

幽门螺杆菌感染是一个全球性的健康问题，与慢性活动性胃炎、消化性溃疡、幽门螺杆菌相关消化不良的发生有关，少数患者可能会发生胃恶性肿瘤。广外医院急诊科医生孟祥提醒，良好的进餐习惯对预防幽门螺杆菌感染有重要意义，需警惕吃进去的幽门螺杆菌。

警惕吃进去的 幽门螺杆菌

□本报记者 陈曦

感染幽门螺杆菌有哪些症状？

幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌，该细菌生存能力极强，能够在强酸性环境中生存，是目前发现的唯一能在胃里生存的细菌。由于我国的共餐习惯，公筷公勺的使用尚不普遍，因此感染率高，约有56%的人群感染幽门螺杆菌。

感染幽门螺杆菌后很多人没有特别明显的表现，但是只要细心留意，身体还是会给我们一些

线索：

上腹部不适 胃部饱胀感、隐痛、反酸、嗝气，有些感染者会有频繁的“早饱现象”。

口臭 感染幽门螺杆菌后，细菌产生的分泌物所带来的臭味会通过口腔散发出来。

消瘦、贫血 由于消化不良，人体的营养摄取出现问题，会出现消瘦，甚至贫血的表现。

保持良好进餐习惯

实行分餐制度 聚餐时夹菜应使用公筷或其他公用餐具，避免共同进餐人之间的餐具接触。有孩子的家庭，大人和孩子的餐具要分开使用。同时，餐具也要定期消毒并及时晾干，保持干燥。

避免口对口喂食 这种行为可能将大人口腔内的幽门螺杆菌传染给孩子。可以用辅食剪或者其他工具处理食物，以方便孩子进食。

注意口腔卫生 养成良好的口腔卫生习惯，坚持早晚刷牙，饭后漱口，经常更换牙刷、水杯、水杯，口腔清洁用品不要混用，并且应经常进行高温蒸煮消毒。

及时洗手 饭前便后必须洗手，避免幽门螺杆菌经粪-口途径传播。

食物经过高温加工 水要烧开才能喝，肉要做熟才能吃，牛奶要消毒才能饮用。



避免“助幽”饮食习惯

高盐饮食 盐分的过量摄入会损害胃黏膜屏障，促进幽门螺杆菌定植。如果已感染幽门螺杆菌，高盐饮食可能进一步增加患胃癌风险。建议每日食盐摄入量不超过5克。

腌制食品、熏制食品、加工肉类摄入较多 这类食品中存在的亚硝胺可能引起DNA损伤和氧化应激，促进幽门螺杆菌感染进展。

蔬菜、水果摄入较少 蔬菜、水果富含抗氧化剂，如维生

素C、β胡萝卜素、叶黄素、多酚类化合物等，有助于维持良好的免疫力。蔬菜、水果摄入量较少可增加幽门螺杆菌感染风险。建议每日蔬菜摄入量不少于300g，新鲜水果摄入量200-350g。

糖分摄入过多 研究显示，糖分摄入过多，例如饮食中有较多水果蜜饯、甜点、含糖饮料，可增加幽门螺杆菌感染风险。建议控制糖分摄入，并适当增加全谷物摄入。

适量摄入“抑幽”食物

富含萝卜硫素的食物 目前有较多证据支持萝卜硫素对幽门螺杆菌的抑菌活性。十字花科蔬菜中如西兰花、菜花、羽衣甘蓝、卷心菜、芥兰等萝卜硫素含量较高，其中以西兰花芽中含量最为丰富。

莓果类水果 研究显示，莓果类水果如蔓越莓、覆盆子、草莓、蓝莓、越橘提取物可抑

制幽门螺杆菌生长，一方面可能因为丰富的抗氧化物质含量，另一方面也可能与其影响幽门螺杆菌在胃黏膜的黏附有关。

富含白藜芦醇的食物 例如葡萄、桑葚、蔓越莓、草莓等。白藜芦醇可以减轻幽门螺杆菌感染后引起的氧化应激和炎症损伤。

【健康红绿灯】

绿灯

蒲公英有消肿功效



蒲公英是一种草本植物，有抗菌解毒、消肿祛瘀等效果。蒲公英茶含有丰富的维生素和矿物质，有强化肝脏的作用，能降低胆固醇。蒲公英有“尿床草”之称，可见其利尿作用之强，适合有水肿毛病的人饮用。除此之外，对消化不良和便秘也有功效，可净化血液，促进母乳分泌。

保护眼睛要从细节抓起



现代人的视力问题越来越普遍，常受近视、干眼症以及其他眼部病变的困扰。其实，这一现象的发生与不良生活习惯密切相关，这些看似平常，却十分伤眼的行为，应尽量避免：地铁上看手机；躺着看书；长时间盯屏幕；习惯性揉眼；只在夏季戴墨镜；吸烟。

红灯

“拉锯式”刷牙当心牙齿出现缺口



刷牙方式不当是导致楔状缺损最常见的原因。长期横向拉锯式刷牙、刷牙用力过猛或者使用刷毛过硬的牙刷，都会造成牙齿颈部的磨损。牙釉质是人体最坚硬的组织，但它在牙齿颈部分布是最薄的，每天对薄弱区域猛攻，久而久之就会出现牙齿敏感酸痛。

有种黑眼圈病根在鼻子



如果鼻腔长期处于慢性炎症状态，眼周的静脉扩张会导致眶下水肿和发黑，从而出现黑眼圈，临床上称为“过敏性鼻炎黑眼圈”。尤其是患有过敏性鼻炎的孩子往往同时合并过敏性结膜炎及皮肤湿疹，孩子经常抓揉眼周，会导致眼睛下方皮肤水肿和色素沉着，呈现黑眼圈。

专家带你揭开淋巴瘤“神秘”面纱

□本报记者 宗晓畅

淋巴瘤是原发于淋巴结或者淋巴组织的恶性肿瘤，是我国常见的十大恶性肿瘤之一。北京世纪坛医院淋巴瘤科王艳姣带您正确认识淋巴瘤，做到早发现、早诊断、早治疗。

淋巴瘤是一种起源于淋巴造血系统的常见恶性肿瘤，该病常见于老年群体和中青年群体，属于近年来发病率较高的肿瘤之一。引起该疾病的病因很多，比如自身免疫因素、病毒感染、遗传因素、有毒有害物质的接触等

都可能引发恶性淋巴瘤。

淋巴瘤和实体瘤不太一样，除毛发不长，全身都可以长淋巴瘤。淋巴瘤的淋巴结肿大往往是无痛性的，不经治疗会持续增大，早期的恶性淋巴瘤容易因此被大家忽视。如出现颈部、腋窝或腹股沟等表浅部位无痛性包块，或者出现发热、盗汗、体重下降等症状要引起重视，及时到医院做专科的规范检查，及早做出诊断。

患者可根据自身情况，进行

适当的体育锻炼，如散步、瑜伽等，同时保证充足的休息，避免疲劳和感染。

患者须严格遵守医生的诊疗计划，按时服药，定期化疗。自行更改治疗方案或停药可能产生严重后果。

由于淋巴瘤治疗后无瘤生存大于5年者仍有远期复发风险，淋巴瘤长期治愈后并发第二肿瘤的危险仍然存在，因此通过随访复查，可争取早诊断、早治疗，提高远期疗效。

治疗结束后，患者仍需保持健康的生活方式。日常生活中应戒烟戒酒，尽可能避免感染及感冒，生活有规律，不可太疲劳，远离致癌物，如烧烤食物、熏制食品、油炸食品、霉变食品等。

食物应多样化，合理搭配，荤素搭配，酸碱平衡，不偏食，少食多餐。减少红肉的摄入，限制加工肉类的摄入。选择低脂乳制品，增加蔬菜水果摄入，经常食用全谷物食物，限制添加糖的摄入。

门头沟区城管执法局

开展大气污染防治建筑垃圾治理专项行动

为保障空气质量，压实大气污染防治责任，加大执法力度，严厉打击建筑垃圾乱倒等违法行为，门头沟区城管执法局领导带队，各科室抽调精干人员，按镇街辖区统一调度镇街综合执法队组成检查组，协

调多部门开展大气污染防治联合执法专项行动。

加大工地源头查处力度，深入在建工地督促施工方加大洒水降尘频次，及时采取土方苫盖、防风围挡加固措施，有效防止扬尘污染，强化运输车

辆出场清洗、渣土车辆密闭运输管理。

重点巡查夜施现象较频繁的工地，提醒相关工地负责人按时收工，严禁夜间施工扰民。对于不听劝告的夜间施工扰民工地从严查处，根据违法行为的性

质、情节作出相应处理。

做好重点点位巡查，督促施工方做好运输车辆管理工作，重点检查建筑垃圾运输车辆违规运输、泄漏遗撒等违法行为，对于违规上路运输车辆坚决予以查处。 (成光)

·广告·