

近日，中国疾控中心传染病预防控制所等单位发布的《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书（以下简称白皮书）指出，我国居民幽门螺杆菌人群感染率近50%，不同人群感染率在35.4%—66.4%之间。该白皮书指出，家庭内传播是幽门螺杆菌新发感染和再感染的重要途径。幽门螺杆菌是怎么传染的？感染幽门螺杆菌到底用不用治？我们请广外医院急诊科医生孟祥为您解答。

《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书发布

幽门螺杆菌到底用不用治？

□本报记者 陈曦

什么是幽门螺杆菌？

幽门螺杆菌是寄生在人体胃内螺旋状的需氧细菌，具有很强的感染力，有明显家族聚集现象。幽门螺杆菌在不同地域、不同人群感染率有较大差异，农村感染率高于城市，成人感染率高于儿童。幽门螺杆菌主要有四种传播途径：

口口传播 可通过接吻，公用餐具、水杯、食材等传染。

粪口传播 幽门螺杆菌患者的粪便中会携带有幽门螺杆菌，因此接触带菌的厕所物品等有可能会被感染。

胃口传播 患者呕吐物中会带有细菌，也很容易引起感染。

医疗器械传播 比如胃镜、医疗垃圾等未灭菌会传染给别人。

这几类人尤其要查幽门螺杆菌

幽门螺杆菌是目前发现的唯一可以在胃内高胃酸浓度环境中

生存的细菌，它通过自身生产特殊的尿素酶，释放一些碱性物质如氨类，中和胃酸，制造生存环境。

碱性物质以及细菌的繁殖都对胃内环境以及胃壁结构造成破坏，导致患者出现慢性胃炎的症状，进一步发展还会导致胃壁糜烂病变出现胃溃疡，甚至是胃部恶性肿瘤。

我国幽门螺杆菌感染具有人群感染率高、疾病负担重和耐药率高的特征。对于存在危险因素人群，每年一次的幽门螺杆菌检查是十分必要的。

存在幽门螺杆菌危险因素人群包括：有消化道肿瘤家族史的人；有消化性溃疡病史的人；60岁以下患者存在未经评估的消化不良症状的人；需要长期服用阿司匹林、奥美拉唑等药物的人；不明原因缺铁性贫血或血小板减少的人。

目前幽门螺杆菌最常用的筛查方式为尿素呼气试验。其他筛查方法包括血清抗体检测、粪便抗原检测、快速尿素酶试验、组织病理学检测等。

幽门螺杆菌到底用不用治？

发生幽门螺杆菌感染后，在治疗上有两种情况：

对于没有症状的患者，不影响正常的生活，此类患者无需过度治疗，需遵医嘱定期复查即可。

对于已经出现症状的患者，或检查出胃部溃疡已经有消化道癌症家族史的患者，则需要接受医生正规完善的治疗，不可擅自用药，也不建议私自中途中断治疗，以免增加幽门螺杆菌的耐药性，加大治疗难度。

而对幽门螺杆菌感染治疗与否的判断，主要还是建议大家及时就医，请医生做出一个专业有效的判断，不要自作主张，以免过度医疗或延误病情。

幽门螺杆菌感染治疗目前主要是采取四联疗法，即一种抑制胃酸药物+一种胃黏膜保护剂+两种以上抗生素。患者治疗期间用药量较大，种类较多，过多的药物摄入也同样可能加重胃部不

适感，必要时也可以遵医嘱服用一些中成药制剂，帮助杀菌并缓解胃部不适感。

生活中如何预防幽门螺杆菌感染？

幽门螺杆菌感染与人们的日常生活习惯密切相关。预防幽门螺杆菌感染要做好这些事：

要养成良好的卫生习惯，注重餐饮卫生，饭前便后勤洗手。增强使用公筷、公勺的意识。提倡分餐制，避免食用被污染的食品和饮用受污染的水。

少吃熏制、腌制、富含硝酸盐和亚硝酸盐的食物，多吃新鲜食品。

避免过于粗糙、浓烈、辛辣食物及大量长期饮酒。

增强健康理念，定期体检。

对于一些特定人群要加强筛查。有肿瘤家族史，特别是胃癌等消化道肿瘤家族史的人群，要增加健康体检的频率，加强对幽门螺杆菌的筛查防治。共同生活的家庭成员如果有幽门螺杆菌感染的，也要及时检测。

【健康红绿灯】

绿灯

夏天吃土豆有3个好处



土豆是一种兼具主食性质和蔬菜性质的“跨界”食材。从季节来看，夏天吃土豆有3个好处：保护心血管，土豆中所含的钾、维生素C、膳食纤维、抗氧化物质等有助降低血压，改善血脂；促进食欲，土豆烹调后香气极为浓郁，有助增进食欲；预防肥胖，不放油盐时，烤土豆、蒸土豆的淀粉含量不如米饭馒头高，饱腹感非常强，有助在夏天保持身材。

倒着跑燃脂效果更佳



比起传统的正向跑，倒着跑不仅需要全身较高的配合度才能完成，燃脂效果甚至是正向跑的2-3倍。除此之外，这种方式还能增强身体平衡性和姿势稳定性，因为这种运动会迫使身体保持更加直立的姿势。需要提醒的是，倒着跑必须在平坦地形上进行，并避开人流量大的区域。

红灯

过度疲劳身体会发臭



健康状态下，肝脏会分解身体处理蛋白质时产生的氨，被分解的氨会随着尿液代谢掉。但如果人长期处在疲劳状态，肝脏疲惫不堪，分解氨的能力减弱，残留在体内的氨随着血液流窜到皮下，只能跟汗一起排出，就会形成一股刺鼻的臭味。“疲劳臭”常出现在皮脂腺集中的部位，如腋下、前胸、后背、颈部。

耳朵痒可能是有螨虫了



很多人都有过这样的经历，耳朵忽然一阵奇痒，忍不住一掏为快。结果不但没掏出什么东西，反而越掏越痒……耳朵结构比较复杂，平时很难清洗，这就可能会给螨虫进入耳道的机会。这种情况大部分与床单、被套、枕套上有螨虫有关。经常用开水烫洗床单、阳光暴晒，可以使螨虫不易再现。



3件小事缓解焦虑和紧张

当焦虑程度过高让我们无法承受时，下丘脑会分泌大量压力激素，如去甲肾上腺素和皮质醇，这些激素进入前额叶后抑制神经元放电，导致储存和提取记忆的海马体功能减弱。同时，前额叶的功能抑制也会使我们无法理智思考，甚至短暂失去对大脑执行功能的控制，产生大脑卡壳的现象。

如何控制焦虑水平？试试以下3个方法：

深呼吸 可以把注意力放在自己的呼吸上，让呼吸变得深而慢，感受呼吸时空气的流入和流

出，感受肺部的扩张和收缩，坚持3分钟以上，焦虑程度会有所降低。

关注当下 用所有感官去拥抱当下所处的环境：周围的装饰、衣服的质感、手和物品间产生的触觉、闻到的味道……把注意力放到当下，就会减少对未发生之事的过度担忧。

躯体放松 用力握紧拳头，想象把所有的负面情绪都握在手心，无法更用力时，迅速松开拳头，想象所有手心中的负面情绪一起被放掉。反复5-8次后，焦虑水平会迅速降低。（王晨）

·广告·

丰台区知识产权局

开展专利代理机构双随机检查 促进行业健康发展

近日，丰台区知识产权局对区内专利代理机构开展本年度第二批双随机检查。

一是对专利代理机构的检查，内容包括对其执业行为、分支机构以及是否疏于管理造成严重后果、是否被列入经营异常名录、是否存在擅自开展专利代理业务的检查等。二是对专利代理师执业行为的检查，内容包括对其执业活动情况以及执业资格的检查。

在双随机检查前，丰台区知识产权局先行通过系统进行核查，并请企业提前自查，做到有问题早发现、早提醒。检查时采取现场询问的方式，针对《专利代理机构检查单》和《专利代理师检查单》中的“检查内容”栏分别对专利代

理机构和专利代理师逐项询问，对重点检查事项进行详细询问，检查过程中未发现被检查机构存在违法违规行为。对企业易存在的专利代理管理系统登记的法定代表人（负责人）、股东/合伙人（律所双证人员）或经营地址信息与北京市企业信用信息网（或北京市司法局网站）登记信息不一致的现象，提醒及时做变更手续。同时，对代理机构代理专利申请过程中是否涉及非正常专利申请的行为进行了解和沟通。

本次检查，旨在进一步摸清全区专利代理机构现状，整顿专利代理市场秩序，规范专利代理行为，推动辖区内专利代理行业健康、有序、高质量发展。（陈颖）