

# 幽门螺旋杆菌小知识

▲ 鹿邑县人民医院 段莉莉

幽门螺旋杆菌（*Helicobacter pylori*, Hp）是一种螺旋形、对生长条件要求十分苛刻的细菌，属于革兰氏阴性、微需氧的细菌，常常寄生在胃粘膜组织中，感染后主要引起慢性胃炎和消化性溃疡等，与胃癌、胃粘膜相关淋巴组织、淋巴瘤等疾病也有着密切的关系，被世界卫生组织列为第一类生物致癌因子。

据流行病学统计，在全球范围内，大概有一半的人都感染过幽门螺旋杆菌，不同国家和地区，不同种族人群的幽门螺旋杆菌的感染率有很大的差异，主要与社会经济水平、人口密集程度、公共卫生条件以及水源供应等密切相关。在发展中国家，幽门螺旋杆菌的感染率相对较高，约为50%~80%；而在发达国家，幽门螺旋杆菌的感染率较低，约为25%~50%，我国平均感染率为50%左右。

## 传播途径

幽门螺旋杆菌的传播途径主要为消化

道传播。

**粪口传播** 指正常人群接触了含有幽门螺旋杆菌粪便污染的水源或者是食物而被感染，包括食用不干净的食物、未经过清洗的新鲜瓜果、直接饮用未经过煮沸的井水等。

**口口传播** 指正常人群接触了含有幽门螺旋杆菌的唾液而被感染，比如与感染者一同吃饭而未分餐或者未使用公筷，使用感染者未经过灭菌处理的餐具或者是牙刷等，与感染者亲吻等。

**医源性感染** 指在医院使用胃镜对感染者进行检查后，胃镜灭菌不彻底，会导致其他人在接受检查时感染。

## 感染幽门螺杆菌症状

大多数患者在感染的早期是没有任何症状的，也有部分患者会出现急性胃炎症状，包括上腹部疼痛、腹胀、恶心、呕吐、食欲减退等。

当患者出现慢性上腹部疼痛、腹胀、反酸、恶心等消化道症状时，这表明患者感

染幽门螺旋杆菌并且引起了胃粘膜的炎症改变，也就是临床常见的慢性胃炎。

当少数患者出现慢性胃炎的症状后，又逐渐表现出上腹不适、进食后饱胀、疼痛或者体重下降等症状，这就提示患者，慢性胃炎在导致胃粘膜被破坏，逐渐从正常胃粘膜到浅表性胃炎、萎缩性胃炎、肠上皮化生、非典型增生等一系列过程进展，最后恶化为胃癌。

## 主要检查方式

幽门螺旋杆菌的检查方式包括非侵入性检查和侵入性检查两种方式。

**非侵入性检查** 指不依赖于胃镜所做的检查。（1）尿素呼气试验：利用放射性<sup>13</sup>C、<sup>14</sup>C标记的尿素会被幽门螺旋杆菌产生的尿素酶分解，从而产生并呼出二氧化碳，测定二氧化碳的浓度来判断是否存在感染，这种方法是诊断和评估最常用的。（2）血液抗体检查：通过血液检查判断是否存在幽门螺旋杆菌的抗体，若抗体阳性则表示患者

既往感染过但并非现在处于感染期，若感染过但现在成功根除的普通人群，抗体仍是阳性。粪便抗原检查：被用于检测是否处于活动性感染，具有快速、简单、方便等优点。

**侵入性检查** 需要在胃镜下采集胃粘膜组织，主要包括快速尿素酶试验、直接涂片检查、组织学检查、细菌培养以及分子生物学检查等。

## 预防幽门螺杆菌感染

**注意饮食卫生** 蔬菜水果要洗净食用；餐具要认真消毒或者用开水烫洗；饭前便后洗手；注意口腔卫生，认真刷牙；聚餐时使用公筷和公勺。

**饮食禁忌** 饮食要规律，避免暴饮暴食；忌油腻、生冷以及刺激性食物，少喝浓茶或者咖啡；避免饮酒。

**日常作息** 按时睡觉，保证充足的睡眠；加强体育锻炼，增强免疫力；保持心情舒畅，避免不良情绪。

# 胆囊手术护理要点

▲ 信阳市第四人民医院 李世平

胆是人体消化系统的重要器官，胆囊中的胆汁是帮助人体消化食物中的脂肪的。胆囊可以将肝脏分泌的胆汁存储起来并加以浓缩，在我们人体进食的时候，刺激胆囊，通过自身的收缩，将储存的胆汁排入十二指肠，帮助脂肪的消化和吸收。随着人们生活水平的不断提高，人们在饮食上常常会吃各种高脂肪高热量的食物，在加上饮食不规律等原因，给胆囊造成很大负担，从而造成胆囊疾病的发生，治疗胆囊疾病，常常会通过手术进行治疗，那手术前后对患者的重点护理有哪些呢？

## 术前护理

**术前心理护理** 大多数患者对做手术都会产生恐惧、紧张、害怕等的心理，应提前做好患者的心理建设，取得患者和家属信任，减少患者术前的各种不适心理，并保证术前充足的休息和睡眠，以良好稳定的情绪接受手术治疗。

**胃肠道方面的护理** 患者应在术前12小时内禁食，术前6小时内禁止饮水。这是为了避免在手术过程中因呕吐引起窒息或是造成吸入性肺炎。

**术前各项检查护理** 患者在术前做好全面的检查，符合手术水平后进行手术治疗，防止术中发生意外，检查包括：B超、血液生化、肝肾功能、胸片、心电图、肝胆CT检查。糖尿病患者术前应控制好血糖，术前戒烟，注意保暖，防止感冒。术前进行身体清洁工作，除洗澡外，还应该剃除右中上腹毛发，清理肚脐眼中的污物及积垢。

## 胆囊手术后护理重点

**术后一天内的护理** 因为在麻醉剂还未完全失效，患者还处于一种睡眠状态，待患者麻醉清醒后，可以让患者适当饮水，此时还不能进食，因为胃肠蠕动还没有恢复正常。此外，注意按摩患者双下肢，预

防下肢深静脉血栓的形成。由于是全身麻醉下的手术，要注意生命体征的变化，观察患者的各项生命体征有无发生异常，如有异常及时通知医护人员。

**术后饮食护理** 患者在排气后，饮食首先选择易消化低脂肪流质、半流质食物，手术三天后肠胃功能逐渐恢复，可以适当增加富含蛋白质、膳食纤维、维生素的食物，减少脂肪和胆固醇的摄入，在术后少吃或是不吃肥肉、油炸、动物内脏等食物。戒烟酒、生冷硬食物、忌辛辣刺激性以及影响伤口愈合的食物，做到少食多餐，有规律进食。出现便秘要及时告知医生，使用益生菌、外用开塞露等帮助排便。

**术后伤口护理** 术后观察伤口有无渗漏出血，有异常及时向医生反映。并保持伤口周围的清洁卫生、防止感染、定时换药、多卧床休息、减少劳作，防止伤口在愈合过程中出现撕裂。

**术后心理护理** 保持良好稳定的情绪，切记情绪不要突然高涨和持续低沉，情绪波动不要太大，学会及时调整好心情，保持乐观豁达的心境。否则会导致中枢神经和植物神经的调节机能发生紊乱，影响胆管代偿功能的恢复。

**术后适当活动** 术后两到三天左右，患者可以在床上活动四肢，翻身，进行适当按摩。或是扶着床栏或是在家属的帮助下进行适当活动，防止肌肉萎缩或是形成血栓。患者能下地后应自主排尿，不要再床上接尿，如出现排尿困难应告知医生采取相应措施。

术后康复了也不要认为就万事大吉了，也应该养成良好的饮食以及生活习惯，饮食要有节制不可放纵，早起早睡不熬夜，好好的进行保养，避免肠胃受损。让自己拥有一个健康的身体，迎接美好的生活和未来。

# 整形后的快速恢复攻略

▲ 信阳市中心医院 时波

整形手术后最为关键的恢复阶段，这主要是由于恢复情况与整形效果存在非常密切的联系，不但需认真对待手术，还应确保术后高质量的恢复。那么整形术后如何快速恢复呢？

## 整形术后禁忌

**碰水** 这点是众所周知，通常伤口拆线之后才可以碰水，这是比较难熬的，7~10天不洗脸的感觉是很难受的。但是有些位置的切口，如头部、吸脂后的切口能够于拆线之前进行简单洗漱，洗漱之后立即擦干是没有问题的。但是眼部等位置最好在拆线之后再碰水。

**血肿** 进行面部除皱、眼袋、隆胸等手术时，需恰当加压包扎手术位置，倘若不管使其处于自然状态，极易产生手术区域淤青、肿胀、血肿等情况，还能够造成创口愈合效果差。因此在进行整形手术之后，绝对不可以怕麻烦或影响面部随意拆除包扎，不然可导致其他不必要的症状，甚至对整形效果产生影响。

**感染** 不可因怕麻烦就不根据医生叮嘱到医院换药，特别是手术后前几天十分重要，定期换药能够维持伤口清洁，有助于自己与医师的观察。

**血痂** 整形手术后大多数伤口都会成为干痂，一般于术后头几天使用生理盐水清及双氧水清理干净这些血痂。由于形成血痂可对切口的痊愈造成阻碍，导致其凹凸不平。有的时候痂下存在感染积脓，但是其表面非常干燥，无法很好地观察，造成创口无法如期愈合，导致瘢痕增生的出现。

## 淤青的临时处理

**冷敷** 这一方法适用于术后不超过48h，冰袋和冷毛巾消肿是比较常用的冷敷方式，术后2天内是切口下毛细血管最为活跃的时期，将冰袋放置于切口的纱布上，可有效减

少血流量，促进毛细血管收缩，缓解局部充血，减轻疼痛。需掌握好冰敷时间，一般每次在15~20min，每1~2h重复一次。

**热敷** 适用于术后72h后，热毛巾消肿是较为常用的方式。术后3天左右可产生淤青，这时就需要进行热敷了！通过热敷来促进血液循环畅通，加快手术位置的营养供给，可切实加速青肿消失。水温不可以太高，也要避免打湿伤口，一次敷30分钟，4.5分钟换一回，注意查看皮肤颜色，一天最好热敷3到4次。冷敷及热敷都对术后消肿非常重要。

**药物** 术后为避免感染及肿胀，通常医师会建议术者使用几天的消炎药、消肿药或注射点滴，从而加快水肿消退。但必须要根据医师处方服药，绝对不可以擅自服药。

## 注意事项

**防止剧烈运动** 术后前两个月不可进行可导致血压上升的剧烈运动，以免加快血液循环，促使淤血和肿胀程度更加严重。

**饮食** 应多吃些高维生素、高蛋白、清淡、易消化的食物，有助于伤口痊愈，促进术后恢复。不可以碰海鲜类、刺激性及辛辣的饮食，不能吃进补类、药膳类的食物，容易导致高血压、扩张血管而造成继发性创面出血，致使血肿形成。

**保证睡眠充足** 健康的作息也有助于术后消肿。整形者术后最好待在通风阴凉的地方，防止到户外被强光暴晒和淋雨，术后不用始终卧床，除医师叮嘱外，若身体状况允许，可开展些适当的舒展运动，可以促进血液循环，加快消肿；另外也不能进行大幅度活动，防止牵拉创口，导致撕裂疼痛。确保夜晚睡眠充足，有助于消肿，尽早恢复。

有些人术后看到自己肿胀的脸会很着急，每天看镜子，心里非常煎熬。这就需正确面对整形术后的肿胀恢复期，以积极良好的心态看待，只要做好以上几点要求，就可以迅速消肿，尽早恢复面容。