

# 胃病很容易人传人

人们通常以为胃病不像呼吸道感染那样容易人传人,其实,胃炎的致病菌——幽门螺旋杆菌(简称Hp),却是一种有极强传染性的细菌。因此,为预防胃病,慎防病从口入。

## 幽门螺旋杆菌有两大传播途径

幽门螺旋杆菌是一种传染性极强的细菌,它还是唯一能够突破胃黏膜屏障而长期寄生在胃里的细菌。感染上这个细菌后,有1/3的人会上胃炎、消化道溃疡,甚至有一部分病人还会进展为胃癌。

那么,人们是如何感染上这一细菌的呢?广州市第一人民医院副院长、消化内科主任医师聂玉强说,据流行病学调查发现,存活在胃液中的幽门螺旋杆菌可通过胃食管逆流进入口腔,滞留在牙齿上,通过唾液传播感染。它还可通过胃肠道从粪便排出,污染食物,从而感染给其他人。

也就是说,幽门螺旋杆菌的传播途径有两种:口口传播、粪口传播。比如,健康人与携带Hp的人接吻,或者与其一同共餐而感染,则属于口口传染。

在临床上,幽门螺旋杆菌感染在家庭内还有明显的聚集现象。比如父母感染了幽门螺旋杆菌,在一个饭桌上用餐,其子女的感染机会比其他家庭高得多。

## 四类Hp携带者要尽快治疗

据临床流行病学调查,Hp感染率高,其发生率仅次于龋齿。

聂玉强说,在我国,一般人群中的

Hp感染率高达50%-80%,属于高感染国家。要指出的是,幽门螺旋杆菌感染在人群中虽普遍存在,但只有很少人患病,绝大多数人是在胃内终身携带Hp,却一直没有任何症状,这就叫Hp的携带状态或携带者。研究观察,大约有2/3的幽门螺旋杆菌携带者都无症状,因而无需治疗。过度治疗反倒会引起机体的耐药性、头晕、皮炎、药物过敏等不良后果。

聂玉强指出,有四类幽门螺旋杆菌感染者,建议尽快治疗:

- 1、消化性溃疡患者或其他相关胃病患者;
- 2、糜烂性胃炎患者;
- 3、父母、兄弟、姐妹等直系亲属中有胃癌史的,如果感染上幽门螺旋杆菌可能会加大得胃癌的风险,因而这群人应积极治疗;
- 4、感染上幽门螺旋杆菌,心理上特别恐慌的人。

对于以上四种人,建议要做根除Hp治疗。而这个治疗过程并不复杂,服药10-14天即可痊愈。根除Hp后,对胃癌的预防也很有好处。

## 预防感染:共餐时使用公筷

幽门螺旋杆菌传染力很强,可通过唾液、手、不洁餐具、粪便等途径传染。在夏天人们喜食凉菜,吃围餐不用公筷等,都是潜在的传染因素。可以说,幽门螺旋杆菌是吃进去的细菌,因此,聂玉强强调,吃围餐尽量使用公筷,避免唾液里的

细菌通过筷子传播到食物上并相互传染。

专家还指出,在日常生活中,要注意细节,避免染上幽门螺旋杆菌。

**仔细刷牙** 幽门螺旋杆菌可在牙齿斑里生长繁殖,所以要认真地刷牙,这样可以消除牙齿斑,也可以清除幽门螺旋杆菌。早晚刷牙,餐后漱口,这都可以减少感染幽门螺旋杆菌的可能。

**餐前洗手** 预防幽门螺旋杆菌感染要做到餐前仔细洗手,生吃瓜果时洗净、去皮,这都是很好的卫生习惯,也是预防幽门螺旋杆菌被带人体内的关键环节。

**凉拌菜讲究卫生干净** 有不少人喜欢吃凉拌菜,黄瓜、番茄、苦瓜等凉拌时,要洗净、去皮,这是预防幽门螺旋杆菌进入体内的有效方法。不然也容易因为食物中携带幽门螺旋杆菌,而大大增加了感染的机会。

如果感染了幽门螺旋杆菌,除了积极治疗,和家人吃饭也要用公筷,防止交叉传染。

## 给宝宝喂奶要注意

据统计,上海市7-12岁儿童的幽门螺旋杆菌感染率为36%。这些孩子很有可能在婴儿时期就已经感染上Hp。专家提醒,母亲或其他长辈若携带Hp,不要用自己筷子给孩子夹菜,以免把幽门螺旋杆菌传染给孩子。

《羊城晚报》

2013.7.16 文/张华 徐晶 魏星

# 胃肠疾病呈现年轻化趋势

目前,胃肠疾病的发病率已经高达两成。日前,友谊医院副院长、我国著名的消化内科专家张澍田做客城市管理广播时透露,50岁以上男性已经成为胃肠疾病最容易“中招”人群。专家建议市民,45岁以上应定期进行胃肠道体检。

据张澍田介绍,目前胃肠病在我国的发病率已经达到了20%左右,特别是50岁以上中老年人更为多见,且该病呈现男性高于女性的发病特点。如果不

及时治疗,胃肠疾病长期反复发作容易转化为癌症。张澍田说,现在肠胃疾病的发病率随着生活节奏的加快而越来越高。

据张澍田介绍,肠胃疾病发病率这么高分两大类:一类是器质性的;还有一类是功能性的。所谓器质性就是胃、小肠或者大肠真的长东西了或者真坏了;而功能性疾病只是说它的运动功能、消化功能、分泌功能出了问题,是机能性的,但是没有哪个地方真的长东西。目前从

临床来看,这两类疾病发病率都在升高,胃肠道癌发病率也大大增加了,特别是结直肠癌。

同时,该病也有年轻化的趋势,张澍田建议市民,45岁以后就开始健康查体,包括胃肠道的检查。他还提到,健康的生活方式很关键,不光对胃肠道有好处,对其他脏器也同样重要。过度紧张压力大,生活节奏过快,情绪不稳定,这些对胃肠道都有很大的负面影响。

《北京晨报》2013.8.8

# 有些药让口味变重

味觉退化,应在医生指导下使用。药物引起味觉异常主要有两种原因,一种原因是药物与体内的锌结合,形成不溶性的物质从体内排出,导致体内缺锌,引起味觉异常;另一种原因是由于药物导致舌乳头和味蕾的味觉神经末梢敏感度受到抑制。多数药物在停用后,可很快恢复正常,少数药物在停药后,要持续数周甚至数月才能缓解。改善药物引起的味觉异常,可在医生的指导下每天补

锌20~40毫克,平时也可以多吃含锌量高的食物,如猪血、猪肝、芝麻、黄豆等。

如果您正在服用这些药物,而且发现自己的味觉大不如从前了,也可遵医嘱换服其他药物。此外,如果突然失去味觉,应该警惕颅脑神经问题,需要及时去医院诊断和治疗。平时饮食清淡,能够保护味觉,尤其是服药后引起味觉减退的时候。不要为了强调口感,就吃很多过咸、过辣、过甜的东西,以免影响健康。

《生命时报》2013.8.6

# 烫伤急救 用干净冷水

南京市儿童医院急诊科副主任江涛说,如果孩子被烫伤了,怎么办?10个家长里有7个可能会说,拿牙膏、找酱油、涂药水……其实如果发生烫伤,最好的急救物品随处可见,那就是干净的冷水。

如果手足部位烫伤,烫伤较浅表,且面积小于小手时,建议用流动的清水冲洗,水温越低越好,但不能低于-6℃。如果是脸或颈部烫伤,不能用凉水冲洗,可用几条毛巾轮流进行湿敷。另外,还可将创面浸泡在冷开水或干净凉水中30分钟,以减轻肿痛。待冲洗、浸泡降温后,再把孩子送医院,可阻止烫伤进一步加重。

《快乐老人报》2013.8.8

# 防面瘫不只要防寒

早晨起来,小明的妈妈发现,儿子一只眼睛睁不开,嘴巴合不起来,开始还以为他是在做鬼脸,后来才明白,孩子患上面瘫了。南京市中医院针灸科主任医师陆瑾说,连日来,随着“桑拿天”的持续,很多人身体不适,除了中暑高发,面瘫患者也骤然增多,以青壮年为主,也有几岁的小孩,有时一个上午同时来5个面瘫的小病人。

夏天之所以面瘫高发,一是为了“战高温”,人们贪凉,把空调温度调得过低,而且常常冷气直吹人,面部受寒;二是学生放暑假后,喜欢熬夜、饮食不节制,抵抗力下降,再加上室内外温差大,容易诱发面瘫。需要注意的是,胸闷、气短、心情烦躁等“情绪中暑”也是诱发面瘫的重要因素。烦躁情绪不会直接引起面瘫,但会影响睡眠、降低机体免疫力,和外界因素一叠加,人极易中招。因此,酷暑时节身体要纳凉,情绪也要降温。在具体方法上,可以通过按揉以下3个穴位来改善情绪,如百会穴(头顶正中)、太阳穴、风池穴(耳垂水平线与发际交点)。

面瘫的中医康复手段较多,包括针灸、推拿、拔火罐、理疗等,婴幼儿患者可采用点刺和手法按摩等方法。只要正确治疗,可以收到不错的效果。

《生命时报》2013.8.6

# 海蜇蜇伤切勿用淡水清洗

七八月正是海蜇成熟季节,具有攻击性的海蜇很容易随着潮汐来到近海海滩。秦皇岛市南戴河近日发生海蜇致一男孩死亡的事件,引起社会关注。医务工作者提示,被海蜇蜇伤后要科学救治,切勿用淡水清洗。

海蜇为水母的一种,一般不会主动攻击人,但海蜇的触须碰到人就会缠绕人体,释放毒素,其毒素由多种多肽物质组成,且漂浮在海中的死海蜇,也可能蜇人。

秦皇岛市北戴河人民医院医务工作者指出,被海蜇蜇伤后会出现灼痛或刺痒感,继而出现条索状排列的红斑、丘疹,亦可有水疱及淤点、淤斑,常在4小时内出现畏寒、发热、腹痛、倦怠、出冷汗,少数出现胸闷、口吐白沫、血压下降、呼吸困难、肺水肿,严重者致死亡。

预防海蜇蜇伤最重要的是避免与海蜇接触,其次要懂得掌握科学的救治方法。一旦受到蜇伤,切勿用淡水清洗,因为淡水可促进毒液释放,加重伤情。轻者应尽快用毛巾、衣服、泥沙擦去粘在皮肤上的海蜇触手或毒液,亦可用海水冲洗;有条件者可用酒精或碱性溶液喷洒冲洗患处,亦可用明矾涂抹患处。重者应及时拨打“120”急救电话。

新华网 2013.8.7 文/张涛

# 过敏源会随着年龄变化

3岁的毛毛最近总是咳嗽,并伴有活动后呼吸困难等症状,父母立刻带他到医院就诊。毛毛做了皮肤点刺过敏源检测后,被诊断为尘螨过敏。随后,毛毛接受了脱敏治疗。

杭州市一医院儿科主任医师盛文彬说,对于食入性过敏患者的预防,应尽量避免接触或食用过敏食物。但对患哮喘的小婴儿来说,要完全避免像牛奶蛋白等主要的营养蛋白确实不现实,可以适当增加碳水化合物和植物蛋白替代部分敏感蛋白,也可以使用肠道益生菌,增强患儿肠道的免疫耐受性。

对于尘螨等吸入性过敏患儿的预防,要注意减小室内湿度,保持室内湿度在50%以下,可通过使用高效除湿机或冷风机来减小室内湿度。其次,可移除地毯、厚窗、坐垫及弹簧床等,因这些物品易蓄积皮屑和保留水分,是尘螨生长的温床;对无法移除的弹簧床可使用防螨套;寝具至少每周用55℃以上的水清洗,可杀死尘螨及去除其致敏物质。

《健康报》2013.8.2 文/张颖颖 宋黎胜

# 藿香正气水“敷脐”能退烧?

吴凡:最近一则关于藿香正气水的“神话”正在网上流行:“朋友8月13日晚上高烧39度,身烫手脚冰凉,浑身疼痛,头昏怕冷,用棉球蘸满藿香正气水放入肚脐,半小时后38.5度,一小时后38度。早起37度,没有任何不适。此方法使身边亲朋受益者众,上至80岁老人下至7个月的婴儿。”藿香正气水真有那么神奇吗?

**发烧用藿香正气水敷在肚脐上就能退烧?真有这么神奇吗?**

北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说,藿香正气水具有解表、利湿、和胃的功效,对于暑湿感冒或者外感风寒内有暑热的患者效果不错。如果中暑或者得了暑湿感冒,需要用藿香正气水,首选口服;对于一些哭闹的孩子,吃了药就吐或者喂不进去药的孩子,这种“敷脐”的疗法也就是通过黏膜给药,也能起到一定的作用。不过,“敷脐”疗法

肯定不如口服的效果好。

对于盛传的“神奇疗法”中所说发烧不要轻易去医院,吴主任表示“不可取”。吴力群说,小孩子绝大多数疾病的初期表现都是发烧,包括各种传染性疾病、各种感染,早期的症状往往都是发烧。孩子病情变化快,如果一个孩子受凉感冒了,今天表现为风寒感冒,明天就可能演变成风热感冒;有些体质弱或感受外邪比较重的患儿,可能今天是感冒,明天咳嗽加重就进展成支气管炎,后天发热、咳嗽不见减轻,拍胸片一看,可以诊断为肺炎。另外,孩子的体温调节系统还没有发育完全,高烧后很容易出现惊厥。因此,孩子发烧后,大人切不可拿个偏方当“宝书”,否则极有可能贻误病情。“孩子生病后最好到医院看医生,即使适合使用藿香正气水也要在医生指导下使用。”

《北京晚报》2013.7.15 文/贾晓宏