



科学认识胃中“幽灵”幽门螺旋杆菌

◎顾天成

健康关注



“幽门卫士,国家专利菌株;预防胃癌,永不口臭;孕妇可用,医用级别……”近期一些不法商家炒作“抗幽牙膏”能够杀灭幽门螺旋杆菌、预防胃癌等噱头,在电商平台售卖所谓“抗幽牙膏”。

什么是幽门螺旋杆菌?他们为什么被称为胃中“幽灵”?为何“抗幽牙膏”无法防治幽门螺旋杆菌感染?如何预防、检出和治疗幽门螺旋杆菌感染?北京协和医院、中国医学科学院肿瘤医院等机构的医学专家们进行了权威解答。

什么是幽门螺旋杆菌? 有哪些主要危害?

幽门螺旋杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌,呈螺旋状,是一种能够在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌,可以通过口口传播和粪口传播。

幽门螺旋杆菌感染的危害有多大?北京协和医院消化内科主治医师严雪敏介绍,幽门螺杆菌感染是胃炎、消化性溃疡的主要原因,也是胃癌的高危因素。

严雪敏说,幽门螺旋杆菌感染者多数无症状和并发症,但几乎均存在慢性活动性胃炎。感染者中约15%至20%发生消化性溃疡,5%至10%发生消化不良,约1%发生胃恶性肿瘤。

幽门螺旋杆菌感染也是胃十二指肠溃疡的重要致病

因素,与胃癌、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤的发生密切相关。据世界卫生组织报告,幽门螺旋杆菌感染者患胃癌的危险性可增加2至3倍,而在发展中国家,约有63%的胃癌病例与幽门螺旋杆菌感染有关。

此外,幽门螺旋杆菌的“战斗力”也很强。除胃黏膜外,人的唾液、牙齿斑和粪便中,都有幽门螺旋杆菌的“身影”。

为何“抗幽牙膏”无法防治 幽门螺旋杆菌感染?

“幽门螺旋杆菌定植在胃中”是该细菌的科学特性,因此依靠牙膏刷牙这一口腔清洁环节来预防或治疗幽门螺旋杆菌感染是没有科学依据的。中国科学技术协会等部门主办的“科学辟谣平台”曾刊文《用“幽门螺旋杆菌牙膏”能杀死HP?想得有点美》进行科普辟谣。基于这一对幽门螺旋杆菌的科学认识,就能轻易识别“抗幽牙膏”虚假宣传。

不法商家往往利用消费者对胃癌的恐惧情绪,以不实功效宣传来促销商品。广告法第十七条规定,除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

为了逃避监管,有的“抗幽牙膏”包装写上了“械字号”“消字号”,还对批号进行标榜。实际上,“消字号”是指经地方卫生部门审核批准的卫生批号,不具备任何疗效,属于卫生消毒范畴;“械字号”是指医疗器械备案字号,械字号产品是风险程度低,实行国家常规管理可以保证其安全、有效的医疗器械。而牙膏一般说来属“妆字号”。这些批号并不能证明牙膏本身具有防治幽门螺旋

杆菌感染的功效。

如何预防、检出和治疗 “幽门螺旋杆菌”感染?

专家表示,我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。

实行餐具的消毒,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。我国幽门螺旋杆菌感染“一人得病,全家传染”的情况并不少见,主要是因为家庭内共餐制使得幽门螺旋杆菌通过唾液进行传染,吃饭时互相用筷子夹菜,也会增加共餐者的感染风险,且幼儿与老人更易感染。

此外,疾病的发生发展还与其他多种因素相关,如饮食习惯、生活习惯、遗传因素等。

中国医学科学院肿瘤医院有关专家提示,如果想检测自己是否感染了幽门螺旋杆菌,推荐在正规医院做粪便幽门螺旋杆菌抗原检测,其次是C-13尿素呼气实验。如果进行胃镜检查,可以通过快速尿素酶检测来检出是否有幽门螺旋杆菌感染,并观察到有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。

专家表示,即使确认感染,患者也不需要过度紧张。绝大多数人可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。北京协和医院健康医学部主治医师李婧建议,有胃部疾病的人群一定要进行杀菌治疗。

较常使用的是四联疗法,即联合服用两种抗生素和铋剂、抑酸剂两周左右。李婧提醒,在决定治疗前一定要有现症感染证据。医学界也有观点认为,幽门螺旋杆菌病菌并非一定需要根除,建议患者与医生就自身指征探讨后决定。(新华网)

健康科普

细数你对止痛药的7个误会

◎岳剑宇

用最低有效剂量。而且,要根据自身合并症选择合适的止痛药,比如有胃炎、胃溃疡的病人,最好口服对胃黏膜伤害较小的止痛药如塞来昔布。

误会三:备孕期慎用止痛药

研究表明,处于生育年龄的女性服用非甾体类止痛药会显著抑制其排卵功能。2015年一项研究发现,服用泰普生仅10天后,就有75%的女性参与者出现排卵功能异常。非甾体类止痛药会抑制前列腺素的释放,它在排卵过程中起关键作用。值得庆幸的是,一旦停用止痛药,上述问题就会得到缓解。

另外,非甾体类止痛药会穿过胎盘,渗透到胎儿的循环系统中,影响婴儿心脏、肾脏和其他器官的发育,所以孕妇应远离这类药。

正确做法

备孕期出现疼痛症状,也应多采用热敷、按摩等物理治疗,或在医生指导下用药才更安全。

误会四:吃止痛药预防运动损伤

在某种程度上,服用非甾体类止痛药能鼓励有轻伤的人坚持锻炼,也有助减轻理疗康复患者拉伸和松解关节筋膜的疼痛,对身体机能康复有益。但这需要有专业医生进行康复和用药指导。

不过,如果你经常服药,或把它作为一种预防受伤的手段,则会加重原有损伤。因为疼痛是身体警示受伤的一种安全机制,过早使用止痛药,反而会增加机体受伤的可能性。

正确做法

服用止痛药不要太随意。如果你是从事耐力训练的运动员,服药后需及时补充水分,否则可能损伤肾脏。

误会五:与复方感冒药同时用

很多人会在患感冒或流感时服用镇痛药来缓解身体疼痛。殊不知,很多治疗感冒的复方药物本身已经含有退热止痛成分。两药同服,就会让人们在无意间服药量倍增,存在服药过量的风险,出现不良反应。

正确做法

服用感冒药,要耐心观察,多数是30-60分钟内,随着体温下降,出汗,身体疼痛也会随之消失,一定不要在意感冒药发挥作用之前,同期吃止痛药。

误会六:与抗抑郁药同时用

这是一个很常见的问题,临床发现有相当比例成年抑郁患者同时伴有慢性疼痛,其中一些人需要服用非甾体类止痛药来解决疼痛。2015年一项研究发现,同时服用非甾体类止痛药和常见的抗抑郁药物会增加服药者脑出血的风险。

正确做法

经常服药的抑郁患者如要服用止痛药,需定期咨询医生。而且,一部分患者的疼痛症状本身是由于抑郁情绪导致的躯体化症状,单纯抗抑郁药物就能缓解疼痛症状,并不需要同期服用非甾体类止痛药。

误会七:感觉到疼痛难忍时才吃药

很多人认为止痛药有副作用,认为应该尽量少吃,所以每次坚持到疼痛难忍的时候才会服药,这是错误的。疼痛严重时才吃药,不仅效果不好,而且常常因为镇痛不全导致短期内再次用药,造成药物过量,反而增加产生副作用的风险。

正确做法

治疗期内,按照医嘱定时服药,让药物在体内形成稳定的血药浓度,产生平稳的镇痛作用,有利于病人情绪稳定,免疫功能恢复,加快机体康复。



多味斋

人们常说:“一口腊味就是年。”每当进入寒冬时节,人们便开始忙碌着腌制腊肉了,随着年的脚步临近,腊肉的香味似乎也越来越浓了。

腊肉深受老百姓们的欢迎,今人吃腊肉,古人亦然。中国人制作腊味的历史已非常悠久。不过最早时,腊肉并非因时令而得名,而是因制作方式而得名。

在古代,“腊”本读作“xi”,指的是一种肉类加工方法:即将鲜肉以盐或酱腌渍后再行风干,是为“腊肉”。如唐代文学家柳宗元在《捕蛇者说》中提到:“然得腊之以为饵”,这里的“腊”便是风干的意思。而“腊(la)”表达的意思才是我们今天所讲的寒冬腊月,农历腊月里准备的肉叫作“腊肉”。因此,在古代,“腊肉”与“腊肉”难免有些不一样。

关于腊肉的起源,如今已难以考证,但传说倒是不少,比如:4600年前,黄帝部族联合炎帝部族,与蚩尤部族在古涿鹿地爆发了涿鹿之战,最后,蚩尤败回南方,逃至湖南一带,其军队便携带着用肉盐腌制熏干的腊肉在大山里游走。从此,腊肉的做法便在西南一带流传下来。

传说毕竟不是信史,不过,在缺乏保鲜技术的古代,制作风干、熏干的腊肉能延长肉类存储时间,而且便于携带,所以“腊”也成为了人们处理肉类食品时使用得最多的一种加工方式。

先秦经典《易经》里提到“睇于阳而炀于火,曰腊肉”,说的便是将肉放在阳光下晒去水分后放入火中烘烤,就叫作腊肉。《易经》成书于西周初期,可见保守估计,腊肉也至少有近三千年以上的历史。春秋时期的孔子便很喜欢吃腊肉。《论语·述而》中提到:“子曰:‘自行束脩以上,吾未尝无诲焉。’”脩为腊肉,一束十条,因此,孔子的意思是:“主动给我十条腊肉作见面礼的,我从来没有不给予教诲的。”但是对于“束脩”的意思历来也有争议,有的学者认为,束脩或许只是代指礼物,并不一定非得是十条腊肉。

然而,南宋大儒朱熹认为束脩便是十条腊肉,并说道:“束脩其至薄者。”意思是带着“十条腊肉”去拜师交学费,实在是太便宜了,所以属于“薄礼”。但孔子生活的春秋时期与朱熹生活的南宋,中间相隔了一千五百多年,也许我们可以推测:在生产力水平还不高的春秋时期,拿出“十条腊肉”应该也并非易事。

不过,通过朱熹的话语,我们最少可以推测,在朱熹所处的南宋时代,腊肉早已走进了寻常百姓家。宋朝有个叫作郑刚中的官员,曾作诗道:“噉遇腊肉尚为吝,饮食在顾尤欲节。”是说连吃腊肉尚且十分吝啬,在饮食方面更显得十分节约。吃腊肉可以用“吝啬”来形容,可见,对于很多宋朝老百姓来说,腊肉或许真算不上什么名贵的食物。



此外,还可以确定的是,在宋朝已经出现了我们今天概念里的“腊肉”。宋末元初的陈元靓在《岁时广记·煮腊肉》中便写道:“去岁腊月槽豚肉挂灶上,至寒食取以啖之,或蒸或煮,其味甚珍。”南宋诗人杨万里也写过一首《吴春卿郎中饷腊猪肉,戏作古句》,当中描写腊肉的形态:“霏刀削下黄水精,月斧斫出红松明。君家猪红腊前作,是时雪没吴山脚。”这里提到的腊肉形态,和我们现在吃到的腊肉似乎已无太大区别了,更为关键的是,那些腊肉,都是在腊月、雪天里制作的,这不就是我们今天所说的“腊肉”嘛!

明清时期,腊肉更为普及,小说《儒林外史》中的第一回中便写元代才子王冕时提到:“或遇寒家煮些腌鱼、腊肉给他吃。”在第二十八回当中又写乡里人诸葛天申不认识香肠,吃着香肠却说:“这就是腊肉!”由此可见,在明清时期,腊肉确实是一种常见而亲民的食品。

如今,“腊肉”与“腊肉”在人们心中似乎已无什么区别。说来也是,古人制作腊肉,为的是存储。而现在的人们,吃腊肉更多的是为了品尝腊肉的美味与风味,同时,也是为了品味那一抹浓浓的年味。

