



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体化治疗。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体化精准治疗方案。

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，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都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。

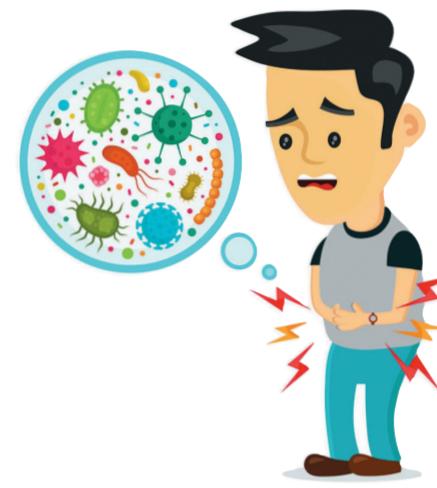
“有关系”指幽门螺杆菌感染是胃癌最重要的环境因素。

“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

素长期相互作用的结果，如遗传因素、饮食因素、精神因素等。

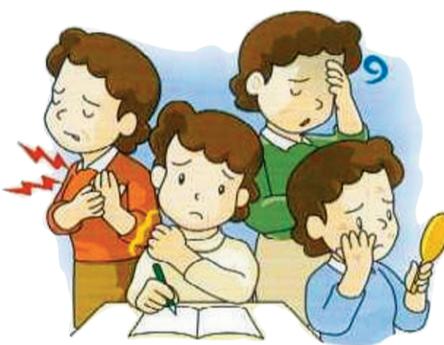
“需重视”是指根除幽门螺杆菌能够降低胃癌发生的风险，有效预防胃癌。一项针对中国人群的分析结果显示：根除幽门螺杆菌能降低44%的胃癌发生风险。

闻庆提醒，一旦确认感染幽门螺杆菌，需要找消化内科医生进行正规治疗，不要惊慌失措、盲目求医。他强调，首次治疗很重要，如果第一次不能根除，幽门螺杆菌可能会产生耐药性，下一次治疗的难度会大大增加。



幽门螺杆菌是世界卫生组织公布的胃癌I类致癌原。相关研究发现，全球幽门螺杆菌平均感染率接近50%。如此高的感染率，且与癌症有关，很多人因此“谈幽色变”。在市二医院消化内科闻庆主任的门诊室，经常可以见到因感染幽门螺杆菌前来就诊或清除幽门螺杆菌后来复查的患者。日前，闻庆主任向记者介绍了关于幽门螺杆菌的相关知识。

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，发病率上升越明显；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岁的女性人群中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所有病例的69.75%。（市六医院）



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、唇青紫，他们就是肺动脉高压患者。

大同新健康医院心内一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、晕厥、下肢水肿、咳血、嘴唇或手指发紫等问题。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率较高。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监测肺动脉高压。

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来适当运动，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



大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬指出，在碘盐普及之前，我国一些地区确实存在着俗称“粗脖子病”的碘缺乏疾病。但如果因为这样，就错误地认为无论甲亢还是甲减，都应该多吃海带等高碘食物，导致摄入了过多的碘。其实，我们应该根据甲状腺疾病的区别，来科学补碘。

她介绍，常见的甲状腺疾病根据补碘情况可以分为需要补碘、

不需要补碘和需要禁碘三大类。目前，缺碘导致的甲状腺肿大已不多见，市民切勿自行补碘以免耽误治疗。我国部分地区，特别是中、西部山区，属于缺碘地区，当地居民饮食中普遍缺乏碘元素，因此常会发生一种叫“地方性甲状腺肿”的疾病，俗称“大脖子病”。该病的症状是颈部明显肿大，甲状腺功能却偏低。若妊娠期妇女患该病，会引起婴儿神经和身体的发育障碍，导致

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低等，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。

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。

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

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。