

科学认识幽门螺旋杆菌

▲ 乐山市人民医院 王洪英

幽门螺旋杆菌是一种螺旋形的细菌，这种细菌呈现出轻微的厌氧性，且对生长条件有十分苛刻的要求。就世界卫生组织所掌握的最新情况来看，幽门螺旋杆菌是目前唯一能够在人的胃里生存的微生物。由于幽门螺旋杆菌有导致胃癌的可能性，因此被列入一类致癌物清单中。

幽门螺旋杆菌的危害

人体在感染幽门螺旋杆菌后可能引起包胃炎、消化道溃疡、淋巴增生性胃淋巴瘤等幽门螺旋杆菌病，而幽门螺旋杆菌病的预后如果不能达到良好效果，则有很大可能产生胃癌。就目前实际情况来说，胃癌是全球范围内最常见的恶性肿瘤之一。

幽门螺旋杆菌的感染机理

幽门螺旋杆菌可以在人体胃肠道内长期存活，当人体抵抗力及免疫力足够强大时，幽门螺旋杆菌并不会破坏人体，多数情况下

与人类处于友好共生的状态。但如果人体抵抗力下降、或幽门螺旋杆菌因某种原因大量繁殖，呈现出旺盛繁殖能力时，人类与幽门螺旋杆菌的共存状态就会被打破，致使人体出现幽门螺旋杆菌感染的一系列症状。

幽门螺旋杆菌易传染

幽门螺旋杆菌本身是具有传染性的，其传染途径中最常见的是粪口传播，即幽门螺旋杆菌随粪便被排出体外，然后进入人体消化道传播。幽门螺旋杆菌还会通过食物及唾液进入到人体胃肠道中，在胃肠道中定植并繁衍。因此，若要防范幽门螺旋杆菌的传染，出门最好戴口罩，就餐时尽量使用公筷，日常生活中勤洗手，并注意保持口腔健康。

幽门螺旋杆菌感染症状

大部分情况下感染幽门螺旋杆菌并不会表现出明显症状，因此有相当一部分人是在医院进行相关检查，如胃镜检查或幽门螺旋

杆菌检测呈阳性时才会发现自己感染了。但也有一部分人会呈现出嗝气、上腹痛、反胃、反酸水等症状，由于幽门螺旋杆菌在胃肠道中定植，因此一旦感染也会导致胃肠道疾病发生，而上述症状则是部分胃肠道疾病会有症状，同时还可能有胃溃疡、胃炎等，但并不是所有感染幽门螺旋杆菌的人都会表现出来。

四联疗法可治愈幽门螺旋杆菌

由于幽门螺旋杆菌本身具备相应的传染性，出于控制传染源角度的考虑，一旦出现感染均是要进行治疗的。对于45岁以下18岁以上的感染者，若无明显症状则可以进行根除治疗，但45岁以上的感染者是否需要根除治疗则要在进行内镜检查之后视情况决定。

治疗幽门螺旋杆菌的方式主要是通过药物进行治疗，当前医学界的共识是采用两种抗生素（从阿莫西林、呋喃唑酮、克拉霉素

分散片、甲硝唑、左氧氟沙星这五种中选取其中两种）辅以质子泵抑制剂及铋剂类四联治疗，单次疗程一般在10~14d左右，单次治疗结束后停用质子泵抑制剂与抗生素一个月，一个月后进行呼气试验复查，若复查结果呈现出阴性说明已经治疗完成，呈现出阳性则需要等待半年之后再次进行治疗。

由于当前社会人类受各种现代疾病困扰，服用各类药品较多，多数人体内会对一种至几种药物有较高的耐药性，因此在选用药物时应仔细进行筛选，选取体质敏感程度较高的抗生素进行治疗，以使治疗效果得到保障。

尽管幽门螺旋杆菌具备一定感染性，但也不需太过担心，日常生活中只要做好预防措施，并重视体育锻炼，使身体拥有一定水平的抵抗力，就能够有效预防幽门螺旋杆菌感染。如果发现身体有感染幽门螺旋杆菌的现象时，应及时采用四联疗法，以防胃肠道疾病发生。

科学预防儿童视力损伤 保护儿童眼睛健康

▲ 成都儿童专科医院 杨力夫

儿童眼部处于发育和生长阶段，十分敏感脆弱，且此时的视觉功能具有明显的可塑性特征，该阶段做好儿童眼部保健会促使儿童眼部正常发育，形成良好的视觉功能，如果此时忽视儿童眼保健的开展，加之各种用眼不良习惯，会导致儿童的视力受到严重损伤，从而影响儿童成年之后的视力水平。儿童眼保健是保护儿童视力，缓解儿童视觉疲劳的重要手段，合理的开展儿童眼保健对于儿童养成正确使用眼睛具有重要意义。儿童眼保健是通过各种手段，促使儿童形成较为良好的用眼习惯、从而减少儿童眼部疾病的形成与发展。

养成良好的用眼习惯

目前受我国应试教育体制的影响，儿童阶段便要进行大量的学习，这会导致儿童对眼睛的使用强度增大，在视力尚未完全发育的儿童阶段，过度使用眼睛会导致视力受损等现象出现，为了保护儿童视力不受损伤就必须养成良好的用眼习惯，例如在日常学习中，可以让儿童在高强度学习之后，做眼保健操，进行远眺等眼部保健工作，帮助舒缓儿童眼部压力；在节假日也可以与儿童进行户外活动，亲近大自然感受大自然，帮助儿童缓解日常学习对眼部的压力。

注意保持眼部卫生

眼部卫生的保持是儿童眼部保健的重要途径，由于儿童心智不成熟往往没有正确的卫生习惯，在日常生活中会出现用脏手揉搓眼睛、用不洁毛巾擦眼睛等动作，可能会造成眼部感染，从而导致儿童眼部视力下降。保持眼部卫生的另一个方面是用眼卫生，包括看书时的正确姿势，学习时光线强弱等，只有保证眼睛的卫生使用，才能保障儿童视力健康。

减少电子产品使用

随着时代的进步，越来越多的电子产品开始出现在生活当中，由于电子产品的亮度较

强，对于眼睛的损伤较大，儿童视力处于成长阶段，长时间的使用电子产品会导致儿童眼部视力受到严重损伤。在日常生活中需要减少儿童对电子产品的使用，每次使用时长不超过30min为宜，全天的累计使用不超过1h为宜，在使用电子产品时也要注意不在过暗的环境中使用，才能减少电子产品对儿童眼睛刺激及危害，保护儿童视力正常。

定期进行眼部检查

很多疾病在发展初期是十分容易医治的，对于儿童眼睛来说也是如此，在儿童成长过程中需要经常性的进行体检，将眼睛检查纳入到正常的体检之中，以便能够在儿童眼部疾病的发展早期发现并采取治疗措施，保护儿童的视力不受损，一般在儿童年满三岁之后就可以采取每年进行1~2次的固定眼部检查的方式进行眼部健康保健，对于眼部疾病的早发现早治疗早康复。

养成眼部保健习惯

良好的眼部保健手段能够确保儿童在用眼之后让眼睛得到放松，让儿童视力得到恢复。通常采取的眼部保健手段有眼保健操、闭目休息、滴眼药水等，在儿童年满6岁之后就可以开始培养儿童进行学习眼保健操，让儿童在紧张的学习之后能够通过做眼保健操的方式缓解眼部疲劳，起到预防近视的效果。同时，目前市面上有多种眼部保健产品出售，如视力眼贴、眼疲劳药水等，也可以选购适合儿童使用的眼保健产品作为辅助，保护儿童的眼睛。需要注意的是市面上儿童眼保健操产品种类较多，质量良莠不齐，在选购时要根据医生的医嘱合理选购具有品牌知名度高、生产工艺规范的产品，切不可盲目使用眼部保健产品或者选购质量低劣的产品，以免适得其反对儿童眼部造成损害。

高血压脑出血的治疗和护理

▲ 四川省广汉市人民医院 包芙蓉

高血压属常见疾病，好发于中老年人群，多数患者若控制好血压水平，就不会出现任何后遗症或并发症。但若患者在较短时间内血压显著上升，极易出现并发症，其中最严重的就是脑出血。那么，高血压脑出血该如何治疗？护理时需要注意什么呢？

高血压脑出血的治疗方法

目前，临床对于高血压脑出血以药物治疗和手术治疗为主，其治疗方案是根据患者脑出血位置、出血量及病情严重程度进行选择的。

药物治疗

当患者症状较轻且出血量较少，临床医生会选择药物治疗，并且密切观察患者病情变化，及时掌握血肿吸收情况。常见药物有以下几类：
降血压药物 如贝那普利、美托洛尔等。颅内血肿增大的重要原因就是高血压。因此在治疗过程中，积极控制血压水平意义重大。值得注意的是，在未确诊患者是高血压脑出血前，不能马上使用降压药物，尤其是伴有脑动脉狭窄的患者，更不可以大幅度降压，若此时使用降压药物容易导致病情加重的。

脱水剂 如甘露醇等，患者在使用脱水剂后，其脑水肿程度会减轻，临床将甘露醇联合呋塞米一起使用。

止血药 如巴曲酶等，可有效阻滞脑血肿增大。

亚低温治疗 如哌替啶、氯丙嗪等，明显改善脑细胞代谢，提高脑组织的血流灌注，进而帮助脑细胞功能恢复。

手术治疗

大骨瓣开颅血肿清除术 适用于出血量大，脑中线结构偏移超过1.0cm的患者。可在直视下，完全清除血肿，止血过程安全可靠。但手术耗时较长，创伤较大。随着脑外科微创技术的发展，部分医院已经较少应用该术式。

小骨窗开颅血肿清除术 这是一种微创手术，颅内多数部位出血的患者使用，具有操作简单方便，手术耗时短且创伤小等优点，但

患者术中出血量较多，术后极易出现出血，减压不彻底等现象。

立体定向血肿引流术 颅内多数部位出血患者使用，此术式操作简单，定位准确，且其安全性较高。

神经内镜下颅内血肿清除术 绝大多数颅内部位出血患者，于术中术者可在直视下完成操作，创伤较小，能够及时清除血肿，术后患者并发症发生率且术后恢复快，但手术空间具有局限性，血凝块影响术野，若开展深部手术极易造成大出血，是无法完成完全止血的。

其他治疗方法

应用高血压治疗可明显提高人体血液中的氧气含量，纠正患者脑组织缺血状况。且在患者出现脑出血症状14h内，其治疗效果最好。

高血压脑出血护理技巧

发病后及时治疗 患者一旦出现高血合并脑出血，其早期症状是比较明显的，会出现头晕、目眩等症状，一旦出现上述情况，需立即予以治疗，以控制血压、预防脑水肿为主要治疗原则。另外，在治疗过程，必须密切关注患者血压水平。

营造舒适环境 在治疗期间，患者需要一个舒适且安静的住院环境，特别是在疾病发生14d内，叮嘱患者家属尽量减少探望次数，使患者保持稳定平和的心情，避免消极情绪影响患者治疗。

绝对卧床休息 叮嘱患者绝对卧床休息14d，头部可轻轻向左右转动，尽可能不要过度搬动或抬高头部，每隔2h，患者四肢可在床上进行小幅度的翻动。患者必须在床上进行大小便，不可自己下床行大小便，以防意外发生。

积极缓解疼痛 在临床治疗过程中，患者会出现不同程度的疼痛，这是较为正常现象。随着病情的好转，头痛症状会逐渐消失。若在治疗过程，头痛剧烈无法耐受，需及时告知主治医生，采取有效措施进行止痛。