不必谈“幽”色变

幽门螺旋杆菌这样预防

患者通过碳-13呼气试验检查来检测是否感染幽门螺旋杆菌。谢鑫凯 摄

本报记者 鞠圣娇

是不是感染了幽门螺旋杆菌就一定会引发癌症？幽门螺旋杆菌感染了有什么症状？1月7日，记者采访了聊城市人民医院东昌府院区胃镜室主任李桂青，她表示，幽门螺旋杆菌与胃癌两者之间有关联，但没有必然的因果关系。通过规范的治疗，可以根除幽门螺旋杆菌。

幽门螺旋杆菌是什么？

幽门螺旋杆菌简称Hp，是寄生在人类消化道中的一种微需氧革兰氏阴性杆菌，主要通过口口、粪口途径在人与人之间传播。

大部分幽门螺旋杆菌感染者并没有消化道症状，一些患者可能会出现胃疼、腹胀、早饱、嗳气等消化性溃疡和消化不良表现。针对幽门螺旋杆菌的检测方法有很多，李桂青表示，常见的检测方法有呼气法、血液检测法、使用胃镜活检的标本检测方法等。

正确治疗，根除幽门螺旋杆菌

感染幽门螺旋杆菌怎样治？如果因幽门螺旋杆菌导致了消化性溃疡、慢性胃炎伴消化不良症状、慢性胃炎伴胃黏膜萎缩或糜烂等胃部疾病，可以遵医嘱采用四联疗法进行根除，该疗法需要口服4种药物，14天为一个疗程。

根除幽门螺旋杆菌服药需要遵医嘱，不能擅自少服、停药，否则可能会降低根除率，还有可能产生耐药菌株。李桂青提醒市民，幽门螺旋杆菌根植在胃部，依靠刷牙清洁来预防或治疗幽门螺旋杆菌感染是没有科学依据的。

预防感染，从良好的饮食习惯开始

据2001—2014全国幽门螺旋杆菌调查，我国幽门螺旋杆菌感染率平均值为59%，这可能跟我们的共餐习惯有关。“有的家长喜欢嚼烂了食物喂幼儿，还有的家长喜欢用自己的筷子喂幼儿，这些行为不可取。”李桂青提醒家长要特别注意，幼儿与老人是易感人群。李桂青建议，每个人都要养成良好的饮食习惯，推行公筷制、分餐制是预防幽门螺旋杆菌感染的最有效手段。

胃不舒服，试试胃镜检查

胃镜检查是胃病诊断“金标准”。因为胃病相对复杂，单从症状很难判断和区别病因，还有些胃病早期临床表现不典型，而胃镜检查是把前端装有镜头的纤维导管直接插入胃和十二指肠，用肉眼观察胃肠内部情况。通过内窥镜，医生可以直接观察到病变，并可经内镜取活组织检查，而且还可在内镜下治疗相应疾病。

李桂青表示，在身体状态允许的情况下，可以选择无痛胃镜。患者进入麻醉状态，感觉不到痛苦，在睡眠状态下由医生进行胃镜检查，且平滑肌相对松弛，避免操作过程中产生呕吐、贲门撕裂等并发症，提高了检查的成功率。

90岁老人脑卒中入院 2小时完成取栓手术

本报记者 鞠圣娇

1月7日凌晨4时22分，聊城市人民医院脑科医院急诊收治了一位90岁的患者。家属说：“凌晨2点半我们发现老人不会说话，右胳膊右腿都不能动了，为啥呀？”卒中绿色通道值班医生蒋群龙主治医师接诊后，判断老人可能突发卒中，医院立即开通绿色通道。

卒中救治争分夺秒，在卒中护士郭修凯的紧张忙碌中，一条卒中救治时间轴就这样迅速展开：从到达急诊开始计时，1分钟内开通静脉输液通道，3分钟内完成心电图监测显示患者有心房颤动，4分钟内完成快速血糖测定，6分钟内完成静脉血样送检，10分钟内患者已到达CT室，22分钟内完成相关检查，结果显示老人左侧大脑中动脉急性闭塞，家属经过慎重考虑过后，选择为老人进行积极治疗。6点20分，也就是入院不到2小时，老人的血栓顺利取出，血管实现再通。

1月13日，短短一周的时间，老人右侧肢体已能自主活动，也能与家人进行言语交流，复查影像显示颅内血管通畅。

蒋群龙医生介绍，本例患者属于“心源性栓塞”，是继发于心脏附壁血栓脱落导致的颅内动脉闭塞，并出现相应脑血管供血区的脑功能受损表现，譬如：失语、偏瘫、意识障碍等，针对这类患者，治疗关键在于尽早开通闭塞血管，若不及时开通血管，患者可能会遗留重要的神经功能缺失症状，甚至有生命危险。

老人能快速康复，与家人重视其病情和医院具备足够的救治能力，并能根据老人情况准确做出判断有直接关系。过去，很多人因担心老人身体无法耐受手术，而选择保守治疗，延误了抢救时机，给家庭和社会带来沉重负担。

什么是脑卒中？

脑卒中是由于脑血管堵塞或破裂引起脑梗死或脑出血导致的临床急症。其中缺血性脑卒中（急性脑梗死）约占70%，目前急性缺血性脑卒中的治疗原则是在治疗时间窗内进行静脉溶栓和动脉取栓。

急性脑卒中的救治就是与时间赛跑。当发病的时候，患者及家属应该及时快速识别脑卒中并尽早就诊，尽快将患者转运至有卒中救治能力的医疗机构。

“120”三步识别法

- 看到1张脸（一侧面部麻木或口角歪斜）
- 查2只胳膊（一侧肢体无力或麻木）
- 聆(0)听语言（说话不清或理解语言困难）

如何预防脑卒中？

脑卒中的一级预防是指疾病发生前对脑卒中的危险因素进行积极控制，包括生活习惯调整和药物调整。饮食方面，限制热量、盐的摄入；每周适量运动；戒烟、戒酒。药物调整包括通过药物对基础疾病进行干预，远离高血压、高血糖、高血脂，如已确诊基础性疾病，应定时检测、规律用药，如有房颤病史，应积极进行抗凝治疗。

脑卒中的二级预防是预防已有脑卒中症状或已发生脑卒中的患者再次发病，包括抗血小板药物治疗降低血栓风险，对脑供血动脉狭窄、动脉瘤、烟雾病等进行手术干预，预防脑卒中的发生。

文/鞠圣娇 制图/刘立雪

东昌妇幼两特色诊室开诊

本报讯（通讯员 **陈双双**）1月10日，东昌府区妇幼保健院母乳喂养咨询室和乳痛症关爱室开诊，这两个诊室由乳腺科医师轮流坐诊，主要以咨询为主，缓解了门诊就诊压力。

母乳喂养咨询室主要针对纯母乳喂养或混合喂养过程中出现的各种情况，如乳汁不足、乳汁淤积、乳腺炎、乳头皲裂、乳汁营养成分测评、婴儿母乳喂养生长情况、母乳喂养含接姿势等相关问题进行针对性指导。

乳痛症关爱室主要诊治女性青春期、育龄期、妊娠期、绝经期等各个时期乳房的胀痛、刺痛、压痛，乳头疼痛、瘙痒等相关问题，通过对生活习惯、饮食习惯等的指导，配合乳腺穴位贴敷、针灸、中频磁疗等治疗方法，达到减轻或解除乳腺疼痛、治疗乳腺增生的目的。

孕早期健康饮食 可降低妊娠期糖尿病风险

芬兰图尔库大学日前发布新闻公报说，饮食习惯对肥胖和妊娠期糖尿病的发病都有影响。

研究人员调查了351名超重或肥胖孕妇的饮食摄入情况，根据这些孕妇填写的孕早期饮食日记将她们分为两组，一组人有健康的饮食习惯，另一组人的饮食习惯则不太健康。

研究结果表明，孕早期的健康饮食习惯降低了妊娠期糖尿病的风险。摄入过多的脂肪，特别是饱和脂肪酸，会增加身体的炎症反应，从而增加妊娠期糖尿病的风险。

研究人员指出，孕妇要多食用蔬菜、水果、全麦食品及富含不饱和脂肪酸的食品，从而降低妊娠期糖尿病的风险。

据新华社 记者 李雯

聊城水城糖尿病医院
糖友之家 康复乐园
市职工医保、城乡居民医保定点医院
院址：聊城市东昌东路27号（东昌路与二干路西北角）
电话：0635-7075111 7073111
鲁医广【2021】第0621-018-371502号

寒假预防近视应注意什么

控制视屏时间，选择较大屏幕的电子产品。学龄儿童、青少年娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时，为预防近视需要控制在1小时内为宜，半小时中间休息3—5分钟。线上学习时间，小学生每天不超过2.5小时，每次不超过20分钟；中学生每天不超过4小时，每次不超过30分钟。

另外选择电子产品时屏幕的大小很重要，有条件的情况下，尽量选择屏幕较大的电子产品，并尽量远距离观看。建议优先顺序为：投影仪、电视、电脑、平板电脑，最后为手机。最好选择将视频投影到大屏幕或链接到较大屏幕的电视上，增加观看距离，尽量选择屏幕分辨率较高的电子产品，以减少用眼不适和疲劳。

据国家卫健委官网

鲁医广【2021】第04-11-044-3715号
专业眼科·专注近视
聊城万恒眼科医院
地址：柳园南路闸口东500米路南 热线：8866120/8868120