本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
消化科主任、主任医师 魏秀芹

一人得病全家感染?

对付幽门螺杆菌 专家来帮您

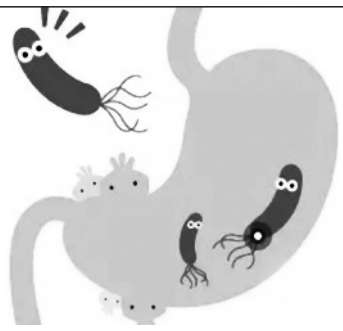
□本报记者 陈曦

这几天，家住北京康复医院附近的张女士拿着体检报告非常焦急地来就诊，一聊才知道，张女士体检结论：幽门螺杆菌呈阳性，而她现在正在帮忙照看不到2岁的孙子，她之前也听说有同事得过，上网一查这东西还传染，这可把她吓坏了，这可怎么办?

今天我们请来了首都医科大学附属北京康复医院消化科主任魏秀芹，请她跟大家聊聊关于幽门螺杆菌的预防和治疗方法。

记者：幽门螺杆菌是什么?

魏秀芹：HP是幽门螺杆菌的英文缩写，它是一种微需氧革兰阴性杆菌，呈螺旋状，能够在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌，可以通过共用碗筷、共用牙刷甚至接吻等方式传播，幽门螺杆菌在我国的感染率已达到全国人口数量的60%。具有一定的传染性。



记者：幽门螺杆菌对人体有什么危害?

魏秀芹：幽门螺杆菌是消化性溃疡、慢性胃炎的主要致病原因，大约70%的胃溃疡,90%以上的十二指肠球溃疡患者存在HP感染，约60%以上的慢性胃炎存在HP感染。是胃癌的第一类致癌因子，它可明显增加患胃癌和淋巴瘤的危险性。研究发现幽门螺杆菌还与动脉粥样硬化、心脑血管疾病、皮肤病、牙周疾病、儿童和胎儿的生长发育迟缓、不明原因的缺铁性贫血和特发性血小板减少性紫癜等密切相关。

记者：感染幽门螺杆菌后有什么表现?

魏秀芹：幽门螺杆菌感染后无特异性表现,可能会有:口臭、口苦;恶心、呕吐、嗳气;腹痛、腹胀、腹泻;贫血、体重减轻;儿童生长迟缓、抵抗力降低。

记者：如何检查自己是否有幽门螺杆菌感染?

魏秀芹：检查幽门螺杆菌感染有许多方法，如活组织镜检、幽门螺杆菌的分离培养、快速尿素酶试验、尿素呼气试验、尿氨排出试验、血清学试验以及多聚酶链反应等。

目前医院里最常用的检查方法有两种，包括快速尿素酶试验和碳-13呼气试验。快速尿素酶试验是需要在胃镜下采取胃组织样本，再用生物化学检测方法确定幽门螺杆菌感染的存在；碳-13尿素呼气试验是一种用来检测幽门螺杆菌的医学试验，是最新、快速、无痛苦而且无辐射的幽门螺杆菌检测技术，不需要做胃镜，只需轻松呼气,测定呼气成分，立即能检测出是否有幽门螺杆菌感染，结果准确度高达97%。收费较高,检测须在空腹状态或者餐后两小时后进行，患者近一月内未服用抗生素、铋制剂、质子泵抑制剂等HP敏感药物，否则会造成检测结果假阴性。

记者：如何增加幽门螺杆菌的根除率?

魏秀芹：采用联合用药方法，如国际上普遍采用的三联疗法、四联疗法。

根据当地抗生素耐药情况，选择敏感性高的抗生素。

足量、足疗程。服药的疗程为10或14天。

抑酸药和铋剂需要餐前半小时服用，两种抗生素应饭后立即服用。

为确保根除幽门螺杆菌效果，在开始治疗前，应停服抑酸药不少于2周，停服抗生素、铋剂等不少于4周；若有些患者一个疗程治疗结束，复查后仍是幽门螺杆菌阳性，再次进行根除治疗，应间隔至少2个月。

记者：服药期间大便变黑、小便变黄，是不是这些药物把胃肠道、尿道给吃坏了?

魏秀芹：服用根除幽门螺杆菌的药物中的铋剂时，口腔内可能带有氨味，并可使舌苔及大便呈灰黑色，属服用铋剂后正常现象，停药2~3天后即自行消失，不必惊慌。服用根除幽门螺杆菌的药物中有四环素或呋喃唑酮时，小便颜色会变黄，属服用上述药物后正常现象。但如果大便呈柏油样黑色，或小便呈浓茶色则可能是消化道出血或黄疸的表现，需要及时就诊。

记者：听说这种菌感染率很高，在日常生活中应怎样预防?

魏秀芹：避免群集性感染

尽量在家中就餐，为预防家庭成员或亲朋好友之间的传染，应采用分餐制或使用公筷，家长不应用嘴先嚼碎食物再喂宝宝。

口腔健康须保持

牙刷勤更换保持口腔清洁。

预防幽门螺杆菌不宜生吃

研究证实，幽门螺杆菌可在自来水中存活4~10天，在河水中存活长达3年。因此不喝生水，不吃生冷食物也是预防幽门螺杆菌感染的要点之一。

餐具器皿应定期消毒

餐具器皿除了得定期消毒外，刮痕严重的餐具也得定期更换。尤其体质较弱的小朋友和老人，应尽量使用可以高温杀菌的不锈钢餐具，做到“聚餐用公筷，用餐要消毒”,以避免病从口入。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

■健康贴士

白领一族久坐四病缠身

世界卫生组织报告明确指出，每年有200多万人因为久坐，缺乏足够锻炼而患上各类疾病，最终导致死亡。其中心脏病、高血压、颈椎病、结肠癌，是白领最常见的几种因为久坐而患上的病症。

心脏病

有相关研究指出，久坐人群的血液循环相比正常人的速度偏慢，血液浓稠度更高。且因为久坐导致心肌收缩乏力，时间一长，动脉硬化、冠心病就会逐渐出现，特别是冠心病发作的风险比常人要高4倍左右。

高血压

久坐会令人全身血管血容量减少，削弱心脏功能，导致胸腔血液供给不足，促使心肺功能降低，加重肺气肿感染迁延不愈，提前发生高血压等病症。

颈椎病

久坐容易导致颈椎病，这是很多人都知道的。因为久坐时，头部会趋向前屈，增加颈部血管压力，使颈部肌肉处在紧张状态下,血液循环不流畅,从而减少大脑的血液供氧量。久而久之,形成颈椎骨质增生、颈椎僵硬变直等，最终演化成不同类型的颈椎病。

结肠癌

长期在办公室久坐的人群，肠道蠕动速度比正常人慢，粪便中的致癌物滞留在结肠内刺激肠黏膜，加上腹腔、盆腔血液循环不畅，导致肠道免疫功能下降。

久坐对身体百害而无一利，长期久坐的白领一族不妨试试这几招。在久坐的时候,可以适当进行一些原地运动，比如小幅度腿部运动,按摩或者简单拍拍腿部。

尽量保持每坐一小时左右，就起身活动一下筋骨,踢踢腿脚。再忙也要注意补充水分，避免血液过于黏稠影响血液循环。

（张希）

防范网络传销 丰台工商联合多部门 护航高校就业季

近年来，网络传销呈高发蔓延态势，往往打着“资本运作”“虚拟货币”“消费返利”“职业招聘”的幌子，与非法集资、非法网贷、诈骗等经济犯罪行为交织在一起，具有涉众性、隐蔽性强、手法多变的特点，具有极大的社会危害性，蕴含的经济风险不容忽视。丰台工商分局、丰台人民法院、丰台人民检察院抓牢“学生就业季”这一节点，5月16日联手首都经济贸易大学共同举办“防范传销求职陷阱 提高理财风险意识”就业指导普法宣传活动，帮助在校大学生认识传销以及非法集资的社会危害性，提高风险防范意识和识别能力，防范就业陷阱。

本次宣传活动设置了宣传咨询点，通过摆放宣传展板、发放宣传材料等形式向大学生们普及防范传销以及投资理财有关知识，现场解答学生们的疑问，帮助学生识破网络传销、非法集资的骗局。通过扫描二维码，学生们可以详细了解关于传销、非法集资的有关法律规定和案例。丰台工商分局的普法机器人“丰小智”也来到宣传点，通过人机互动的方式为同学们普及工商法律知识。

丰台工商分局、丰台人民法院、丰台人民检察院的宣讲团也走进教室，为即将毕业的大学生们带来一堂“教育引导普法宣传”公开课，三个部门分别以“防范网络传销，护航就业季”、“民间借贷案件中的利息与担保”以及“学习金融法律知识，防范就业陷阱”为主题，通过大量真实案例向即将毕业的大学生介绍了网络传销新特点，普及传销、金融理财、民间借贷方面的法律知识，开展就业指导服务。丰台区部分人大代表和政协委员参加了活动。

下一步，丰台区坚持打防结合，将预防控制作为从源头上减少和消除传销的重要手段，通过进一步深化与高校的合作，加大宣传教育力度，通过社会化的方式，发动在校大学生加入打击传销志愿服务队，营造全社会共同抵制传销、防范传销的良好氛围，共创无传销校园。

（高建州）

丰台工商分局