

幽门螺旋杆菌阳性，到底要不要根除？

永州市零陵区中医医院重症医学科 李佳

拿到体检报告上“幽门螺杆菌阳性”的结果时，很多人第一反应是慌：听说它是胃癌元凶，是不是必须立刻吃药根除？也有人觉得自己毫无症状，完全没必要折腾。作为消化科临床最常遇到的问题之一，“幽门螺杆菌阳性要不要根除”从来不是一句简单的“要”或“不要”就能回答的，背后藏着一套基于循证医学的清晰判断逻辑。

一、先认清这个“胃里的常住户”
幽门螺杆菌是目前人类发现的，唯一能在胃酸强腐蚀环境下长期存活细菌。它通过口-口、粪-口途径传播，在我国的家庭感染率高达71.2%，也就是说每10个家庭里，就有7个家庭至少有一名感染者。很多人从小就通过共餐、长辈口对口喂饭等行被感染，在胃里“住”了几十年甚至几十年。

感染幽门螺杆菌后，70%的人不会出现任何明显症状，剩下30%的人会出现胃痛、腹胀、反酸、口臭等不适。

但没有症状不代表它对身体没有伤害：它会持续破坏胃黏膜屏障，慢慢引发慢性胃炎、消化性溃疡，长期感染还会显著提升胃癌的发病风险。

二、这些人群，建议优先根除
根据国内最新的幽门螺杆菌感染处理共识，有几类人群只要查出阳性，没有特殊禁忌症，都建议优先进行根除治疗。

第一类是已经出现消化性溃疡的人群。幽门螺杆菌是导致胃溃疡、十二指肠溃疡的最主要病因，如果不根除细菌，溃疡会反复复发，甚至可能出现出血、穿孔等严重并发症。根除幽门螺杆菌后，溃疡的愈合速度会大幅提升，复发率能降到5%以下。

第二类是患有慢性胃炎伴黏膜萎缩、糜烂，或者有消化不良症状的人群。长期被幽门螺杆菌破坏的胃黏膜，会慢慢出现萎缩、肠化，这是胃癌的癌前病变状态。及时根除细菌，可以有效延缓甚至逆转黏膜萎缩的进展，大幅降低后续的癌变风险。对于常年反

复腹胀、反酸、吃胃药也总不见好的人，根除幽门螺杆菌后，大部分人的消化不良症状都会得到明显改善。

第三类是有胃癌家族史的人群。如果直系亲属里有人得过胃癌，本身就是胃癌的高风险人群，再叠加幽门螺杆菌感染，癌变的概率会比普通感染者高很多。这类人群一旦查出阳性，建议第一时间启动根除治疗，把胃癌的高危因素提前清除掉。

除此之外，长期服用阿司匹林、氯吡格雷等非甾体抗炎药的人群，根除幽门螺杆菌可以大幅降低胃黏膜出血的风险；患有胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤的患者，幽门螺杆菌是这类疾病的主要诱因，根除细菌后很多患者的病情能得到完全缓解。

三、这几类情况，建议先充分权衡收益再决定

首先是14岁以下的儿童。儿童的自身有一定的幽门螺杆菌自发清除率，而且这个年龄段的孩子对根除治疗常用的抗生素耐受性较差，服药后出现

不良反应的概率更高。如果孩子没有明显的胃痛、溃疡等相关症状，一般不建议主动筛查和根除，等成年之后再评估处理会更安全。其次是70岁以上的高龄老人。很多高龄老人本身有多种基础疾病，长期服用多种药物，肝肾功能也有不同程度的退化。这时候启动包含两种抗生素的四联根除治疗，发生药物不良反应、药物相互作用的风险会明显上升。这类人群需要由消化科医生全面评估身体状态、基础病情况，再决定是否要进行根除治疗，不能盲目照搬年轻人的治疗方案。还有一类是多次根除失败的人群。如果已经规范完成2-3次根除治疗，复查依然是阳性，说明细菌已经产生了较高的耐药性。这时候不建议立刻开启新一轮的抗生素治疗，最好先做幽门螺杆菌的耐药基因检测，明确耐药的抗生素种类，同时调整生活方式，间隔一段时间，由医生重新制定个性化的补救方案，避免盲目试药带来的肠道菌群失调问题。

幽门螺杆菌阳性不是“必须恐慌的绝症”，也不是“完全不用管的小事”，结合自身的身体状态、基础病，在消化科医生的指导下做出最适合自己的选择，才是最理性的处理方式。

吸烟的人注意了，出现这几个症状赶紧去查肺功能

合浦县人民医院 黄皓

常年抽烟的人常有误区，觉得不咳得厉害肺就没毛病，往往等身体不适才重视，损伤已不轻。肺部伤害是日积月累的，早期并无明显感觉。肺就像胸口的“换气海绵”，烟草烟雾里的有害杂质会逐步堵塞气道、让肺失去弹性，削弱换气能力。肺功能下降的早期表现很不起眼，常被当成年纪大、劳累所致，长期吸烟者一旦出现相关症状，别拖延，及时检查肺功能，早发现早调整。

一、长期咳嗽有痰，晨起更明显
很多抽烟的人早上起床第一件事就是咳几声，总觉得嗓子里黏糊糊的有痰，咳出来才舒服，时间久了就习以为常，根本不当事。其实这就是肺部发出的第一个预警。正常的气道内壁是干净顺滑的，烟雾长期反复刺激，气道就会分泌更多的黏液来吸附这些有害物质，黏液越积越多，身体就会通过咳嗽把它排出去。如果几乎每天都咳嗽，痰也不少，受凉或者抽烟多了之后还会加重，就说明气道已经长期受损，肺部的自洁能力在下降，这时候去查肺功能，就能早知道损伤

程度。

二、稍动就气短，体力大不如前
以前爬楼、走路都不费劲，慢慢发现自己爬个两三层楼就喘得厉害，胸口发紧，得停下来歇好一会儿才能缓过来；有时候快走几步、提点重物，甚至做家务忙一会儿，都觉得气不够用，要大喘口气。很多人会把这当成是年纪大了、体力变差了，其实这很可能是肺功能下降的信号。肺的换气能力变差之后，每次呼吸能获取的氧气变少了，身体一活动需要更多氧气，肺就跟不上需求，只能靠加快呼吸来弥补，人就会觉得喘、气不够用。常年抽烟的人出现这种状况，别只怪年龄，一定要排查一下肺的问题。

三、胸闷发沉，总觉得气吸不满
平时哪怕坐着不动，也总觉得胸口闷闷的，像压了个轻东西，深呼吸的时候总觉得吸不到底，没法痛快快换一口气。这种情况也常和肺功能下降有关。肺的弹性变差之后，扩张和收缩都没以前灵活，每次呼吸的气量不够，人就会总觉得憋得慌、胸口发沉。如果这种情况经常发生，又没

有心脏方面的问题，尤其是有长期吸烟史的人，别当成是心情不好或者累的，及时查肺功能更放心。

四、日常护肺，这些事要牢记
肺部的损伤大多是日积月累的，除了出现症状及时检查，平时做好这几件事，也能帮着减轻肺部负担，延缓功能下降。

最核心的就是戒烟。不管烟龄多长、每天抽多少，只要戒烟，烟雾就不会继续损伤气道和肺脏，肺部的炎症会慢慢减轻，自洁能力也会逐步恢复。别觉得抽了几十年戒了也没用，哪怕五六十岁才戒烟，对肺和身体的好处都很明显，戒得越早，能挽回的肺功能就越多。

平时可以多练深呼吸。找空气清新、安静的地方，用鼻子慢慢深吸一口气，让胸口充分鼓起来，只要戒烟，烟雾就不会继续损伤气道和肺脏，肺部的炎症会慢慢减轻，自洁能力也会逐步恢复。别觉得抽了几十年戒了也没用，哪怕五六十岁才戒烟，对肺和身体的好处都很明显，戒得越早，能挽回的肺功能就越多。

还要尽量避开粉尘大、油烟重的环境，做饭的时候提前开抽油烟机，雾霾天出门做好防护，减少额外的杂

质进入肺部。平时多喝水，能帮着稀释气道里的痰液，让痰更容易排出来，减轻肺部的负担。

五、这些情况别拖，一定要及时检查

如果上面说的几个症状已经持续了一段时间，而且越来越严重，比如安静坐着都觉得喘、咳嗽加重甚至痰里带血丝、体重莫名其妙下降，千万别硬扛，一定要及时就医检查。

尤其是烟龄超过20年、每天抽烟量比较大的人，哪怕没什么明显不舒服，也建议定期查肺功能。很多肺部问题早期没有明显感觉，靠症状发现的时候往往已经损伤较重，定期检查能早发现问题，早干预调整，就能很好地延缓肺功能下降，避免发展到影响日常生活的地步。

六、总结
抽烟对肺的伤害不是一朝一夕形成的，肺功能下降也总是悄悄发生，很容易被忽略。别总抱着“没不舒服就没事”的心态硬扛，身体出现的这些症状，都是肺部发出的提醒信号。及时做个肺功能检查，清楚知道自己肺部的状态，该戒烟戒烟，该调理调理，才是对自己身体负责。

早关注、早行动，才能让肺少受点罪，生活也能更舒适。

卧床最怕“烂”上身：关于压疮，你能做的远比想象中多

广西壮族自治区贺州市中医医院 杨海燕

88岁的李伯伯因脑卒中卧床后，家人悉心照料，却还是发现他的骶尾部皮肤出现了破溃。压疮，俗称褥疮，医学上称为“压力性损伤”，它并非简单的表皮擦伤，而是由于局部组织长期受压，导致血液循环障碍，最终引起皮肤及皮下组织缺血、坏死甚至溃烂的过程。一旦发展到深层，伤及肌肉甚至骨骼，治疗将变得极其漫长且棘手。但鲜为人知的是，绝大多数压疮是可以预防的，关键在于了解它的成因并掌握正确的照护方法。

压疮的发生通常有四大“元凶”协同作案。最核心的因素是持续压力，骨突处如骶尾骨、足跟、髋部长时间承受体重压迫，血流被切断，组织因缺氧而坏死；摩擦力和剪切力则是隐蔽的破坏者，粗暴的“拖、拉、拽”动作会撕裂皮肤表层，导致皮肤与皮下组织错位，血管扭曲，加重损伤；潮湿环境是危险的催化剂，汗液或尿液浸渍会使皮肤角质层变软，抵抗力骤降，轻微摩擦即可破溃；而营养不

良是被忽视的根基，蛋白质、维生素C及锌元素的缺乏会直接拖慢皮肤修复速度，让压疮更易发生且难以愈合。了解这些原因，我们就有的放矢地采取预防措施。

根据损伤深度，压疮分为四期，及时发现是逆转压疮的关键。I期表现为皮肤完整但局部出现指压不褪色的红斑，这是可逆的黄金窗口期，立即减压大多能自行恢复；II期表皮破损，出现水泡或浅表溃疡，基底呈粉红色，此时疼痛明显，需立即介入专业伤口护理；III期为全层皮肤缺损，可见皮下脂肪但骨骼尚未暴露；IV期则深达肌肉甚至骨骼，常伴有严重感染，愈合极难，致残率高。研究证实，通过针对性护理干预能显著降低压疮发生率，缩短住院时间，并大幅提升患者的睡眠质量与生活舒适度。

预防压疮的核心要素是给身体“减负”。对于无法自主翻身的患者，应每2小时协助更换一次体位，如左侧卧、平卧、右侧卧交替，并准备翻身记录卡杜绝遗忘；在骨隆突处垫上软

枕或减压垫，使膝关节呈5°至10°微屈让脚跟悬空，条件允许时使用气垫床通过气囊交替充放气分散压力。翻身时务必牢记“避拖、避拉、避拽”的口诀，抬起患者身体移动而非滑动，这是保护皮肤免受剪切力损伤的铁律。同时要持续保持皮肤干爽洁净，每日用温水轻柔擦拭褶皱处，失禁患者需及时清理并涂抹皮肤保护膜，每次翻身时仔细观察受压部位，若发现发红不褪色应立即加强减压并贴敷泡沫敷料，但禁止用力按摩已发红部位，以免加重深层组织损伤。

充足的营养是预防压疮不可或缺的核心基石。只有稳定维持良好的营养状态，才能让皮肤和皮下组织保持足够的韧性以修复能力，从根本上降低压疮发生的风险。日常饮食中，应保证患者每日摄入足量的高蛋白、高维生素且好吸收易消化的食物，为身体组织修复提供充足的能量与养分；如果患者存在吞咽困难，无法正常进食固体食物，则可将食材打碎成细腻的糊状方便患者吞咽，也可以在

专业临床医生的指导下规范使用口服营养补充剂，补足身体所需的各类营养物质，只有营养供应充足到位，受损皮肤才能够获得修复所需的核心“原材料”，维持良好的屏障功能。家属需耐心为患者讲解压疮危害与预防方法，帮助其正确认识疾病，打消错误认知，鼓励患者自主小幅移动体位，以分散压力，缓解烦躁焦虑与抵触情绪。

压疮一旦不幸发生，不仅会让患者承受常人难以想象的额外痛苦，还会大幅延长康复进程，随之而来的治疗和护理费用也会变得十分高昂，给患者和整个家庭都带来沉重的身心与经济负担。每一次按时到位的翻身、每一次认真细致的皮肤状况检查、每一口精心搭配准备的营养餐，其实都是在为我们卧床的亲人构筑一道坚实的压疮防护墙，把发病风险隔绝在墙外。依靠科学的预防知识，再加上充满温度的贴心护理双手，帮助亲人远离压疮带来的痛苦，让他们更安全、更有尊严地走好康复路上的每一步。