

幽门螺杆菌：这些知识要了解

本报记者 王瑞芳

感染幽门螺杆菌后别盲目求医

孙女士感染幽门螺杆菌后曾辗转多家医院求医，但4次治疗均以失败告终。经过朋友介绍，孙女士得知闻庆主任在治疗难治性幽门螺杆菌方面有着丰富的经验，便慕名来到市二医院消化内科。

闻庆问诊后得知，孙女士多次接受治疗，但都没有做到规范个性化治疗。第一次治疗失败后，孙女士担心引发胃癌，便急忙开始第二次治疗。“患者过于担心感染幽门螺杆菌会导致胃癌，治疗失败后没有间隔一段时间就开始下一次治疗，这可能是患者治疗失败的原因之一。”闻庆介绍。

对于孙女士的治疗，闻庆表示，孙女士最应该做的是好好休养一段时间，然后进行全方位检查和评估，根据检查结果制定个性化精准治疗方案。

记者在采访中了解到，像孙女士这样感染幽门螺杆菌后惊慌失措、盲目求医的大有人在，甚至还有人尽管幽门螺杆菌已经清除，却总是担心复发。

幽门螺杆菌根除后患者担心患胃癌

去年，闻庆根除了刘奶奶感染的

幽门螺杆菌：这些知识要了解

本报记者 王瑞芳

幽门螺杆菌，但刘奶奶总担心幽门螺杆菌复发，肠胃一有不适，就找闻庆复查。“我最近消化不好，是不是幽门螺杆菌复发了？”

闻庆介绍，刘奶奶如此担心幽门螺杆菌复发，是因为她的母亲和妹妹都是患胃癌去世的，她害怕自己也患上胃癌，所以心里一直有根弦紧绷着。

“患者完全没必要过于担心。”闻庆说，首先，有消化道症状不一定是幽门螺杆菌引起的。其次，幽门螺杆菌根除后，一年内复查时存在假阳性的可能。再次，幽门螺杆菌治疗后再复发的可能性较低。有研究表明，幽门螺杆菌根除后，年复发率仅为1.2%，5年复发率也仅为3%~5%。最后，幽门螺杆菌未必会导致胃癌。

幽门螺杆菌与胃癌“有关系、非唯一、需重视”


对于感染幽门螺杆菌与胃癌的关系，闻庆用“有关系、非唯一、需重视”九个字来概括。

“有关系”指幽门螺杆菌感染是胃癌最重要的环境因素。

“非唯一”指幽门螺杆菌感染并非胃癌发生的唯一因素。胃癌是多因



常吃花生益处多



花生不仅美味，而且还富含各种营养，所以很多人把花生当成长寿果。那么，适量吃花生，究竟能给身体带来什么好处呢？

第一，让你的血脂处于更理想的范围。很多人会说，花生可以用来制作花生油，想必花生一定很油吧。专家指出，其实花生里主要含有的是亚油酸，这是一种不饱和脂肪酸，它与猪油等动物油里含有的饱和脂肪酸完全不同，不饱和脂肪酸能够降低甘油三酯和胆固醇，提高高密度脂蛋白的含量，从而有利于预防心脑血管疾病，花生里也含有一定量的膳食纤维，能够促进脂肪的吸附，也有助于降低血脂。

第二，促进大脑发育。很多人都知道鸡蛋里含有卵磷脂，这种物质对于大脑发育至关重要。花生里同样含有卵磷脂，而且花生里还富含锌元素。锌虽然是一种微量元素，但对促进健康却至关重要，锌能够预防老年痴呆，对于青少年来说，锌还能促进大脑的发育。

第三，抗氧化，花生里富含维生素E，具有抗氧化，清除氧自由基的作用。不要小看这种作用，由于抗氧化作用，有助于预防衰老，预防心脑血管疾病。


第四，预防癌症。花生中富含白藜芦醇，这是一种天然的抗癌物质，对于预防癌症大有帮助。

第五，促进骨骼的健康。花生里富含钙，对于预防骨质疏松大有帮助。

花生虽然美味，但是正确食用花生也很重要。吃花生，最好别油炸，经过油炸的花生米，不仅营养物质被破坏了，还含有很高的脂肪，容易升高血脂，另外，吃花生，一次不要吃太多，容易导致消化不良。

武珍珍

更年期女性警惕四大身体变化



更年期是每个女性都无法跨越的人生必经阶段，一般发生于45~55岁。持续2~5年比较常见，也有持续达10余年的。

更年期的临近或到来对于身体来说，要面对的变化可不仅仅只有例假和外形上的改变。出现以下几个变化，要警惕是不是更年期到了。

变化一：被骨质疏松“盯上”

绝经后的妇女骨钙流失加速，平均每年流失2%~3%，尤以绝经后2~3年流失最快。对于中老年女性来说，雌激素分泌减少，会进一步加速骨钙溶解，钙流失增多。钙摄入量不够，再加上流失加快，很容易被骨质疏松“盯上”。

变化二：“三高”找上门

绝经前，女性在雌激素等保护下，动脉粥样硬化性心血管疾病的发病率低于男性。但女性绝经后，血脂异常、高血压及血糖异常、冠心病的发病率和死亡率就明显上升。

变化三：爱的小花“枯萎”了

女性围绝经期及绝经后雌激素水平降低，导致阴道壁萎缩、阴道弹性降低、阴道干涩，容易发生性功能障碍。

变化四：肿瘤发病“小高峰”

卵巢癌：据报道，2003~2007年全国登记的卵巢癌患者中，35岁之前发病率较低；35岁之后，年龄越大，发病率上升趋势明显；65~69岁组发病率达到顶峰（19.83/10万）。

子宫内膜癌：绝经和高龄是子宫内膜癌的发病高危因素之一。2015年，曾有一项研究指出，美国年龄<50岁的女性人群发生子宫内膜癌的风险约为1.02%；年龄>50岁的患病率则高达13.74%。绝经前后似乎出现了发病率变化的分水岭。

乳腺癌：乳腺癌在年轻女性中并不多见，但45岁左右的发病率随着年龄的增长开始迅速增高。有报道称，全球约70%的乳腺癌发生在45岁以上，而我国45岁以上女性乳腺癌患者占有病例的69.75%。（市六医院）

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

肺动脉高压比很多癌症更凶险



有这样一群人，不动的时候和健康人一样，但一动起来就很疲劳，也无法做重体力活，爬一段楼梯就可能气喘吁吁、唇色青紫，他们就是肺动脉高压患者。

大同新建康医院心内科副主任医师张麟表示，肺动脉高压发病率并不高，但相对于冠心病、心力衰竭等常见心血管病来说，大家对它的了解很少。肺动脉高压是一种发生在肺部的高血压，随着患者肺部血管压力和阻力的持续性升高，最终可导致心脏及肺部衰竭。

肺动脉高压最初症状很轻微，进行正常体力活动时，会有呼吸短促、疲劳、胸痛、心跳加快等表现，随着病情恶化，患者可能会出现头晕、昏厥、下肢水肿、咳血、嘴唇或手指发蓝等问题。张麟指出，肺动脉高压是一类疾病，分为特发性和继发性两类。前者目前尚未找到明确病因，后者则因先心病、慢阻肺、慢性支气管炎、肺气肿等诱发。一般来说，女性尤其是育龄期女性发病较多。另外，生活在高海拔、有毒品接触史及家族史的人也容易患病。

肺动脉高压虽然“小众”，但病情来势汹汹、进展快、恶性程度高，被称为“肺血管的恶性肿瘤”，甚至可以说它比一些恶性肿瘤还凶险，且患者的日常生活会极大受限，有时甚至连走路都十分困难。

张麟提醒，对付肺动脉高压，预防是关键。普通人群尤其是年轻女性不要乱吃减肥药，避免久坐引发下肢水肿。若出现胸闷、呼吸短促、头晕、晕厥、腿部或关节肿胀、嘴唇发紫、活动耐力下降（比如以前可以爬4~5层楼，现在只能爬1~2层）等，一定要马上就医，越早诊治越容易被控制。高危人群如先心病、结缔组织疾病、慢性肺栓塞或有家族史的人等，要积极治疗原发病，并定期做心脏彩超检查估测肺动脉高压。

已确诊患者日常则应加强运动和康复训练，患者可在医生指导下根据心脏功能进行适当运动，来提高心肺耐力、活动能力与生活质量。女性患者需要严格避孕。患者每年需要常规接种肺炎链球菌和流感疫苗，避免上呼吸道感染诱发心衰。肺动脉高压患者容易发生抑郁、焦虑等心理问题，家人要给予更多理解、支持，这对病情恢复有很大帮助。另外，要定期复诊，至少每3个月进行一次心脏功能检查。

王瑞芳

科学预防儿童哮喘



儿童哮喘容易反复发作，属于难治疾病之一，许多家长爱娃心切，却不知道该怎么办，走了不少弯路，也耽误了孩子的治疗。在此，专家针对常见的儿童哮喘为广大家长科普。

哮喘的预防可分为一级预防（预防患上哮喘）和二级预防（预防哮喘发作或预防哮喘急性发作）。一级预防可以从坚持自然分娩、母乳喂养，不滥用抗生素等方式做起，还可以在孕中期或晚期，摄入一些不饱和脂肪酸，这对过敏有一定的预防作用。儿童哮喘的二级预防最重要的一点就是早诊断、早治疗、早管理，尽早明确病因、过敏原等信息，才能避免加重孩子哮喘发作的频率。

武珍珍

关爱甲状腺 科学补碘

——访大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬

本报记者 王瑞芳

甲状腺是人体最大的内分泌器官，是合成、储存、分泌甲状腺激素的场所。甲状腺激素的主要工作是调节机体代谢，在人体生长发育的各个阶段都扮演着非常重要的角色。碘元素不仅是合成甲状腺激素的原料，还能调节甲状腺的生长和分泌。甚至于在很多人的印象里，一提到甲状腺疾病，第一反应就是缺碘，需要补碘。

身体矮小、神智呆傻，即“呆小病”，也叫“克汀病”。因此这部分地区的人需要补充碘元素。

黄振芬说，很多人一旦得了甲状腺疾病，就认为是这种“大脖子病”，这是错误的。因为实行碘盐政策后，这种“地方性甲状腺肿”病已很少见了，相似的症状之下，很可能是其他甲状腺疾病。若大量补碘，还可能会对某些检查结果造成影响，延误诊治。最常见的甲状腺疾病比如甲状腺肿物（结节）、甲状腺炎、原发性甲状腺功能减退等，其实根本无需补碘，此类甲状腺疾病正常饮食即可。患病后，患者甲状腺形态或功能可能出现异常，从而导致相应的症状、体征。患者颈部肿大并伴有疼痛或肿块等局部表现，还可出现浮肿怕冷、无力、心动过缓等全身表现。此类疾病一般需要通过药物或者手术治疗，不必担心碘对治疗产生什么影响。

另外，以“甲亢”为代表的甲状腺疾病需要禁碘。这里说的禁碘主要是指不要吃含碘的药物或含碘量丰富的食物，比如海带、紫菜等海生植物，胺碘酮、碘含片等西药或含有海藻、昆布、牡蛎等的中药。

最后，黄振芬提醒广大市民，防治甲状腺疾病应避免盲目补碘，要因地、因人、因病、因时而行，遵循个体化原则，关爱甲状腺，科学补碘。

