

预防幽门螺旋杆菌感染 应把好“病从口入”关

什么是幽门螺旋杆菌？幽门螺旋杆菌感染可以治愈吗？5月28日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安医大一附院消化内科主治医师蔡轶，与读者交流。

□王异 记者 马冰璐 文/图

是革兰氏阴性、微需氧的细菌

读者：什么是幽门螺旋杆菌？

蔡轶：幽门螺旋杆菌英文名 *Helicobacter pylori*，简称HP，是革兰氏阴性、微需氧的细菌，生存于胃部及十二指肠的各区域内。它会引起胃黏膜轻微的慢性发炎，甚或导致胃及十二指肠溃疡与胃癌。

35岁以上人群发病率高

读者：哪个年龄段幽门螺旋杆菌感染发病率高？

蔡轶：中国人群HP感染率高达60%以上，城市发生率比农村低，35岁以上人群发病率高，青壮年约30%，而50岁以上人群感染率为50~80%。

幽门螺旋杆菌的传染力很强

读者：幽门螺旋杆菌有哪些传染途径？

蔡轶：HP的传染力很强，可通过口-口、粪-口、污染源等途径传染，即我们所说的“病从口入”。HP感染有“家庭聚集现象”，父母或祖父母对婴幼儿的口-口喂食导致HP垂直传播，母子、同胞之间，家庭内人与人之间密切接触是最重要的传播途径。

幽门螺旋杆菌感染可以治愈

读者：幽门螺旋杆菌感染可以治愈吗？

蔡轶：幽门螺旋杆菌感染是可以治愈的，一般通过四联疗法连续服药两周，大部分患者的HP感染都可以根除。当然，也不是所有幽门螺旋杆菌感染都一定需要治疗，往往有胃癌家族史、有消化道溃疡病史、萎缩性胃炎病史等高危人群才建议必须根除，所以还是建议大家，如果发现



蔡轶 主治医师，医学博士，擅长消化道早期癌及癌前病变的诊治，内镜下操作及磁控胶囊内镜的操作及诊断。

自己存在幽门螺旋杆菌感染，及时去医院就诊，按照医生的评估指导决定下一步的治疗方案。

把好“病从口入”关

读者：如何预防幽门螺旋杆菌感染？

蔡轶：同其他消化道传染病一样，幽门螺旋杆菌感染预防的关键是把好“病从口入”这一关，做到饭前便后要洗手，注意饮食卫生，集体用餐时采取分餐制，家中若有人感染幽门螺旋杆菌更是需要采取分餐，并且避免传染给家中的婴幼儿。

□预告：

什么是海外翻？海外翻如何预防？下周二（6月4日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请省二院骨二科主任章杰斌，与读者交流。

章杰斌，副主任医师，主要从事骨科临床工作，对骨科常见病和多发病有一定的诊治经验。

□夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

戴着心脏起搏器也能做核磁共振

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 装了心脏起搏器的患者，如果身体再出现其他问题，就不能接受MRI(核磁共振成像)这样精确的检查，现在这条禁忌已经被打破了。昨日，记者获悉，安医大四附院心内科成功为一名患者植入了核磁共振兼容心脏起搏器。今后，该患者能安全接受MRI检查。

患者阮老先生近期反复出现头晕、乏力，经检查患者有持续性房颤合并III度房室传导阻滞，总心搏数仅5万余次，需要植入心脏永久起搏器。考虑到他有房颤、脑梗死，在未来的治疗中尚需进行核磁共振检查，安医大四附院心内科介入团队经过评估，给其选择植入新型的兼容核磁共振检查(3.0T)心脏起搏器。

据该院心内科主任医师唐宝龙说，植入心

脏起搏器的患者，平时要远离磁场，手机不能放在胸口，看到高压变电站得绕道，甚至过安检也要持专门的证明卡，安检人员的手持金属探测器不能靠近胸口。像MRI这样的强磁场，更是禁止接近。因为MRI过强的磁场会干扰起搏器正常工作，甚至可能使导线末端金属表面温度上升至70℃至80℃，灼伤心内膜。因此，不少安装了心脏起搏器的患者一旦出现内部器官、血管、关节等方面的疾病和肿瘤时，只能采取如X光、超声波、CT等项目的检查。

而这种新型起搏器增加了一项全新的功能，患者在接受MRI扫描前先开启此功能，就能暂时修改起搏器的数据收集和监控程序，同时进行必要的心脏起搏。

棒棒哒！ 社区医院就能挂到省医专家号

星报讯(张甜 蒋小强 记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，为方便居民挂号看病，中国科大附一院(安徽省立医院)创新城市医联体举措，先后与合肥7家街道社区卫生服务中心开展专科远程医疗合作，并陆续投放多台自助挂号机。

据了解，为方便社区居民，尤其是不会使用智能手机网络预约挂号的老年慢性病患者，中国

科大附一院(安徽省立医院)创新城市医联体举措，先后与合肥市烟墩、义城、包公、淝河镇、亳州路、三孝口、逍遥津等7家街道社区卫生服务中心开展专科远程医疗合作，并陆续投放多台自助挂号机。截至目前，在社区工作人员和该院驻点高年资护士的帮助下，已有60多人次通过设在社区医院的自助机成功预约该院门诊号。

□生活百科

小满一过，养生切忌“三满”

小满节气一过，气温明显升高，降雨也开始增多，但气温温差依然较大，尤其是降雨后气温下降更明显。此时，养生切忌“三满”，分别是汗满、湿满和胁胀满。

汗多损阳气，多按摩足三里 天气一热，汗液的排泄会加快，中医认为“气随汗脱”，而“气者阳也”，所以人体阳气也会受损。广东省中医院珠海医院治未病中心副主任医师成杰辉介绍说，夏季养护阳气、补中益气，比较适合按揉足三里穴。

煲汤加生姜祛除体内湿气 天气闷热及潮湿，人体易积攒湿气。建议体质虚寒或胃寒的人，在湿热天气烹制消暑降温、清热利湿汤水时，可适当放入生姜、陈皮等温性食材，以减轻汤水寒凉之性。如冬瓜、薏仁煲汤时加入3片生姜，海带、绿豆煮汤时加入一块陈皮等。另外，对于部分凉性食材经炒制后也可减轻其寒凉之性，如薏仁、扁豆用锅干炒至微黄后再作煲汤之用。

胸口堵，练练坐功 由于气温增高，很多人会感觉胸肋部位胀满，就是胸口堵得慌，容易出现心烦的现象。推荐大家练练“坐功”来除烦。具体方法为：每日凌晨3~7时，正坐，一手手心向上用力托举，一手手心向下，用力下按，各三至五次，然后牙齿叩动36次，调息吐纳，津液咽入丹田。

□据《现代快报》

刮痧后两小时别洗头

作为中医理疗的一种，刮痧受不少人喜爱。大多数人只知道刮痧疗法作用于颈背部，其实也可以作用于头部。头部刮痧能缓解包括失眠、高血压、焦虑、偏头痛在内的多种疾病。进行头部刮痧时，可根据不同的治疗目的，选用不同的介质和刮痧法。

发热 选薄荷油、清凉油为介质，以水牛角或玉石制成的刮痧板沿头部正中的督脉、两侧的三焦经和胆经轻轻地单方向刮擦5至10分钟。

失眠 选茶油为介质，以砭石沿头部正中的督脉、督脉两侧约内眼角正上方的膀胱经单方向由快到慢刮擦10至15分钟。还可以用刮痧板的角点按头部正上方的百会穴及四神聪穴。

头痛 选活络油或红花油为介质，以水牛角制成的刮痧板沿膀胱经、胆经、三焦经进行轻柔和平缓的单方向刮擦10至15分钟。要注意的是，刮痧结束后两小时应尽量避开头部淋浴，在痧退尽前避免在原处重复刮痧。

□据《快乐老年报》

饭中喝汤影响消化

有朋友总开玩笑说，广东人最聪明了，请客吃饭先上汤，把客人灌饱就省了饭菜钱。事实上，喝汤是有讲究的。

饭前喝汤，能养胃生津，相当于给食物的必经之路加了一点润滑剂，让食物可顺利下咽。特别是营养不良、食欲不振的人，一碗汤能让他们开胃，恢复食欲。

饭中则不宜喝汤水，因为会打乱胃部内容的黏稠度、温度等状态，从而影响吸收和消化。另外，高血压、高血脂、肥胖症、高尿酸血症的人，最好选择口味清淡的蔬菜滚汤。

□据《快乐老年报》



手工制作有助于培养孩子的动手能力和协调能力，昨日，合肥市稻香村街道举行“我眼中的我”手工制作活动，心灵手巧的小朋友们纷纷用黏土为自己“绘制”自画像。

□彭群 刘亚萍 记者 马冰璐 文/图

(合)医广[2018]第12-18-145号

合肥友好医院 妇产科

生育保险定点医院

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)