、肝硬化、糖尿病、缺铁性贫血等。

谢文瑞说,对待幽门螺旋杆菌的基本原则是:不治疗就不检测。一般来说,14岁以下儿童不需要进行幽门螺旋杆菌筛查,除非是患儿出现了不明原因的贫血,并考虑与幽门螺旋杆菌有关,或者有明确的消化性溃疡等才需要进行治疗。

睡前关灯刷手机小心伤眼

不少人晚上有了灯躺在床上刷会儿手机再睡觉的习惯。专家提醒,黑暗环境中刷手机,屏幕亮而周围环境暗,光线对比度强,对眼睛刺激大,时间长了会损害视力。

今年35岁的孙先生每天晚上11点左右关灯上床,上床后刷一两个小时的手机才入睡。最近,他发现视力越来越差,以为是刷手机导致眼疲劳而没在意。最近几天,他发现左眼看不清了到眼科医院就诊。接诊的杨蕾蕾医生检查发现,孙先生的左眼眼压高至40mmHg,是正常值的两倍,确诊为青光眼。

杨蕾蕾说,黑暗中瞳孔会变大,房角部位虹膜堆积,眼部睫状肌收缩,晶状体变凸变厚,引起房角狭窄或关闭,房水排出受阻,眼压升高。而长期眼压过高,会损害视神经,最终损伤视力。

杨蕾蕾提醒,夜间关灯后长时间刷手机,不仅可诱发青光眼,还可能损伤黄斑。晚上刷手机的人,最好调整手机屏幕对比度,使亮度和色泽尽量柔和;最好能开一盏低亮度的照明灯,缩小屏幕和背景环境亮度的差距,可对眼睛起一定的保护作用。

黎昌政

“杀幽”牙膏纯属智商税

那么,号称能杀灭幽门螺旋杆菌的牙膏是否有效? 谢文瑞指出,幽门螺旋杆菌只在胃部寄生,人体口腔当中目前并未找到成活的幽门螺旋杆菌。即使有,也可能只是附着在牙菌斑上的一些细菌碎片。因此,靠刷牙来“杀幽”是没有可能的。

正确的根治幽门螺旋杆菌

的方法,是在专科医生指导下,正确服用能杀灭幽门螺旋杆菌的药物,千万不能随便自己买药吃。

随着细菌对抗生素的耐药性越来越强,根治幽门螺旋杆菌必须规范,疗程足够。谢文瑞介绍,治疗幽门螺旋杆菌感染要到正规医院的消化内科接受规范

的根治治疗,目前一般推荐四联方案,即患者需要连续两个星期服用4种药物。停药一个月后,到医院再次复查,若幽门螺旋杆菌呈阴性,才代表细菌被彻底根治。做幽门螺旋杆菌呼气试验之前,至少保证2小时不能进食喝水。

黄旭君 余子媛

相关链接

大蒜素可杀死幽门螺旋杆菌？

近来网上有传言称,因为大蒜中含有一种名为大蒜素的物质,它具有较强的杀菌消炎作用,能“秒杀”伤寒杆菌、痢疾杆菌等细菌,还可清除肠胃中的有毒物质,特别是能杀死幽门螺旋杆菌。那么,大蒜素是否真有此奇效?

大蒜素是大蒜中含有的一种对人体有益的物质,具有消炎、降血压、防癌、抗病毒等功效,对多种杆菌,如伤寒杆菌、痢疾杆菌等,均有抑制作用。但大蒜素并非像传言中所说的,能“秒杀”伤寒杆菌、痢疾杆菌等细菌。临床统计数据显示,细菌性感染者需服用含有大蒜素的药物1周、真菌性感染者需服用含有大蒜素的药物4周,才会有效。

而且,大蒜和大蒜素并不能划等号。一头完整大蒜中的大蒜

素含量极低。将生大蒜切碎后放置在空气中15分钟,大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下与氧气结合才可产生极少量的大蒜素。

科学研究发现,吃大蒜素可让胃溃疡和十二指肠溃疡病人恢复得更快,但它最多也只能起到辅助作用,想通过大蒜素完全代替胃炎治疗药物和抗生素是不现实的。即使经历千辛万苦吃到了大蒜素,它也只能起到消炎、减慢菌群生长速度和降低感染幽门螺旋杆菌概率的作用。而且,大蒜素具有刺激性,大量食用会对胃肠道和眼睛造成刺激。很多患者盲目食用生大蒜后导致视力下降,正是这个原因。

要避免感染幽门螺旋杆菌,在生活中应该注意以下3个方面:

其一养成良好的卫生习惯。实行分餐制,聚餐时使用公筷,是把幽门螺旋杆菌“拒之门外”的有效手段。当然,餐具的卫生也很重要。

其二保护自己的胃,管住自己的嘴。避免吃刺激性食物,胃壁是很脆弱的,经不住硬、辣、冷、烫食物的轮番“攻击”。

其三定期体检,必要时做胃镜检查。临床最常见的检测幽门螺旋杆菌的方式是碳14呼气试验,其可以快速查明胃内是否有幽门螺旋杆菌。

另外,要强调的是,应对任何一种病毒或疾病,正确的方式一定是及时就医、接受科学治疗,寄希望于某一种食物来疗愈疾病,是不现实的;而合理的饮食和生活习惯,是我们保持良好健康状态的必要条件。

脚底滚棍，缓解足跟痛

脚跟挨地痛钻心,步步踩在针尖上。足跟痛让很多老年人苦不堪言。临床数据显示,70%以上中老年人都受到过足跟痛的困扰。在此推荐几个日常生活中可以使用的方法,以缓解疼痛。

冰敷。足跟痛急性期或伴有肿胀者,对疼痛部位进行冰敷,可减少炎性因子分泌,减轻肿胀,缓解疼痛,尤其对剧烈运动或运动损伤导致的足跟疼效果更为明显,每天至少两次,每次10~15分钟,但要注意避免局部冻伤。

泡脚。每天坚持温水泡脚,水温40摄氏度左右,每次30分钟,可加快足底血液循环,促进炎症吸收,减轻疼痛,若可同时按摩足跟,效果会更好。

足部加垫。根据疼痛部位,在鞋垫上剪出相应范围的空洞,或在足下痛点部位用棉花、旧布或旧毛巾等将鞋垫垫高一点,这对跟下

滑囊炎有持续挤压按摩作用,可促使局部炎症扩散。

日常生活中,这些小动作也可帮助缓解疼痛,减少发病次数。

毛巾拉伸:为帮助放松肌肉,起床前,将腿伸直,双手持一条毛巾或腰带两端,绕足底,用手轻轻拉向大腿方向,至大腿根部感到张力即可,保持30秒,反复5次。

局部按摩:用两个大拇指沿足弓、足跟、肌肉组织来回均匀缓慢地按压,坚持1分钟,换另一只脚重复动作。

滚压脚底:将圆木棒置于脚跟下,前后滚动以按摩足底,每天1~2次,每次10分钟,对腱膜炎、跟下囊炎和脂肪垫炎都很有效。

此外,平时尽量穿软底鞋,如果久治不愈,建议减少负重运动,如跑步、健走,可改为游泳、骑自行车等非负重运动;减轻体重,以减小对足底筋膜的压力。

张涛