

消化性溃疡的“罪魁祸首”——幽门螺杆菌

▲ 广东省云浮市人民医院 严清华

现代人面临的饮食诱惑可太多了，随处可见的小摊，各种各样的美食，上到臭豆腐、下到各种烤串炸鸡，还有符合季节的冰淇淋、雪糕、冷饮等，我们完全可以根据自己的喜好与想法，购买相应的食物。但这种大环境下，能管得住嘴的人不太多，所以消化系统疾病发生率很高，尤其是消化性溃疡。但我们吃药的时候会发现，要吃好几种抗生素，这是为什么呢？再看检查报告，发现确诊幽门螺杆菌感染。这不禁让我们产生疑惑，消化性溃疡和幽门螺杆菌是什么关系呢？

幽门螺杆菌是一种比较特殊的革兰氏阴性杆菌，主要在人体胃黏膜中分布，是导致消化道溃疡发病的主要原因。有调查指出，有 67% ~80% 的胃溃疡、有 95% 的十二指肠溃疡存在幽门螺杆菌感染。

幽门螺杆菌是什么

幽门螺杆菌属于革兰氏阴性菌、微需氧菌，在人体胃部、十二指肠的各个区域中

生存，可导致胃黏膜轻微、慢性发炎，甚至导致胃部、十二指肠溃疡，或诱发原发性胃癌。这种细菌存在多鞭毛、单极、螺旋形弯曲、末端钝圆等特点，长度大概在 2.5~4.0 μm，宽度大概在 0.5~1.0 μm。鉴于幽门螺杆菌属于微需氧菌，环境氧的实际要求是 5% ~8%，在大气环境下或是绝对厌氧环境下无法生长。正因为幽门螺杆菌对生长条件有相当苛刻的要求，所以以往临床并未认识到幽门螺杆菌和消化性溃疡的关系。

感染后的症状表现

发生幽门螺杆菌感染后，相关检查显示阳性，多数患者的症状不典型，但可确定幽门螺杆菌在人体中进行长期破坏、寄生、繁殖。伴随着疾病进展，幽门螺杆菌会让胃肠道菌群失调，继而诱发大量不适症状。

口臭 该症状十分常见，也是幽门螺杆菌感染的主要症状，这和病菌可在人体牙菌斑中生存相关。在口腔中发生幽门螺杆菌感

染后，可迅速产生有臭味碳化物，继而导致口臭现象发生。

消瘦 感染后部分患者的体重持续下降，存在不同程度的贫血及乏力等症状，尤其是已经形成胃炎、消化性溃疡以及原发性胃癌等疾病患者，大多存在较高的幽门螺杆菌感染概率，所以影响正常饮食，导致身体不能正常吸收营养，最终影响身体健康水平。

暖气 这一类症状以餐后暖气、腹胀、恶心、腹部不适等多种胃肠疾病症状为主，在幽门螺杆菌感染后上述症状随时会发生。但部分患者的症状很轻微，所以难以被察觉，大多数情况下是在体检过程中发现异常，继而展开相关治疗。

消化不良 这一类症状以暖气、早饱、胀肚、大便排不干净、大便不成形、大便不规律为主。

排便不成形 这一类症状以患者自觉肚子发重，大便时间缺乏规律性，出现不明原因腹泻、饮食逐步减少、大便形状异常、经常感

觉恶心呕吐等为主。

其他 部分患者发生幽门螺杆菌感染后，腹泻与便秘交替发生，腹泻症状难以控制。

如何预防

注重饮食卫生 尽量实施分餐制，或应用公筷。

健康饮食习惯 患者饮食定时、定量，保证食物营养丰富。选择热量达标、容易消化、清淡营养，具有丰富维生素、蛋白质的食物，比如牛奶、稀饭、豆腐、瘦肉以及鸡蛋等，比如新鲜时令蔬菜与各种水果等。

减少多渣食物摄入量 在确诊幽门螺杆菌感染与消化性溃疡后，需适当调整饮食结构，尽量不吃油炸食物。

增强免疫功能 患者应养成良好的运动习惯，每周运动最少 5 次，每次至少 30 min，以有氧运动为主，通过运动持续增强免疫功能，预防幽门螺杆菌感染。

一切为了劳动者健康——教你认识职业病

▲ 智康医疗门诊部 丘志华

随着现代社会的发展，职业病逐渐引起了人们的广泛关注。职业病是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病。它不仅影响了劳动者的身体健康，还对生活质量和社会经济造成了严重影响。

职业病危害因素的来源

粉尘 如采石采矿产生的二氧化硅粉尘；采煤作业产生的煤尘；水泥制作产生的水泥粉尘；电焊作业的电焊烟尘；抛光打磨产生的砂轮磨尘、金属粉尘等。

有毒化学因素 储电池生产用到的重金属铅、镉。电镀及金属冶炼遇到的其他重金属（汞、锰、铬）等。油漆制作、喷漆类作业使用的有机溶剂（苯、汽油、正己烷、甲醇）等；工业生产或生产中产生的有毒气体（一氧化碳、硫化氢、氨气、氯气）等；

有害物理因素 （1）噪声：声级 ≥ 80dB（A）的作业称为噪声作业，常见于切割、打磨、冲压等；（2）紫外辐射：通常来源于电焊作业；（3）高温：通常来源锅炉作业、金属冶炼等。

射线 存在于使用 X 线、放射性同位素的作业岗位。

职业病的危害

身体健康受损 职业病通常是由于长时间接触有害物质、环境或工作条件而引发的，这些物质或条件可能对人体造成严重损害。职业性尘肺病、职业性噪声聋、职业性中毒等都是常见的职业病，它们会导致相应的靶器官受到损害，甚至引发癌症等严重疾病。

生活质量下降 受到职业病影响的劳动者往往会面临疼痛、不适、生活质量下降等问题，从而影响他们的日常生活和工作。某些职业病可能导致身体功能减退，使劳动者无法继续从事原来的工作，造成生活方式的

巨大改变。

心理健康受损 受职业病折磨的劳动者可能会面临心理压力、焦虑和抑郁等问题，长期的身体不适和生活质量下降可能会影响他们的心理健康。

医疗成本增加 职业病需要长期的治疗和护理，可能需要使用昂贵的药物、器械以及医疗服务。这将增加个人和家庭的医疗费用负担，同时也对社会的医疗资源造成压力。

社会经济影响 职业病不仅影响个人，还会对社会经济造成重要影响。受职业病影响的劳动者可能需要长期休假或失业，从而减少了生产力和劳动力，影响社会的稳定和发展。

预防职业病的方法

个人防护 劳动者应该了解自己所从事的职业是否存在潜在的健康风险，如暴露于有害物质、高噪声环境等。采取个人防护措施，如戴口罩、佩戴防护耳罩、穿戴防护服等，以减少健康风险。

合理工作安排 用人单位应合理安排工作，避免劳动者长时间暴露于有害环境中，适时提供休息和交替工作，降低职业病的发生风险。

改善工作环境 用人单位应改善工作环境，减少有害物质的排放和暴露，保障空气质量、水质等，为劳动者提供良好的工作条件。

定期进行职业健康检查 用人单位应重视职业健康检查。对接触危害因素的劳动者按相关规定定期进行职业健康检查，早发现潜在问题，及时采取干预措施，防止问题恶化。发现职业禁忌症的应当调离相应的工作岗位，并妥善安置。对于发现疑似职业病的应 30 天内到职业病诊断机构进一步明确诊断。

法律法规的保障 政府应制定和执行相关法律法规，规范职业健康管理，确保劳动者的权益和健康得到保障。

带你揭开磁共振检查的神秘面纱

▲ 广东省佛山市中医院医学影像科 陈少奎

磁共振成像（MRI）是一项现代医学中非常重要的诊断技术，它通过利用磁场和无害的无线电波来生成人体内部的详细影像。

原理

原子核的自旋和磁矩 原子核是构成人体组织的基本成分之一，其中最常见的是氢核，即质子。原子核带有一个属性称为自旋，类似于地球自转的概念，它是原子核自身围绕轴旋转的特性。由于带电粒子的自旋，原子核还具有一个磁矩，类似于一个微小的磁针。

强静态磁场 在进行 MRI 检查时，患者被放置在一个强大且稳定的静态磁场中，这个磁场通常由超导磁体产生。

高频无线电波脉冲 在静态磁场的作用下，原子核自旋会沿着磁场方向进动。此时，医生或技术人员会向患者体内施加一个特定频率的高频无线电波脉冲。这个脉冲的作用是改变原子核的自旋状态。

回复过程和信号接收 在高频脉冲的作用下，原子核的自旋状态会从平衡位置偏离，但随后会重新返回平衡位置。在这个过程中，原子核会释放出一种称为“自由感应衰减信号”的能量，它包含有关原子核和周围组织的信息。

信号处理和图像重建 计算机会对接收到的自由感应衰减信号进行分析和处理。通过处理这些信号，计算机可以获取关于人体内部组织结构和性质的信息。最终，这些信息会被转换成高质量的图像，显示出人体的解剖结构和病变情况。

MRI 的优势

与传统的 X 射线成像相比，MRI 具有明显的优势。首先，MRI 提供的图像分辨率更高，能够清楚地显示人体内部组织的细微结构，从而有助于医生更准确地进行诊断；其次，MRI 不使用任何放射性物质，

因此没有辐射风险，可以多次进行检查，也适用于孕妇的中、晚期和有自控力的儿童。此外，MRI 对柔软组织如脑、肌肉、韧带等的成像效果尤其出色。

MRI 在临床中的应用

神经科学 MRI 在神经科学领域中的应用尤为广泛。它可以帮助检测和评估脑部肿瘤、中风、癫痫、多发性硬化等神经系统疾病。MRI 可以用于评估脊髓和脑脊液的情况，有助于检测脊髓肿瘤、脊髓损伤等。

骨骼和关节检查 它提供高分辨率的图像，有助于医生准确诊断和评估患者的骨骼及关节韧带、肌腱等问题。

心血管疾病 MRI 可用于评估心脏的结构和功能。它可以显示心腔的大小、心肌的收缩功能以及心脏壁的厚度。通过 MRI，医生可以检测心肌缺血、心肌梗死、心脏瓣膜问题等。

腹部检查 MRI 可以检查腹部器官的情况，如肝脏、胰腺、肾脏、脾脏等。它有助于诊断肝脏肿瘤、胰腺炎、肾脏疾病等。

乳腺和妇科检查 MRI 可用于乳腺的评估和乳腺癌的筛查。对于妇科疾病，MRI 可以检测子宫肌瘤、卵巢肿瘤等妇科问题。

泌尿系统 MRI 在评估泌尿系统疾病方面也有应用。它可以检测肾脏肿瘤、膀胱疾病等，并提供有关泌尿系统结构的信息。

尽管 MRI 是一种安全的检查方法，但仍然需要注意一些事项。例如，由于强大的磁场，MRI 不适合携带金属物品的患者。同时，某些患者可能无法接受 MRI 检查，例如心脏起搏器患者、孕妇的早期怀孕阶段等，因此在进行 MRI 之前，医生会仔细评估患者的情况。