

幽门螺杆菌与胃病的关系

▲ 河北中石油中心医院消化内科 马越

幽门螺杆菌（Helicobacter pylori, Hp）作为常见的微需氧细菌，是目前所知的唯一可存活于人胃中的微生物，主要定植于胃黏膜层，是胃病如慢性胃炎、胃黏膜相关淋巴组织肿瘤、消化性溃疡、胃癌等主要病因。下面我们一起认识 Hp 与胃病的关系，并提出一些防治建议。

Hp 到底是什么？

Hp 是 20 世纪发现的一种重要的人类病原体，目前分类主要有Ⅰ型菌株与Ⅱ型菌株，其中Ⅰ型菌株是 CagA 或 / 和 VacA 阳性，毒性较强；Ⅱ型菌株是 CagA 或 / 和 VacA 阴性，毒性较弱。

Hp 对人类的危害

Hp 感染了世界上超过 50% 的人口，是人类最常见的感染之一，非洲感染率高达 79.1%、亚

洲约为 54.7%、北美约 37.1%、大洋洲约 24.4%。近些年来，随着我国人口老龄化、生活饮食方式改变、人们保健意识提升等因素，我国 Hp 感染率呈逐年上升趋势。

Hp 感染途径至今未完全得到证实，可以直接从一个人传播到另一个人，或间接传播到环境中。但 Hp 感染在家庭内十分常见，特别是母婴传播，现多项研究显示，Hp 的传染与粪—口和口—口传播途径、引用被污染的水、食用被污染的食物、接触动物相关。

Hp 检测方法

检测方法主要分为非侵入性与侵入性检查两种，非侵入性如 13C 或 14C 尿素呼气试验，血清 Hp 抗体试验与粪便 Hp 抗原检测。侵入性检查主要包括组织学、内窥镜评估、快速尿素

试验、细菌培养。

Hp 治疗方法

对于大多数 Hp 感染的治疗，一般推荐三联抗生素疗法（质子泵抑制剂 + 两种抗生素），效果较差则推荐四联疗法（质子泵抑制剂 + 两种抗生素 + 铋的 14 d 用药方案），此外，也有一些新的替代疗法如益生菌、植物提取物或生物膜形成抑制剂等。

Hp 感染的预防

Hp 感染的预防一般包括 3 个方面：其一为注意个人卫生，勤洗手，避免病从口入；其二为 Hp 检测，一旦确认阳性，及时针对性治疗。同时，家庭成员间避免食物、饮用水、口—口传播；其三为定期检查，特别是有宠物的家庭，

除注意个人卫生外，应当定期检查。

胃病的常见类型与表现

在我国居民中，常见胃病包括慢性胃炎、消化性溃疡与胃癌，慢性胃炎缺乏特异性症状，患者可能会出现上腹隐痛、食欲减退、餐后饱胀、嗝气、反酸、恶心等症状；消化性溃疡最常见症状是上腹部疼痛，通常表现为烧灼痛、啃噬痛或饥饿感，疼痛一般呈现周期性与节律性的特点；胃癌早期一般缺乏特异性表现，多与胃病症状类似，但进展期多出现上腹不适、进食后饱胀、食欲下降、乏力、疼痛等症状，晚期则消瘦、贫血、营养不良、发热、黄疸等。

总之，Hp 感染在我国十分常见，大家日常生活中应当提高防治意识，定期检查，确诊后遵医嘱治疗，保持良好的心态，才能有效防治。

肉毒素瘦脸针不止瘦脸

▲ 广西医科大学第一附属医院 韩志强

肉毒素又称肉毒杆菌内毒素，是由肉毒梭菌在生长、繁殖产生。肉毒素是有效的肌肉松弛剂，它通过对乙酰胆碱突触囊泡膜蛋白的裂解阻断，抑制神经肌肉接头乙酰胆碱释放，利用其可以暂时麻痹肌肉的特性，使肌肉因失去功能而萎缩，来达到雕塑线条的目的，常用于瘦脸和除皱。

肉毒素的美容功效

瘦脸 有一些人因为两边的咬肌发达，脸型方方正正，线条太过死板。在发达的咬肌部位注射肉毒素，可以让肌肉萎缩，渐渐使国字脸变为瓜子脸，脸部线条会变得柔美。

除皱 肉毒素能去除鱼尾纹、抬头纹、皱眉纹、鼻小柱横纹、面颊部皱纹、口唇放射纹、颈部的皱纹等。

瘦腿 有大象腿困扰的人，在较发达的小腿注射肉毒素，可以让小腿肌肉萎缩松弛，使小腿显得修长。

改变眉型 有一些人眉尾下垂，看起来没有精神，可以注射肉毒素，调整眉型，在眉尾的下方注射，使眉尾上扬显得更精神。

治疗腋臭及多汗症 腋下注射肉毒素，能扰乱皮肤细菌和阻断汗腺分泌，控制排汗的神经末梢，抑制产生排汗的化学物质释放，可以明显减少汗臭及多汗的程度。不管是手脚汗，腋下多汗，或身体多汗症，注射肉毒素，可使多汗的部位不再出汗。

治疗颜面抽搐 有不自觉脸部肌肉抽搐的人，或是眼睛的习惯性眨眼，只需在肌肉抽搐的位置注射肉毒素，便可以让这种现象消失。

其他功能 如治疗偏头痛、斜视、弱视、流涎症、眼睑痉挛，Meige 综合征等。

肉毒素注射的优缺点

优点如下：

- 无需开刀：肉毒素注射后数小时就会被人体吸收，无需手术、无痛苦、见效快，安全可靠、简单有效，深受爱美女性的欢迎。
- 无需等待立马上班：肉毒素注射是通过刺激肌肉及其支配神经的麻痹作用达到治疗的目的，这种治疗不需要恢复期，只需要观察 30 分钟即可直接回家或去办公室上班。无创伤，不需要休息，不影响工作；效果确切，立竿见影。

缺点如下：

注射一针肉毒素，维持除皱效果通常在 4 个月到 8 个月左右，要想长期有效，每年需注射 2 到 3 次。此外，使用肉毒素除皱，一般的鱼尾纹、额头纹、眉间纹、鼻纹和颈部皱纹都可以去除，但最适合于早期的且不太明显的皱纹。如果接受者的皱纹很深、皮肤很松弛，效果会大打折扣。肉毒素还有一些不良反应，常见不良反应包括产生疼痛、出血、淤血、肿胀、表情不自然、头痛、过敏等，如果操作不当，还可能会造成神经、血管损伤。

肉毒素注射的禁忌证

有 5 类人不能使用肉毒素除皱、瘦脸等美容：孕妇、哺乳期妇女；重症肌无力症、多发性硬化症患者；上睑下垂患者；身体非常瘦弱，有心、肝、肾等内脏疾病的人；过敏体质者等。

肉毒素注射后注意事项

- 首先在医院接受肉毒素注射以后，建议受肉毒素注射的求美者或者患者在医院观察半个小时以上。这样做的目的，主要是担心有个别接受肉毒素注射的患者，或者是求美者会出现肉毒素过敏的现象，观察半个小时以后，如果没有任何问题，就可以请患者离开。
 - 注射后 4 小时内不要做局部按摩，以免药物扩散。
 - 注射后 4 小时候内不要做剧烈运动，保持身体直立性。
 - 注射后 6 小时内，应尽量避免接触注射区域，尤其是注射点的位置。
 - 注射后，治疗区域不要曝晒，如日光浴或日晒，或避免处于寒冷处。
 - 氨基糖苷类抗生素，如庆大霉素会加强毒素的作用，使用肉毒素期间禁用此类药物。
- 在此提醒各位爱美者，目前市场上肉毒素的使用情况比较混乱，一些不具备资质的美容院、小医院甚至小诊所也都在将肉毒素用于医疗活动中，使用的产品价格极为低廉，操作人员也未经严格培训，疗效值得怀疑，安全性更难有保障。消费者在选择肉毒素注射美容时一定要慎重，选择正规的、有资质的医院进行注射。“肉毒素的剂量、注射部位把握不好，可出现眼睑闭合不上、眉毛下垂、表情古怪等情况，但肉毒素经过新陈代谢之后，药物失去效果，上述情况基本都会慢慢改善恢复，一般不会留下严重的后遗症。

种植牙术后护理 这些要注意

▲ 广州市花都区妇幼保健院（胡忠医院） 巫美鲜

种植牙手术是一项比较复杂的口腔手术，术后护理对于种植牙的成功与否将会起到至关重要的作用。在进行护理活动时，患者也需要关注一些注意事项，这对于种植牙手术的成功率具有举足轻重的意义，故而需要引起患者的重视。那么，在完成种植牙手术后，应当采取怎样的护理措施以保障患者的安全？

术后观察与评估

在完成种植牙手术后，要密切地观察手术部位的情况。如果在 24 小时内出现异常出血、疼痛、肿胀及发热状况，就很有可能是因感染、炎症或其他并发症引起的，患者应当及时地联系医生，并对这些异常情况进行及时处理。

口腔卫生与护理

口腔卫生是种植牙术后护理工作的关键所在。在完成手术 24 小时以内。应当避免刷牙或漱口，以减少对创口的刺激。在 24 小时后，患者可以轻轻刷牙，但需要注意，刷牙时，对于触碰手术过的区域应当用软毛牙刷，使用适合患者的牙膏进行处理，以避免刺激创口。此外，在 24 小时后，患者可以适当使用漱口水。在术后恢复期间，应当对牙齿进行定期清洁，使用适当的口腔清洁工具，比如说牙刷，牙线以及漱口水，以避免菌斑的形成。而在对牙刷进行选择时，患者也应当尽可能地使用软毛牙刷，刷头大小适中，以覆盖两到三颗牙齿为标准，同时要选择正确的刷牙方法。一般来说，可使用巴氏刷牙法，牙刷与牙齿呈 45 度角，并轻轻地对牙齿表面以及牙缝进行刷洗。漱口水可以对口腔进行辅助清洁，但需要注意的是，漱口水不应过度使用。在就餐后使用漱口水，可以帮助患者消除牙齿上的细菌，残渣以及细菌。此外，牙线也可以对牙缝起到清洁作用，有效避免患者出现牙周病。因此，在对口腔进行护理时，患者应当根据口腔的实际情况，采取合适的护理措施。

疼痛与肿胀处理

患者在结束种植牙手术后，可能会出现一些不同程度的疼痛感及肿胀感。为了减轻

患者不适的感觉，将冰块包裹在毛巾里，敷在患者手术的区域，24 小时内可以间断冷敷，并根据医嘱去服用止痛药，消炎药，这样可以有效减轻疼痛感及肿胀。但需要注意的是在使用药物时，应当严格地按照使用说明以及医生的建议服药，避免用量过度或使用不当造成负面影响。

饮食调整与进食建议

在种植牙术后对饮食进行调整，也是护理工作的重要一环。在结束手术后一周内，应当以温凉软食为主，避免食用过硬、过热的食物，忌烟、酒。同时，患者要增加蔬菜以及水果的摄入，便于补充维生素，促进术后恢复，并依据医生的建议对饮食进行逐步调整，同时要保持良好的饮食习惯，比如定时定量，细嚼慢咽等，这样也有助于迅速恢复患者的口腔健康状态。

口腔活动与健康训练指导

在结束种植牙手术后，患者需要进行一定程度的口腔活动及康复训练，进而让口腔逐步恢复到健康状态，并在医生的指导下进行张口练习以及舌部运动等。这些都有助于患者口腔的灵活性以及功能的改善。在术后，这些训练活动应当逐步恢复进行，以避免因结束手术初期因过度运动而导致患者的创口撕裂，或者患者疼痛感加重的情况。具体而言，患者应当根据医生的嘱托以及自身的实际情况，一旦出现疼痛感，应当及时地降低运动强度，以避免给患者所带来的困扰。

总而言之，在结束种植牙手术后，患者对自己的口腔进行护理是非常复杂且重要的一项任务。患者需要对手术部位的实际情况予以密切关注，并保持口腔卫生。而对于疼痛和肿胀的情况，患者应当正确处理，按时服用药物，调整自己的饮食状况，并逐步地进行口腔活动训练。这些措施都可以很好地帮助患者在结束种植牙手术后让口腔逐步恢复到正常的状态，但即便如此，患者也需要定期进行检查，避免在出现异常情况时，导致口腔健康受到不利影响。这样就能够使得种植牙术后的恢复效果与手术成功率得到进一步提高，同时也可以为更好地恢复患者的口腔健康提供了更为有利的条件。