

药物治疗幽门螺杆菌根治率超90%

消灭胃中「幽灵」网传招数不靠谱

据媒体报道,我国超一半人感染幽门螺杆菌,平均感染率为59%。很多人都知道幽门螺杆菌可能引发胃溃疡、胃癌,但我们真的了解它吗?又该如何有效预防感染呢?

药物治疗根治率超90%

幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌,这种细菌的生存能力极强,可在强酸环境中生存,是目前发现的能够在胃部生存的唯一细菌。

感染幽门螺杆菌后,部分患者没有典型症状,有的患者会有胃痛、口臭等症状,还可能引起慢性胃炎。在幽门螺杆菌的感染者中,20%会出现消化性溃疡,10%出现消化不良,1%会出现胃癌和黏膜相关淋巴组织淋巴瘤等恶性肿瘤。

那么,幽门螺杆菌是通过什么途径进行传播的呢?

幽门螺杆菌主要通过粪口传播和口口传播。幽门螺杆菌患者的粪便中就存在着幽门螺杆菌,如果污染了水源,健康人饮用后就可能被传染,幽门螺杆菌感染者的口腔中也存在一定的细菌,与其一同用餐就有可能被感染。不少大人喜欢对口喂小孩吃饭,很容易将幽门螺杆菌传染给孩子。

目前,检测幽门螺杆菌的主要方式为碳13或碳14呼气实验,这种实验无创无痛且准确性高,半个小时就能出结果。

“偏方”治不好幽门螺杆菌

不少人认为,只要感染了幽门螺杆菌,就一定会得胃癌,实则不然。大约只有1%的幽门螺杆菌感染者会最终罹患胃癌,两者之间存在一定的联系,但非必然关系。

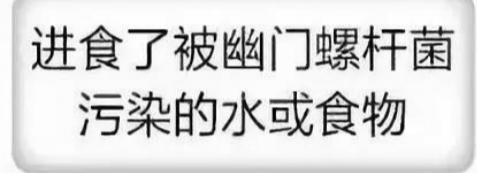
幽门螺杆菌经口腔到达胃黏膜后,会引发慢性浅表性胃炎。随着时间推移,人体会出现十二指肠溃疡、胃溃疡和慢性萎缩性胃炎,而胃癌病变是一个非常漫长的过程,是多种因素共同作用的结果。

想远离幽门螺杆菌,在日常生活中就要养成良好的习惯,如饭前便后洗手、进口的食物一定要经过高温消毒、少食用刺激性食物、建立分餐制、不要对口给孩子喂食、定期更换牙刷等。同时,大家要特别注意,一定要杜绝吃生肉,很多人喜欢吃3分熟的牛排,或者吃火锅时肉还没有煮熟就吃,这种做法会大大增加感染幽门螺杆菌的机会。

此外,朋友圈里常有人传,经常吃大蒜,就能杀死幽门螺杆菌,这种说法也是没有科学根据的。因为只有摄入大量大蒜才能杀死幽门螺杆菌,日常吃大蒜的量无法达到杀死幽门螺杆菌的要求。还有人喜欢吃洋葱、喝绿茶可根除幽门螺杆菌,同样也是没有任何根据的。

有商家宣称,使用含特定成分的牙膏可以杀灭幽门螺杆菌,这也是没有依据的。只有胃才是幽门螺杆菌的“理想居所”,口腔环境不适合其生存,所以活性一般不高,仅通过简单的刷牙来治疗是不太可能的。

总之,幽门螺杆菌是个磨人的“小妖精”,会对人体健康造成威胁。不过,也不必谈“幽”色变,对其有明确的认知之后,只要做好有效的预防就可无“幽”生活。



防疫进行时

国庆假期将至,不少人有出游或者返乡的计划,出行前一定要记得查看各地最新防疫政策。在新冠肺炎疫情常态化防控前提下,大家要注意哪些环节呢?

- ### 出行前
- 1.做好行程安排,申请或更新目的地健康码,关注当地实时疫情变化及防控措施。如果是中高风险地区就不能前往,如果您所在地是中高风险地区,也不能出行。
 - 2.准备充足的防疫物资和应急药品。
 - 3.在身体情况允许的情况下,全程接种新冠肺炎疫苗。
 - 4.国庆假期期间,不提倡聚集和聚会,特别是避免大规模规模的聚集。

- ### 出行途中
- 1.自觉遵守并主动配合目的地各项疫情防控措施。
 - 2.处于室内、室外人员密集的公共场所、乘坐公共交通工具或与其他人近距离接触时,应佩戴口罩。全程做好手部卫生。
 - 3.参观、游览购票选择在线实名制预约或购票。
 - 4.观看演出、观影时应对应号入座,保持安全距离,建议时间不超过两小时。
 - 5.在餐厅处于非就餐状态时,应佩戴口罩,就餐时使用公筷公勺,建议就餐时间不超过两小时。
 - 6.合理安排行程并留存票据,做好行程记录。
 - 7.做好健康监测。

- ### 出行后
- 1.继续做好14天的健康监测,出现异常症状及时到就近的发热门诊就诊,并主动告知相关旅居史。
 - 2.关注出行地的实时疫情变化,若出现风险等级变化,主动向社区及单位报备,并配合做好相应管控措施。

科普园地

乐山市科学技术协会 协办

(本版稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

巩固拓展脱贫成果 全面推进乡村振兴

(紧接第1版)是关系全面建设社会主义现代化国家的全局性、历史性任务。要始终做到胸中有蓝图、脚下有路径、行动有招数、手里有抓手,坚持系统思维,抓住关键推动。具体要抓好科学规划、粮猪安全、特色产业、园区建设、企业培育、科技创新、品牌培育、镇村建设、人才队伍、深化改革、生态环保、乡风文明、基层治理等工作,推动巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,确保各项工作落到实处、见到实效。

民族要复兴,乡村必振兴。实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,是具有里程碑意义的重大转换,也是一项艰巨复杂的系统工程,责任重大、影响深远。我们要坚定信心、咬定目标、苦干实干、久久为功,全面推进乡村振兴落地保、乡风文明、基层治理等工作,推动巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,确保各项工作落到实处、见到实效。

“此次会议让我们倍感振奋,充满信心。”马边彝族自治县下溪镇党委书记伍春泉说,“乐西高速建成后,马边将成为成都—乐山—西昌旅游环线的中间节点,为我们发展乡村旅游提供了难得的机遇。我们将积极抢抓机遇,依托猕猴桃、南高梅、皮球桃等特色产业,发挥自然资源优势,做好农旅融合文章。”

弘扬脱贫攻坚精神,续写乡村振兴新篇章,全市上下正勠力同心,奋勇向前。

健康聚焦

遗失声明

中国共产主义青年团乐山市委员会在乐山市商业银行营业部办理的“开户许可证”(核准号J6650001595103号)不慎遗失,特此声明。

中国共产主义青年团乐山市委员会
2021年9月25日
广告

公告

各社会人士及企业单位:
关于乐山瓷龙广场项目事宜,我司正在与建设单位洽谈当中,所以现阶段不存在对外业务。各位在收到任何关于分包和要求供应材料等信息时,请勿信!我司未要求进场前有打保证金事宜,若有相关信息,定为诈骗!请各社会人士及单位勿信,否则后果自负!

贵州建工集团第五建筑工程有限责任公司
2021年9月23日
广告

社会主义 核心价值观

- 富强 民主 文明 和谐
- 自由 平等 公正 法治
- 爱国 敬业 诚信 友善

