

三个手段 帮您根治幽门螺杆菌感染

▲ 山东省泰安荣军医院 谷盈盈

幽门螺杆菌是一种螺旋形、微需氧的革兰氏阴性杆菌，对生长条件要求十分严格。它也是世界卫生组织认定的生物致癌因子。感染幽门螺杆菌可能引起一系列消化道症状，如上腹疼痛、饱胀、不适、反酸、嗝气、晨起恶心等，还可能引起消化性溃疡、慢性胃炎、萎缩性胃炎等疾病。

幽门螺杆菌感染的症状

早期症状 大多数患者在感染早期没有任何症状，部分患者可能出现急性胃炎症状，包括上腹痛、腹胀、恶心、呕吐、食欲减退等。

典型症状 幽门螺杆菌感染引起胃黏膜的炎症改变，即慢性胃炎。患者可能出现慢性上腹疼痛、饱胀、不适、反酸、嗝气、晨起恶心等消化道症状。少数患者逐渐出现上腹不适、进食后饱胀、疼痛或体重减轻等相应症状，这提示长期慢性炎症可能在导致胃黏膜从正常胃黏膜→浅表性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→非典型增生→胃癌这一进程中恶化。部分患者的典型症状表现为慢性、节律性上腹痛，呈周期性发作，这提示可能发展为消化性溃疡。

伴随症状 幽门螺杆菌感染患者可能还会表现出乏力、脸色苍白等贫血症状，身上有出血点、淤斑、肾功能损害的紫癜症状等，这是因为幽门螺杆菌感染还与不明原因的缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜等疾病密切相关。

幽门螺杆菌感染的治疗

治疗幽门螺杆菌感染需要采用综合治疗的方法，包括以下三个方面：

饮食调理 避免饮用浓茶、酒、咖啡等刺激性饮品，养成规律的饮食习惯，清淡饮食。同时注意保持愉悦的心情，注意劳逸结合，避免情绪波动过大。

药物治疗 包括抑制胃酸分泌的药物、胃黏膜保护剂以及抗生素等。抑制胃酸分泌的药物，如艾司奥美拉唑镁肠溶片；胃黏膜保护剂，如胶体果胶铋和枸橼酸铋钾等。抗生素的选择需要根据患者的具体情况来决定，常用的有三联疗法和四联疗法，包括阿莫西林胶囊、克拉霉素、甲硝唑等。此外，益生菌可以提高幽门螺杆菌的根除率，可以与抗生素联合使用。

手术治疗 如果幽门螺杆菌感染引起了胃息肉、胃肿瘤等严重病变，需要进行手术治疗以切除病变组织。

需要注意的是，治疗幽门螺杆菌感染需要到正规的医疗机构进行，不要自行盲目使用药物或治疗方法。同时，治疗过程中需要遵循医生的指导，按时按量服药，并注意观察病情变化，及时调整治疗方案。此外，预防幽门螺杆菌感染也非常重要，要注意个人卫生和饮食卫生，尽可能减少外出就餐的次数，避免食用不洁食品和饮用未经消毒的水。

如何预防幽门螺杆菌感染

注意个人卫生 养成勤洗手的好习惯，尤其是在处理食物之前和上完厕所之后。避免用不洁的手触摸口鼻眼等部位，以减少细菌感染的机会。

分餐制 幽门螺杆菌主要通过唾液传播，尽量采用分餐制，避免共用餐具、食物等，以减少交叉感染的风险。如果无法采用分餐制，可以定期对餐具进行消毒处理。避免食用生或未熟透的食物，特别是海鲜和肉

类。此外，避免饮用未经处理的水，特别是在旅行时。

避免口对口喂养 避免口对口喂养孩子，尤其是不要将食物嚼碎后喂给孩子，以免传染幽门螺杆菌。

增强免疫力 保持健康的生活方式，如规律作息、健康饮食、适度运动等，可以提高身体免疫力，减少感染的风险。

定期检查 如果家庭成员中有幽门螺杆菌感染者，其他成员应该定期进行胃部检查，以便及早发现和治疗。

请注意，这些措施并不能完全防止幽门螺杆菌感染，但它们可以帮助减少感染的风险。如果有感染的症状，建议尽早就医，以便进行确诊和治疗。

幽门螺杆菌感染是一种常见的消化道疾病，了解其症状、治疗方法及预防措施对于维护个人和家庭的健康至关重要。通过注意个人卫生、分餐制、定期检查等措施，可以有效预防幽门螺杆菌感染。如有疑问或出现相关症状，应及时就医并进行专业治疗。同时，在治疗成功后，仍需保持良好的生活习惯和饮食卫生，以预防再次感染。

注意！男性也会感染 HPV 甚至患癌

▲ 中山大学附属第六医院 易艳

人乳头瘤病毒（HPV）通常被认为是影响女性的病毒，但事实上，男性也同样容易感染 HPV，并可能因此患上癌症。HPV 在男性中的感染不仅与生殖器疣和肛门疣有关，还与肛门、阴茎、口咽等部位的癌前病变和浸润性癌相关。

HPV 的基本知识

HPV 的类型 人乳头瘤病毒（HPV）有超过 200 种亚型。根据其致病性可分为高危型和低危型，低危型如 HPV 6 和 HPV 11，通常与生殖器疣相关；而高危型如 HPV 16 和 HPV 18，则与多种癌症有关。

传播途径 主要有 3 种。性接触传播是最主要的传播途径，包括阴道性交、肛交和口交等；间接传播是指皮肤对皮肤的接触（尤其是生殖器区域）；婴儿通过产道时的感染被称为母婴传播。值得注意的是，HPV 也可以在无明显症状的情况下传播。

普遍性 HPV 是全球最常见的性传播感染病原体之一。据估计，几乎所有性活跃的男性和女性在其一生中至少会感染一种类型的 HPV。

性别和年龄影响 虽然女性的 HPV 感染和其导致的宫颈癌更受关注，但男性同样容易感染 HPV，医学权威杂志《柳叶刀·全球健康》的研究显示，在 15 岁以上的成年男性中，有近 1/3 的人感染了至少一种生殖器 HPV，1/5 的人感染了至少一种高危型 HPV。

HPV 对于男性的具体影响

生殖器疣和肛门疣 （1）外观。生殖器疣通常呈现为肉色或略微暗色的小疣体，可能单个出现或成群分布。它们通常出现在阴茎、睾丸、大腿内侧、肛门周围或直肠内。虽然这些疣体通常不痛不痒，但它们的外观可能导致心理压力和自尊心问题。（2）对个人生活影响。生殖器疣可能影响个人的性生活和人际关系，尤其是在疣体明显或引起不适时。

与癌症的关联 （1）肛门癌、阴茎癌和口咽癌。 高危型 HPV，特别是 HPV 16 和 HPV 18，与

男性的肛门癌、阴茎癌和口咽癌有显著关联。这些癌症虽然相对罕见，但对受影响的个体来说可能是致命的。（3）统计数据和风险因素。据估计，HPV 导致的口咽癌在男性中的发病率正在上升。风险因素包括多个性伴侣、免疫系统受损（如 HIV 感染）和吸烟。定期的体检和对 HPV 相关症状的警觉可以帮助早期发现和治疗。

预防措施

疫苗类型和批准 2009 年，美国食品和药物管理局（FDA）批准了四价 HPV 疫苗（Gardasil）用于男性，用于预防由 HPV 6、11、16 和 18 型引起的生殖器疣和相关癌症。此后，九价 HPV 疫苗（Gardasil 9）也被批准使用，它覆盖了更多的 HPV 类型，提供更广泛的保护。2023 年 9 月 5 日，国家药品监督管理局药品审评中心显示，进口默沙东九价疫苗新适应证上市申请获受理，而这次默沙东九价 HPV 疫苗申报的新适应症，主要是用于男性接种。

疫苗接种的效果 研究表明，HPV 疫苗在预防生殖器疣和与 HPV 相关的癌症（如肛门癌和口咽癌）方面非常有效。疫苗接种最好在青少年时期进行，以确保在性活跃前获得保护。

提高公众意识 提高公众对 HPV 及其在男性中的影响的认识至关重要。这包括了解 HPV 的传播方式、可能的健康风险以及预防措施。强调 HPV 不仅影响女性，男性也是重要的受影响群体。

教育和鼓励疫苗接种 教育男性了解 HPV 疫苗的好处，鼓励在适龄时接种疫苗。医疗提供者应积极向男性患者推荐 HPV 疫苗，特别是对于年轻男性和青少年。

使用避孕套 虽然避孕套不能提供 100% 的保护，但它可以显著降低 HPV 的传播风险，在进行性行为时正确和一直地使用避孕套是减少 HPV 感染风险的有效方法。

性行为的选择 减少性伴侣的数量可以降低感染 HPV 的风险，避免与已知感染 HPV 的伴侣发生未保护的性行为。

个性化康复计划：应对新冠后遗症的关键

▲ 山东省滕州市中心人民医院 冯伟伟

新冠肺炎（COVID-19）自 2020 年开始肆虐以来，已经影响了全球数百万人的生活。虽然大多数感染者能够成功康复，但一些人可能在病后继续面临各种健康问题，这些问题被称为新冠肺炎后遗症，也被戏称为“长 COVID”。新冠肺炎后遗症是一种复杂的症状，涵盖了多个系统，包括呼吸系统、心血管系统、神经系统和免疫系统。这些症状可能会持续数月，甚至更长时间，对患者的生活产生重大影响。

呼吸系统症状 一些新冠肺炎后遗症患者可能会经历呼吸系统问题，包括持续的呼吸困难、咳嗽和胸痛。这些症状可能与肺部损伤有关，因此建议患者积极参与康复呼吸疗法，如深呼吸和咳痰练习，以帮助恢复肺功能。此外，定期的肺功能测试可以帮助监测进展并指导治疗。

心血管系统症状 新冠肺炎后遗症还可能涉及心血管系统，包括心悸、胸痛和高血压。患者应该积极采取健康生活方式，如健康饮食、适度的运动和控制体重，以降低心血管风险。医生可能会建议一些患者使用药物来管理高血压或其他心血管问题。

神经系统症状 一些患者可能会经历神经系统症状，如头痛、疲劳、注意力不集中和失眠。这些问题可能会对日常生活造成重大影响。患者应该寻求心理健康支持，可能需要咨询心理医生或心理治疗师。此外，规律的锻炼、良好的睡眠习惯和应对压力的技巧也可以有助于缓解神经系统症状。

免疫系统症状 一些新冠肺炎后遗症患者可能会经历免疫系统问题，如持续的疲劳和易感染。患者应该尝试保持健康的生活方式，包括均衡的饮食、足够的睡眠和规律的锻炼，以增强免疫系统。此外，接种疫苗可能有助于提高抵抗力，降低二次感染的风险。

全身症状 一些患者可能会经历全身性症状，如肌肉疼痛、关节疼痛和头晕。

这些症状可能与炎症有关。医生可能会建议一些患者使用抗炎药来缓解疼痛和不适。此外，物理治疗和康复运动可以帮助改善肌肉和关节功能。

心理健康 新冠肺炎后遗症可能对患者的心理健康产生负面影响。长期的身体不适和不确定性可能会导致焦虑和抑郁。患者应该积极寻求心理健康支持，与专业心理医生合作，学习应对压力和焦虑的技巧，以及寻找社交支持系统，以帮助缓解情感困扰。

康复计划 新冠肺炎后遗症的症状和严重程度因个体差异而异。因此，与医疗专业人员合作，制定个性化的康复计划至关重要。

医疗治疗是康复计划的重要组成部分。根据患者的症状和需要，医生会推荐特定的药物来管理疼痛、炎症或其他症状。包括镇痛药、抗抑郁药、抗炎药等，旨在缓解不适和促进康复；物理治疗也在康复计划中起到关键作用。物理治疗师会根据患者的具体情况设计适当的康复运动和疗法，以帮助恢复肌肉和关节功能。包括温热疗法、电刺激、按摩和康复体操，旨在增强患者的身体能力；康复运动也是重要组成部分，包括有氧运动、力量训练和伸展，以帮助恢复体力和提高心肺功能。康复运动的目标是逐渐增加患者的活动水平，减轻疼痛，增强身体的耐力和灵活性；此外，心理治疗在处理新冠肺炎后遗症时也非常重要。心理治疗师可以提供情感支持和应对策略，帮助患者应对情绪上的挑战。

总之，个性化的康复计划是应对新冠肺炎后遗症的关键。通过医疗治疗、物理治疗、康复运动、心理治疗和药物治疗的综合应用，患者可以最大程度地提高康复的机会，减轻症状，恢复功能，重返正常生活。每位患者都应根据自己的状况和需求，制定一个适合自己的康复路线图，以便更快地恢复健康。