

有关幽门螺杆菌你不知道的那些事

▲ 石河子大学第一附属医院 宋丽秀

幽门螺杆菌（*HP*）是定植在胃内一种坏细菌，人群中 *HP* 感染率约为 56%，研究表明：感染 *HP* 的人群中，多数感染者并无症状和并发症，但几乎均存在慢性活动性胃炎，感染者中有 15%~20% 会发展成消化性溃疡，而其中 1%~2% 的人则有可能会发展到胃癌，*HP* 是世界卫生组织认定的胃癌第一致病原。人是 *HP* 唯一感染源，主要通过口-口传播。幽门螺杆菌感染者的口腔中也可能存在细菌，一起吃饭、接吻、使用不洁餐具、母婴传播、唾液传播等都有可能传染幽门螺杆菌。

检测方法

一类是有创性的，如常用的胃镜活检；另一类是无创性的检测，包括尿素呼气试验、粪便抗原试验和血清学试验。目前广泛采用的方法是碳 13 及碳 14 尿素呼气试验。前者适用于所有人群，几乎没有放射性，价格偏高；后者价格也较为便宜，有一定的放射性，所以妊娠期、哺乳期和备孕期的女性以及儿童患者通常不建议使用。碳 14 呼气试验只是定性试验，即数值大于 100 dpm，仅表明有 *HP* 感染，数值大小并不意味着病情的严重性。

胃镜活检一般于胃部一小部分组织进行活检，由于幽门螺杆菌在胃部的分布可能不均匀，检查出的结果可能存在误差。碳 14 呼气试验检测呼出气体变化情况查幽门螺杆菌，结果比较准确、全面。只要两者有一项阳性均可表明有 *HP* 感染。因碳 14 呼气试验为无创性检查，故其更适用于 *HP* 根除治疗后的复查。

哪些情况需要根除幽门螺杆菌

强烈推荐要根除 *HP* 的疾病 消化性溃疡合并 *HP* 感染；胃黏膜相关性淋巴瘤合并 *HP* 感染。

推荐进行治疗的合并 *HP* 感染的疾病 明显的慢性胃炎伴有消化不良的症状；慢性胃炎伴胃黏膜糜烂、萎缩；胃部早期的肿瘤，已经做了胃镜下切除或者胃次全切除者；有胃癌家族史；计划长期服用质子泵抑制剂；计划长期服用非甾体类抗炎药如阿司匹林。

儿童和老年人需要常规进行检查和治疗吗

儿童 不建议对 14 岁以下儿童行常规



检测 *HP*。但患有消化性溃疡的儿童和因消化不良行内镜检查的儿童行 *HP* 检测与治疗。

老年人 老年人根除 *HP* 治疗药物不良反应风险增加，故进行 *HP* 治疗前应进行获益-风险综合评估之后，再作个体化处理。

治疗方案

***HP* 初次和再次感染** 铋剂四联方案，疗程为 14 天，具体方案：质子泵抑制剂（PPI）和铋剂，联合两种抗生素（阿莫西林、克林

霉素、甲硝唑、四环素）。在经验性治疗 *HP* 感染时，需根据抗生素用药史调整治疗方案。

难治性感染 连续 2 次及以上规范的 *HP* 感染根除治疗后，依然未能根除成功。治疗方案：使用铋剂四联方案进行经验性根除治疗。除 PPI 和铋剂外，推荐使用以下抗生素组合：四环素+甲硝唑、阿莫西林+呋喃唑酮、四环素+呋喃唑酮、阿莫西林+四环素。有条件需进行细菌培养和药敏指导下的个体化治疗。

治疗期间注意事项

HP 是一种极易产生耐药性的细菌，一旦首次杀菌失败，很可能产生耐药，甚至细菌产生变异菌株，使再次杀菌，变得越来越困难。所以在治疗期间要注意以下几点：疗程足和剂量足；注意用药时间；戒烟和绝对禁酒；不要同时服用其他不必要的药物；

根除后多久复查

患者需停止服用根除 *HP* 药物（抗生素、铋剂、及各种抑酸药物）一个月后复查碳 13 及碳 14 呼气试验，判定 *HP* 有无根除。

带您认识结直肠癌

▲ 山西省和顺县人民医院 焦耀锋

结直肠癌通常起源于结肠和直肠内的细胞。这些细胞在正常情况下会分裂和更新，但当它们发生突变时，就会无限制地增殖，形成肿瘤。

结直肠癌的表现

结直肠癌是一种常见的恶性肿瘤，发生在结肠和直肠的组织中。它的表现可以因个体差异而有所不同，但以下是一些常见的结直肠癌的表现。

变化的排便习惯 结直肠癌患者可能会经历排便习惯的改变，如便秘、腹泻、排便频率增加或减少等。

腹部不适 患者可能会感到腹部胀气、腹痛、腹部不适或绞痛等。

长期消化道出血 结直肠癌可以引起隐血便或明显的便血，便血的颜色可能是鲜红色或暗红色。

体重减轻 患者可能会出现不明原因的体重减轻，这是因为结直肠癌会干扰身体对营养的吸收。

疲劳和虚弱 结直肠癌患者可能会感到长期的疲劳和虚弱，这是因为癌细胞消耗了身体的能量。

肠梗阻 在一些情况下，结直肠癌可以导致肠道梗阻，引起严重的腹胀、呕吐和便秘。

需要注意的是，这些症状也可能是其他疾病的表现，因此如果出现类似的症状，应及时就医进行进一步的检查。

造成结直肠癌的原因

结直肠癌的发生是由于多种因素的综合作用，具体原因尚不完全清楚。然而以下因素被认为与结直肠癌的发生有关。

年龄 结直肠癌主要发生在年龄超过 50 岁的人群，随着年龄的增长，患病风险也逐渐增加。

遗传因素 某些遗传突变可能增加个体罹患结直肠癌的风险，特别是具有家族

史的人。

肠息肉 结直肠息肉是结直肠内膜上的肿块，如果不及治疗，有可能发展为结直肠癌。

饮食习惯 高脂肪、低纤维饮食、过多摄入红肉和加工肉制品，以及缺乏蔬菜和水果摄入可能增加结直肠癌的风险。

肥胖 肥胖与结直肠癌之间存在一定的关联，尤其是腹部肥胖。

缺乏运动 长期缺乏体育锻炼可能增加结直肠癌的风险。

吸烟和酗酒 长期吸烟和过量饮酒可能增加结直肠癌的发生风险。

炎症性肠病 患有溃疡性结肠炎或克罗恩病等炎症性肠病的人，患上结直肠癌的风险相对较高。

结直肠癌的治疗方法

结直肠癌的治疗方法通常会依赖于具体病情和疾病的分期。

手术切除 手术是治疗结直肠癌的主要方法，通过切除肿瘤及其周围组织来去除癌细胞。手术的类型和范围将取决于肿瘤的位置和分期。

化疗 化疗使用抗癌药物杀灭癌细胞或阻止其生长。化疗可以在手术前用于缩小肿瘤，也可以在手术后用于杀灭可能残留的癌细胞。

放疗 放疗使用高能射线来杀灭癌细胞或阻止其生长。它可以用于术前缩小肿瘤，术后杀灭残留的癌细胞，或者用于减轻症状和控制转移性结直肠癌。

靶向治疗 靶向治疗通常是使用广谱的抗血管生成药物的治疗，需要配合化疗。

免疫疗法 免疫疗法包括使用免疫检查点抑制剂、疫苗和 CAR-T 细胞疗法等。

除了以上的治疗方法，还可以根据个体情况采用辅助治疗、姑息治疗、临床试验等方式进行综合治疗。

中医如何预防“老年痴呆症”

▲ 海南省琼海市中医院 叶彩凤

对于老年人来说，脑老化是一个不可抗拒的自然规律，但我们通过合理的方法，加强预防和早期干预是可有效延缓脑老化并对预防老年痴呆起到积极作用的。

采用中药干预治疗

中药复方含多味中药，单味药又含多种成分，因此可作用于多系统、多环节、多途径，且副作用小，中医辨证论治抗痴呆具有独特优势。针对老年痴呆的 6 个证型可对证下药。

髓海不足型 临床特点为善忘、恍惚、神情呆滞、两足痿软、耳鸣、眩晕等。可选用左归丸。

肝肾阴虚型 临床特点为善忘、思考困难、腰酸、眩晕、耳鸣、心烦、口燥咽干。可选用转呆定志汤。

脾肾亏虚型 临床特点为善忘、神疲懒言、感情淡漠、便溏、食少。可选用还少丹。

心肝火旺型，临床特点为善忘、烦躁、心慌、头晕目眩、多梦、肢体麻木。可选用黄连解毒汤。

痰浊阻窍型 临床特点为善忘、神情痴呆、表情淡漠、喃喃独语、举止失常。可选用转呆丹。

瘀阻脑络型 临床特点为善忘、失眠、不识人、头晕头痛、面色晦暗、舌质紫黯或有斑点。可选用通窍活血汤。

中医物理疗法辅助预防痴呆

按头顶 于百会穴（头顶正中，在头部，两耳尖连线的中点处）上予以按揉，每次 10 min，每日 1 次。按揉百会穴有醒脑开窍的功效，可以增强记忆力，提高大脑的灵敏度，帮助远离老年痴呆。

掐脚背 用一侧手的大拇指掐太冲穴（足背第一、二跖骨结合部前凹陷处），力度以感觉微痛为宜。每次 3 min，之后

换手操作，每日 2 次，掐太冲穴可使脑内乙酰胆碱酯酶降低，增加乙酰胆碱分泌，提高大脑空间位置感知能力，延缓老年痴呆。

揉手背 用一侧手的大拇指按揉另一侧手的合谷穴（手背第一、二掌骨之间。约平第二掌骨中点处），力度以感觉微痛为宜。每次 3 min，之后换手操作，每日 1 次，增强大脑灵敏度。

刺激委中穴 委中穴位于腘窝横纹中点，属足太阳膀胱经，其经脉循行可以从头顶入里联络于脑。刺激委中穴可直达脑府，使头脑清利，浑身舒爽。早晚各按一次，一次 20 min，长期坚持，能有效预防老年痴呆。

日常生活如何预防

脑力劳动要多 如读书、看报、做数学题、打麻将、下棋、打扑克牌等。在用脑过程中大脑的思维始终都在不停地活动，防止脑细胞退化。

手指活动要多 如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字，以及用手指弹奏乐器等，经常使用手指旋转钢球或胡桃，或用双手伸展握拳运动。

保证适量运动 每周适量锻炼，可选择八段锦、太极拳、太极剑等运动方式。

保证睡眠 每天以 7~9 h 为宜，失眠者可给予小剂量的安眠药，部分痴呆老人喜卧多寐，应调整睡眠，减少白天睡眠。

科学饮食 科学饮食应该做到以下三点：饮食要清淡，饮食均衡，饮食节制。

