

幽门螺杆菌如何预防? 了解日常防护要点

吉林市中心医院 陈旭东

在肠胃疾病中,幽门螺杆菌是大众最为熟知也最容易忽视的致病菌。它是唯一可以在人体胃内强酸环境下长期存活的细菌,也是引发慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡的主要诱因。长期感染还会大幅增加胃部病变风险。相关数据显示,我国幽门螺杆菌感染率居高不下,且呈现家庭聚集性传播、反复感染的特性。

很多人认为幽门螺杆菌只通过胃病患者传播,日常无需刻意防护,这是典型的认知误区。多数感染者早期没有明显症状,却具备传染性,不知不觉造成家人、朋友交叉感染。幽门螺杆菌感染大多源于日常不良生活习惯,想要远离感染,无需复杂手段,掌握生活中的核心防护要点,做好长期坚持,就能有效规避感染风险。

想要做好预防,首先要摸清幽门螺杆菌的传播规律。该病菌传播途径十分固定,主要以口口传播、粪口传播为主。简单来说,不洁饮食、共餐不卫生、口腔接触、生活用品混用,是最主要的感染方式。不同于其他病

菌,幽门螺杆菌不会通过空气、皮肤接触传播,这也意味着,只要阻断日常传播渠道,就能从根源实现有效预防。

分餐公筷,是预防幽门螺杆菌传播最关键、最高效的核心手段,也是家庭防护的重中之重。中国人习惯合餐制,一家人共用碗筷、互相夹菜,这种饮食习惯极易造成病菌交叉传播。如果家庭中有一人感染幽门螺杆菌,长期共同就餐,大概率会造成全家陆续感染,这也是幽门螺杆菌家庭聚集性感染的主要原因。

日常居家、外出就餐,必须养成规范的分餐习惯。家庭用餐建议准备公筷、公勺,夹取菜品专用公筷,不用个人餐具触碰公共菜品。外出就餐、聚餐聚会时,主动使用餐厅配备的公用餐具,拒绝互相夹菜、混用餐具。对于有老人、小孩的家庭,切勿对口喂食、用嘴吹凉食物,很多儿童幽门螺杆菌感染,均是通过长辈不当喂食习惯导致,这是极易被忽略的重要感染途径。

注重饮食饮水卫生,是阻断幽门螺杆菌粪口传播的基础要点。幽门螺杆菌可存活于生水、生冷不洁食物中,长期饮用生水、食用未洗净的食材,会大幅提升感染概率。很多人日常有随手喝生水、吃生食、半生食的习惯,看似不起眼,却为病菌入侵提供了可乘之机。

生活中需坚持饮用煮沸后的温开水,不直接饮用自来水、山泉水、桶装生水。食用蔬菜水果时,务必用流动清水反复冲洗,根茎类、瓜果类食材最好削皮后食用。同时减少生食摄入,如生腌海鲜、半生牛排、凉拌三无小吃等。食材烹饪必须彻底煮熟,幽门螺杆菌不耐高温,100℃沸水可快速杀灭病菌,肉类、水产、豆制品切勿半生食用,彻底熟透后再进食,杜绝病菌残留。

做好口腔清洁护理,是预防和避免幽门螺杆菌反复感染的关键。很多人只注重养胃,却忽略了口腔是幽门螺杆菌的第二寄居场所。病菌可长期藏匿在牙周斑、牙缝、舌苔深处,单

纯养胃杀菌,不清洁口腔,很容易造成胃部杀菌后,口腔病菌再次回流胃部,引发二次感染。

日常需坚持早晚规范刷牙,饭后及时漱口,清理牙缝食物残渣,避免牙菌斑堆积。建议每半年至一年洗牙一次,清除牙结石和顽固牙菌斑,破坏幽门螺杆菌生存环境。同时杜绝共用牙刷、牙膏、水杯、餐具,个人口腔用品专人专用,外出住宿尽量携带个人洗漱用品,不使用公共一次性牙具,减少接触性感染风险。

养成良好生活卫生习惯,筑牢日常防护防线。饭前便后洗手是最基础却最有效的防护步骤,双手会频繁接触餐具、食物、口鼻,极易沾染病菌,不及时清洁,会间接造成病菌入口。洗手需使用洗手液或肥皂,流水揉搓清洗,杜绝简单冲水敷衍。

很多人查出幽门螺杆菌感染后,才后悔忽视日常防护。其实幽门螺杆菌可防可控,多数感染都是长期不良生活、用餐习惯导致。预防幽门螺杆菌没有捷径,无需昂贵保健品,只需坚守分餐卫生、饮食洁净、口腔护理、勤洗手消毒这些基础细节。长期坚持良好习惯,既能有效规避初次感染,也能避免治愈后反复复发,守护胃部健康。

家庭中医养生小贴士: 如何培养孩子的健康生活习惯?

柳州市中医医院(柳州市社医医院)儿科 韦涵琳

很多家长都有这样的困惑:明明已经很注意孩子的饮食起居,为什么孩子还是容易生病?为什么别人家的孩子吃饭香、睡觉稳、长得结实,自家的孩子却总是让全家人操心?

中医讲究“治未病”,强调在日常生活中顺应自然规律、养护正气。对于孩子来说,家庭是最好的养生课堂,父母是最好的健康引导者。以下从中医视角出发,分享几个家庭中切实可行的养生小贴士,帮助孩子从小建立受益终身的健康生活习惯。

一、早睡早起: 养护阳气是第一要务

中医认为,人体的阳气与自然界的昼夜节律相应。“日出而作,日落而息”不仅是古老的养生方式,更是养生的根本法则。夜间是阳气收敛和肝经当令,修复脏腑的时间,尤其是子时(晚11点至凌晨1点)和丑时(凌晨1点至3点),分别对应胆经和肝经当令,与生长发育、免疫力密切相关。

对于儿童而言,生长激素的分泌高峰在夜间10点到凌晨2点之间,前提是孩子必须处于深度睡眠状态。因此,建议学龄前儿童每晚8点左右准备入睡,小学生最晚不超过9点半。

此,建议学龄前儿童每晚8点左右准备入睡,小学生最晚不超过9点半。

二、顺应四时: 衣食住行随着季节变

中医讲究“天人相应”,不同季节有不同的养生重点。

春季:万物生发,应早睡早起,多到户外踏青、放风筝,让肝气舒畅。饮食上适当吃芽菜(豆芽、香椿)、韭菜、荠菜等升发之品。

夏季:阳气最旺,但孩子容易贪凉伤阳。空调温度不低于26℃,避免冷风直吹。适当出汗有利于排湿散热,不要一热就躲进空调房。暑天可喝绿豆汤、乌梅白梅汤解暑,但不要冰镇。

长夏(夏末秋初):湿气最重,容易困脾。注意少吃甜食、油腻,可吃冬瓜、薏米、赤小豆等祛湿食物。

秋季:燥气当令,易伤肺津。多喝水,吃梨、银耳、百合、莲藕等润燥之品,避免辛辣燥热食物。

冬季:闭藏的季节,应早睡晚起,减少剧烈运动,避免大汗淋漓。适当吃根茎类食物(红薯、山药、萝卜)、坚果和温性性质的汤粥。

三、饮食有节: 把“不饿不吃”变成家庭共识

前文提到“若要小儿安,常带三分饥和寒”,这是预防积食、保护脾胃最简单有效的方法。

具体做法:三餐定时,两餐之间不给零食,让孩子体验适度的“饥饿感”;每一餐留给孩子说“不吃”的权利,不强逼、不追喂;吃饭时不看电视、不玩玩具,专注于食物的味道和饱腹感;家长以身作则:不暴饮暴食,不边吃饭边刷手机。

另外,中医认为“食不言”,进餐时细嚼慢咽、专心致志,有利于脾胃的运化。每餐用时20-30分钟,每口饭咀嚼15次以上,这些习惯从小培养,受益终身。

四、动静结合: 户外活动是最好的“补药”

孩子天生好动,中医认为“动则生阳”,适度的运动可以通畅气血、增强体质。

建议:每天保证1-2小时的户外活动,以散步、跑步、跳绳、骑车、球类等中低强度运动为主;上午9-11

点(脾经当令)和下午3-5点(膀胱经当令)是运动的最佳时段;运动后及时擦汗、更换干爽衣物,避免汗出当风。

与“动”相对的是“静”。培养孩子每天有一段安静的时间,比如午睡、静坐、听轻音乐、画画、看绘本,有助于“养阴”、安神定志。动静结合,阴阳平衡,才是真正的健康。

五、情绪平和: 家庭氛围是最好的“药引”

中医认为“七情内伤”是重要的致病因素,紧张、焦虑、抑郁的情绪会直接影响脏腑功能,尤其是肝脾。一个吵闹、高压的家庭环境,很难养出身心健康的孩子。家长需要做的,是提供一个情绪稳定、温暖包容的成长环境。不在饭桌上批评孩子,不在睡前训斥孩子,给孩子足够的拥抱和倾听。当孩子情绪不好时,教他通过深呼吸、画画、跳绳等方式宣泄,而不是压抑或爆发。

结语:培养孩子的健康生活习惯,没有捷径,真正自然的方法,恰恰是最朴素的:顺应自然、规律作息、饮食有节、动静结合、情绪平和。这些道理看似简单,难的是日复一日的坚持和全家人一致的践行。从今天开始,选一两个小贴士行动起来,让中医养生的智慧融入家庭的每一天。

肠息肉是肠癌的“前身”吗? 读懂两者关系, 远离肠道隐患

重庆大学附属肿瘤医院 沈能

很多人体检做完肠镜后,都会看到报告单上写着“肠息肉”三个字,瞬间心生恐慌,下意识觉得自己离肠癌不远了。在消化科临床中,肠息肉确实是极为常见的肠道病变,同时也是肠癌最主要的预警信号。但大家无需过度焦虑,并非所有息肉都会癌变,它和肠癌之间有着清晰的演变规律。今天我们就详细拆解肠息肉与肠癌的真实关系,帮大家避开认知误区,科学守护肠道健康。

首先我们要明确核心定义,什么是肠息肉?简单来说,肠息肉是肠道黏膜表面突出的异常赘生物,就像肠道内壁长出的“小肉疙瘩”,可生长在结肠、直肠的任意位置,大小从几毫米到数厘米不等。它的高发人群集中在40岁以上成年人,长期久坐、饮食油腻、熬夜、有肠道病史的人群,发病概率会显著升高。多数肠息肉没有任何明显症状,大多是在肠镜体检中偶然发现,这也是它最隐蔽的风险点。

大家最关心的问题:肠息肉到底会不会变成肠癌?答案是:只有部分

息肉会发生癌变,且这个过程缓慢且可控。医学上将肠息肉分为两大类,分别是肿瘤性息肉和非肿瘤性息肉,两者的癌变风险天差地别。非肿瘤性息肉包含炎性息肉、增生性息肉、幼年性息肉等,这类息肉基本属于良性病变,癌变概率极低,一般无需过度担心,定期复查即可。

真正需要警惕的是腺瘤性息肉,这是公认的肠癌“癌前病变”,也是临床最常见的肿瘤性息肉。数据显示,80%以上的结直肠癌,都是由腺瘤性息肉逐步演变而来。它的癌变过程十分漫长,通常需要5到10年,甚至更久。这个漫长的窗口期,就是我们预防肠癌的关键机会。只要在息肉癌变前及时发现、切除,就能从根源上阻断肠癌的发生。

很多人疑惑,好好的息肉,为什么会演变成癌症?这个演变是循序渐进的过程。初期的腺瘤性息肉只是良性的黏膜增生,随着时间推移,息肉细胞会不断异常增殖,出现轻度、中度、重度不典型增生。其中重度不典型增

生已经属于“原位癌”阶段,若依旧没有干预,息肉会持续增大、破溃、浸润,最终发展为浸润性肠癌,甚至出现转移。息肉的大小、数量、形态,直接决定了癌变风险:直径大于1厘米的绒毛状腺瘤,癌变概率会大幅飙升。

这里必须纠正一个大众常见误区:没有症状就不用管息肉。很多人认为自己排便正常、没有腹痛便血,息肉就不会有问题。但事实上,早期肠息肉乃至早期肠癌,几乎都没有特异性症状。等到出现便血、腹痛、腹泻、大便变细、体重骤降等症时,往往已经发展到中晚期,治疗难度大幅增加。无症状不代表无风险,这也是肠镜筛查不可替代的核心原因。

还有不少患者存在侥幸心理,发现息肉后拒绝切除,觉得息肉生长缓慢、不用着急。但腺瘤性息肉不会自行消退,只会随着时间慢慢变大、恶化。临床中很多晚期肠癌患者,都是多年前发现息肉却未及时干预,最终小病拖成大病。目前肠镜下息肉切除是微

创操作,创伤小、恢复快,绝大多数息肉都能一次性彻底切除,是性价比最高的防癌手段。

想要远离息肉和肠癌,做好筛查和日常预防至关重要。筛查方面,建议40岁以上人群、有肠癌家族史、长期便秘腹泻、肥胖、爱吃高脂肪高热食物的高危人群,每年做一次肠镜检查。普通人群可每3到5年复查一次,具体遵医嘱。

生活方式的调整是预防息肉滋生的根本。日常要减少红肉、油炸、腌制、辛辣刺激食物的摄入,这类食物会刺激肠道黏膜,诱发黏膜异常增生;多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果、粗粮,促进肠道蠕动,减少毒素堆积。

肠息肉不是肠癌,却是肠癌最重要的“预警信号”和“演变源头”。它的存在,给了我们提前预防、阻断癌变的机会。面对肠息肉,既不用过度恐慌,也绝对不能忽视拖延。早筛查、早发现、早切除、早复查,简单的四步原则,就能最大程度隔绝肠癌风险,守护肠道健康。