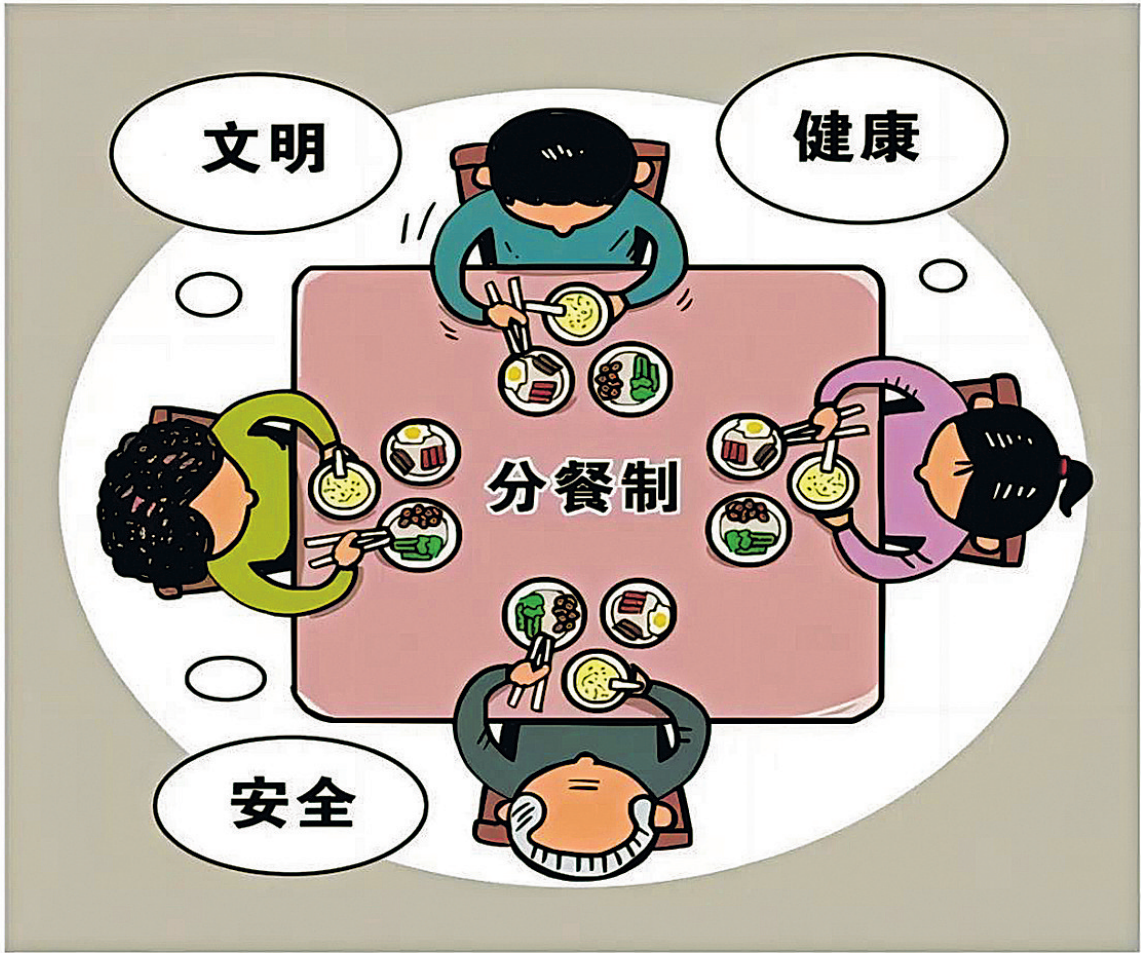


关注

幽门螺杆菌被世界卫生组织列为I类致癌因子——

小心胃内的“隐形杀手”

幽门螺旋杆菌,简称Hp,是一种对生长环境非常苛刻的革兰氏阴性杆菌,是目前发现的唯一能够长期生活于人体胃内的细菌。早在1994年,幽门螺旋杆菌就被世界卫生组织(WHO)列为I类生物致癌因子,2017年再次被列为I类生物致癌因子,现已确定幽门螺旋杆菌感染是胃癌的危险因素之一。感染了幽门螺杆菌怎么办?如何预防感染幽门螺杆菌?怎样检测是否感染了幽门螺杆菌?为此,记者采访了贵州医科大学附属医院消化内科副主任医师、副教授潘晨。



贵阳市的张先生近日在常规体检中发现自己感染了幽门螺杆菌。医生告诉他,幽门螺杆菌是胃炎、胃溃疡甚至胃癌的重要致病因素,且具有一定的传染性。随后,张先生的父母和妻子也被检测出感染了幽门螺杆菌。

和张先生一样,27岁的市民李明最近也被幽门螺杆菌困扰。李明是一名外企销售员,平时工作繁忙、饮食不规律、常常加班到深夜,还经常点外卖解决晚餐。近几个月来,他发现自己的口臭问题日益严重,即使每天早晚刷牙、使用漱口水,也无法有效缓解。

经检查,李明感染了幽门螺杆菌。医生告诉李明,幽门螺杆菌的代谢活动会产生一种名为尿素酶的物质,它分解尿素时会释放出具有强烈臭味的氨气,这也是导致李先生长期口臭的原因。

潘医生解释,幽门螺杆菌是一种常见的慢性细菌,有着不容忽视的传染性和致病性,可能对患者的胃部造成严重伤害,它甚至被世界卫生组织(WHO)列为I类致癌因子。

“幽门螺杆菌的传播途径多种多样,其中口口传播最为常见,如共餐时不使用公筷、接吻、共用牙刷等行为都可能成为传播途径。此外,粪口传播、母婴传播和医源性传播也是其重要的传播途径。由于幽门螺杆菌感染存在家庭聚集现象,共同居住者的感染率往往较高。”潘医生说,感染幽门螺杆菌后,患者可能会遭遇一系列不同程度的消化道症状,如口臭、恶心、上腹痛、上腹胀等,严重时还可能出现呕血、黑便、贫血、消瘦等表现。值得注意的是,部分患者可能仅表现出食欲减退、打嗝等轻微症状,导致感染后不容易被发现。

对于如何判断自己是否“中招”?潘医生介绍,检测幽门螺杆菌的常用方法之一便是“吹口气”检测法,即尿素呼气试验。但要注意,市民切勿在检查前的两周内服用诸如“拉唑”“拉生”之类的药物;四周内不可服用“铋”剂、抗生素以及具有消炎作用的中药,因为这些药物可能会使幽门螺杆菌进入一种类似“休眠状态”或降低其尿素酶活性,从而导致检测结果不准确。此外,除了尿素呼气试验外,感染幽门螺杆菌的患者,其胃黏膜往往会出现一些具有特征性的变化,这些变化也可通过内镜检查进行观察和诊断。

对于幽门螺杆菌的治疗,四联疗法是目前被广泛认可的根除手段,这一联合用药方案主要包括质子泵抑制剂、铋剂、两种抗生素等药物。然而,服用“四联药”就一定能根除幽门螺杆菌吗?潘医生说,四联药存在多种组合形式,医生在为患者选择时,必须综合考虑本地幽门螺杆菌的耐药情况、患者的用药历史、合并的其他病症等多种因素,只有经过医生全面、细致的分析后精准用药,才能实现幽门螺杆菌的有效根除。因此,个人切勿私自用药进行治疗。

“需要明确的是,感染幽门螺杆菌后即使用无症状,也建议咨询医生并根据具体情况决定是否治疗。特别是需要长期服用阿司匹林、氯吡格雷等心脑血管药物的患者,即使没有症状也建议根除幽门螺杆菌。此外,患者在治疗

成功后仍要保持良好的生活习惯和饮食卫生并定期进行复查,确保幽门螺杆菌不再‘卷土重来’。”潘医生说,感染幽门螺杆菌后也并非人人都需要立即进行治疗。例如,14岁以下的儿童、高龄患者以及孕妇等特定人群,在考虑治疗时需要特别谨慎。儿童及高龄患者需要警惕根除药物对肝肾功能的影响,而孕妇则需要考虑对胎儿和哺乳期新生儿的影

响。因此,在决定是否进行治疗时,一定要听取专业医生的建议。

对于如何预防幽门螺杆菌感染?潘医生表示,无论家庭成员有没有感染幽门螺杆菌,建议采用专碗专筷,能有效避免交叉感染。对家庭成员中的成年感染者要积极治疗。此外,饭前便后要洗手;在外聚餐时要使用公筷或者进行分餐;碗筷要清洗干净并且进行高温消毒;食物要清洗干净、高温烹饪;戒烟戒酒;减少高盐和腌制食品的摄入;注意给小孩子的喂食方式,避免口对口喂食。

贵阳市妇幼保健院长 常青

解惑

花生并非人人能多吃

不少人都听过“花生护血管”的说法,这主要和以下原因有关:花生虽然属于高脂肪食物,但它的脂肪酸构成较合理,油酸和亚油酸等不饱和脂肪酸含量超过80%。这些成分对血脂调控起到有利作用,可促进胆固醇形成胆固醇酯,实现脂质正常转运和代谢。

花生中含有生物活性成分卵磷脂,它不仅是生物膜的构成成分,还是脂蛋白的重要成分之一,可以像小船一样促进脂肪和胆固醇合理转运与代谢,防止过多胆固醇和脂肪沉积在血管壁。此外,花生中含有的膳食纤维、胆碱、B族维生素、钙、钾、镁等都有利于保护血管。

有人认为,花生泡醋营养价值更高。其实,醋泡花生与普通花生相比,并不会有更多独特营养,只有味道上的改变。醋可以消除一部分因花生高油脂带来的油腻感,还可以刺激唾液分泌,有效提升食欲,起到开胃效果。

虽然花生的“好”脂肪占比高,但并非所有人都适合多吃花生,部分特殊人群要注意尽量少吃或不吃花生。

高尿酸及痛风患者:花生嘌呤含量较高,100克花生约含96.3毫克嘌呤。而且高脂饮食也会减少尿酸的排泄。对嘌呤代谢异常的高尿酸及痛风患者来说,过量摄入花生会增加痛风发作风险。

慢性肾病患者:花生中磷、钾等矿物质较多,如果肾功能异常,会导致排泄受限,增加高磷血症或高钾血症的发生风险。另外,若摄入量过多,花生中丰富的蛋白质也会增加肾脏负担。

肝胆疾病患者:高蛋白和高脂肪食物对胆囊的刺激比较强,促使胆囊大量分泌胆汁,帮助机体消化吸收。肝胆疾病患者若食用过多花生,会给肝胆增加负担,甚至加重病情,引起腹泻等消化道症状。

肥胖以及血脂异常人群:花生富含油脂,热量较高。食用过多花生会导致能量摄入过剩,血脂水平进一步升高。因此,肥胖以及血脂异常人群要适量食用花生。

蔡家伟

资讯

贵州省医学测序中心正式启用

本报讯 近日,设立在贵医附院的贵州省医学测序中心正式投入使用。该中心的建成,将为贵州精准医疗技术突破、医药产业发展和高端人才培养提供强大支持,推动全省卫生健康事业迈向新高度。

据悉,精准医疗是现代医学的重要发展方向,它能根据患者的基因、生活方式和环境等因素,制定个性化的诊疗方案。而医学基因检测作为精准医疗的核心技术,在揭示疾病机制、推动精准治疗等方面发挥着关键作用。

据介绍,贵州省医学测序中心总建筑面积12663.95平方米,设有生物样本库、医学数据中心、医学测序及相关平台、多组学医学研究平台、测序数据机

能验证实验和分子医学实验室五大功能板块。目前,该中心已汇聚了基础医学、临床医学、药学和生物信息学等多学科专业团队,重点开展肿瘤精准测序、母婴健康全周期防控、慢性病基因测序等前沿研究。同时,通过多学科交叉融合,中心还将推进靶向药物研发、出生缺陷防治、肿瘤及其他常见慢性疾病的精准治疗。

未来,中心将持续整合优势资源,聚焦科技前沿,加强科研创新和成果转化,推进精准医疗技术突破和医药产业发展。同时,大力培养和引进高层次人才,助力贵州生命健康领域实现大科学、大数据、大产业的跨越式发展。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

贵阳市公卫中心胸外科——

成为贵州首家华西医院胸外学科联盟授牌单位

本报讯 近日,贵阳市公共卫生救治中心胸外科成为贵州区域首家获四川大学华西医院胸外学科联盟授牌的单位。此次授牌后,市公卫中心胸外科将与华西胸外科的优质医疗资源同步接轨,共享顶尖专家的专业指导与支持,为本地患者带来国内一流的医疗资源及服务。

“我们将以加入华西胸外科专科联盟为契机,依托华西医院强大的学科优势和资源平台,通过医疗护航、科研互助,与华西专家定期开展远程会诊和手术指导,进行疑难病会诊以及MDT多学科讨论,从而解决复杂病例,全面提升我院在胸外科领域的诊疗水平,为患者提供精准、优质、高效、个性化的治疗方案。”市公卫中心胸外科主任徐静峰说,此次授牌标志着市公卫中心胸外科进一步接轨全国顶级胸科领域。

据了解,贵阳市公共卫生救治中心胸外科成立于1993年,经过三十多年的不懈努力,现已发展成为贵阳市胸科专业领域的先进临床技术团队,于2023年获批“贵阳市胸外科质控中心”“贵阳市咯血中心”“国家呼吸医学中心肺肿瘤早筛与微创技术创新联盟单位”“贵阳市肺部诊疗中心”。市公卫中心胸外科以胸腔镜微创手术为主要技术特色,以“切口小、创伤小、恢复快”为专业诊疗特点,具备各种胸科疾病诊治经验,年手术量700多例,微创手术占比高达80%以上。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市妇幼保健院多科室联合——

明日开展“世界孤独症日”义诊

本报讯 每年的4月2日是“世界孤独症日”,在第18个“世界孤独症日”来临之际,贵阳市妇幼保健院儿童保健科联合儿童重症医学科、儿童内分泌遗传代谢科、中医科、眼科,将于4月2日举办多学科孤独症义诊宣传活动,帮助家长了解孤独症,提高对孤独症儿童的早期识别能力。

据悉,孤独症谱系障碍(ASD)简称孤独症,是一种与基因、环境有关的神经发育障碍性疾病。患儿常常表现为语言、情感、认知及行为异常,缺乏正常的沟通和社会交往能力,他们被称为“星星的孩子”。在中国0到6岁儿童里,大约有1.8%的儿童患有孤独症,而早期发现、早期干预是保证孤独症儿童康复疗效的关键。

贵阳市妇幼保健院专家提醒,如果孩子存在1至2岁时出现以下五个“不”的表现,应及时联系专业医疗机构:一是“不(少)看”,即目光接触异常,对人尤其是人眼部的注视减少,仿佛对旁人视而不见;二是“不(少)应”,幼儿对父母的呼唤声充耳不闻;三是“不(少)指”,缺乏恰当的肢体动作,无法对感兴趣的东西提出请求,如不会通过点头表示需要、摇头表示不要,也缺乏有目的的指向、手势比划等;四是“不(少)语”,语言出现延迟,如1岁半时仍不会主动喊爸爸妈妈;五是“不当”,表现为不恰当的物品使用及相关的感知觉异常,可能喜欢旋转、排列物品以及对物品进行持续的视觉探索。

义诊时间为4月2日(星期三)14:00至16:00,地点位于贵阳市妇幼保健院(观山湖院区)一楼,最好由父母带孩子到现场咨询。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青 张梅)

乌当区疾控中心——

为学生举办近视防控专题讲座

本报讯 为普及科学用眼知识、切实增强学生的近视防控意识,近日,乌当区疾控中心邀请贵州省疾控中心专家和贵阳市妇幼保健院眼科专家,走进乌当区羊昌小学、新天三小等多所学校,举办以“近视的认知和预防”为主题的专题讲座。

讲座现场,专家从眼睛的构造讲起,详细介绍了眼睛这一复杂而精妙的器官,

提醒学生近视不仅会导致视力下降,给学习和生活带来诸多不便,还可能对心理健康产生负面影响。尤其是高度近视,更可能引发视网膜脱落等严重并发症。

活动中,相关学校负责人表示,将依据学生身高调整课桌椅高度,优化教室照明,增设眼保健操督导等,促使孩子保护眼健康。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

保健

贵州省疾控中心发布防病提示:

寒潮过后也要做好健康防护

本报讯 连日来,天气变化频繁,骤变的天气暗藏着健康隐患。贵州省疾控中心提醒市民,寒潮对健康的影响具有明显滞后性,这种影响可持续长达20天以上。所以,即便寒潮已经过去,大家也切勿掉以轻心,要注意避免因剧烈温差影响健康。

据介绍,当寒潮天气出现时,气温会在短时间内大幅度下降。人体的新陈代谢难以快速适应这种气温骤降的变化,容易导致免疫力降低,患上心脑血管疾病和呼吸系统疾病。

省疾控中心提醒,老年人、孕产妇、婴幼儿应重点关注病原体感染特别是呼

吸道传播的病原体。建议老年人等易感人群及时接种流感、肺炎、带状疱疹等疫苗。心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者要密切关注自身症状,继续使用并储备常规药物,并在医生指导下根据病情调整药物剂量。户外作业人员,如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等,要避免长时间暴露在寒风中,夜间作业时要保证良好的照明条件。

此外,采用煤炉取暖的家庭要提防一氧化碳中毒,要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

我省探索医育结合破解托育难题

普惠托育服务托举“最柔软”民生

本报讯 记者从贵州省卫健委获悉,近年来,贵州省高度重视、高位推动托育服务体系建设工作,把每千人口托位数列为省国民经济和社会发展重要指标,纳入市县推动高质量发展绩效评价体系,并将其列为贵州省深入实施整体提升卫生健康水平“七个专项行动”等卫生健康重点工作,用普惠托育服务托举“最柔软”民生。

近年来,贵州省高度重视、高位推动托育服务体系建设工作,先后印发

《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施意见》《贵州省促进养老托育服务高质量发展实施方案》《关于促进医疗卫生机构支持托育服务发展的工作方案》等文件,积极构筑“政府主导、部门协同,家庭为主、托育为辅,医育结合、科学规范”的服务供给体系。截至2024年,全省每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数达4个以上。

此外,贵州省多部门将托育服务工作列为重要议事内容,综合运用规

划、土地、住房、财政、投资、融资、人才等支持政策,共同推动托育设施建设,引导各类主体提供普惠性服务,不断扩大服务供给。2020年以来,累计争取中央资金达29665万元,支持贵州省托育服务机构建设;每年投入省级资金5000万元用于普惠托育服务发展,构建起覆盖城乡的托育服务网络。同时,严格执行注册登记、备案、信息公示、评估等制度,确保婴幼儿的安全和健康。截至目前,全省通过备

案的托育机构达672家。

2025年,我省将深入实施普惠托育服务专项行动,强化托育服务监管,持续引导有条件的县级医疗卫生机构延伸提供托育服务,积极推动用人单位办托、社区托育、家庭托育点等多种模式发展,确保全省千人口托位数达到4.5个,逐步满足人民群众对婴幼儿照护服务的需求,护航婴幼儿健康成长。

(曾浩洋 杨承涛 贵阳日报融媒体记者 张梅)