

国人感染率高达50%以上！ 查出幽门螺杆菌 要“赶尽杀绝”？

“听说，治疗幽门螺杆菌的药物特别猛，不但能杀死幽门螺杆菌，还会把肠道中所有的菌类统统杀灭，甚至有的人没把幽门螺杆菌消灭，反而差点把自己给消灭了。”

“我看好多人确诊感染幽门螺杆菌好多年，没治疗也都好好的。所以，这个病根本没事，不用管它。”

“我可受不了身体有问题。我一定要把幽门螺杆菌消灭，以绝后患。”

以上说法，哪个是关于幽门螺杆菌正确的认识呢？

详解幽门螺杆菌的善与恶

近年来，幽门螺杆菌越来越受重视，很多患者一旦查出感染了这种细菌，就纷纷来门诊要求尽快清除自己体内的幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌，我国简称Hp。目前研究显示，Hp是人类消化性溃疡的主要致病因素，而消化性溃疡是现代入常患的一种疾病。Hp是人类慢性胃炎的主要致病原因之一，而慢性胃炎常常会让患者感到肚子不舒服。常年不受控制的Hp感染，还可能导致胃癌或胃淋巴瘤的发生。

所以，1994年，Hp被世界卫生组织和国际癌症研究机构确定为I类致癌因子！

这样看来，Hp似乎是个“坏”细菌！

但是，现在的研究也发现，对一些人群来说，Hp的感染率是高的，但是胃癌的发生率并没有水涨船高。对某些人群而言，根除了Hp，反流性食管炎的发生率高了，有些人甚至更容易过敏了。

似乎，Hp也并不是一无是处。

一定要根除幽门螺杆菌吗？

就目前已经发表的研究而言，Hp相关性疾病被发现得越来越多，Hp对人体健康影响也备受大家瞩目。

无论是2007年还是2012年，国内专家共识一致认为Hp相关疾病是一种病原明确的传染病！特别是在消化性溃疡、胃癌、胃的某种淋巴瘤中，都倾向于“根除Hp”。

2015年日本京都的国际Hp专家大会共识甚至提出来，为“减少胃癌、慢性胃炎等疾病发生的可能”，Hp一经查出，就应该根除。

那是见Hp就“杀”吗？其实，Hp只是一种被研究得较多的生活在胃内的菌而已。

随着科技进步，人们的认识已经从胃内没有菌，到胃内有致病性的Hp，到胃内有产毒素的Hp和不产毒素的Hp，到胃内可以生存不止Hp一种菌。所以，胃内的生态到底应该是什么样子的，Hp是不是唯一的胃病致病菌，医学界尚不明确。

目前有观点认为，所谓Hp感染，其实就是胃肠道菌群紊乱的一个特例，提示人体内环境的紊乱，本质上应该调整机体内环境的平衡，而不是盯住一个Hp穷追猛打，更不应该为根除Hp而造成体内益生菌群体的生态失衡。

其次，目前经典的根除Hp的方案往往需要多种抗生素的协同，才会有较好的根除效果，而滥用抗生素或不规律使用抗生素很容易产生耐药菌，导致多次根除Hp不成功。

反复多次根除Hp，不仅容易加重肝肾负担，而且容易造成肠道菌群紊乱，导致人体内环境失衡，产生更多疾病状态。更不必说目前推荐的根除Hp的是四药组合方，近2周的费用达近千元。有研究报道称，国人的Hp感染率高达50%以上。从卫生经济学的角度看，这也是一笔不小的医疗负担。

但是，对于那些发病机理研究得较透彻、众口一词认为患有Hp相关性疾病的患者，如消化性溃疡、胃癌、胃恶性淋巴瘤，目前消化界医生一致认为：有条件的应该根除。对于一些不明原因的荨麻疹、不明原因的贫血，有时也需要根除Hp。

应对幽门螺杆菌记住3点

目前，结合专家共识，建议：

1.明确的消化性溃疡、某种胃淋巴瘤(MALT淋巴瘤)，强力推荐积极根除Hp。

2.胃癌、部分胃炎、胃大部切除术后、长期服用镇痛药、拟长期服用阿司匹林、部分不明原因的血液病，推荐根除Hp。

3.其他发现同时存在Hp的疾病，是否需要根除Hp，并无明确推荐。

各类多次根除Hp未成功的患者，应该回想下自己的生活是否健康？是否服用了正规的药物？是否规律服药？周围亲密接触人群中是否有Hp感染者？

有时，您感染的正好是耐药菌，这也可能是反复根除效果不好的原因之一。如果是这样，临床上还会推荐您完善胃镜检查，内镜下取组织黏膜做细菌培养，根据Hp的耐药性选择合适的抗生素，再进行敏感抗生素组方的规范治疗。

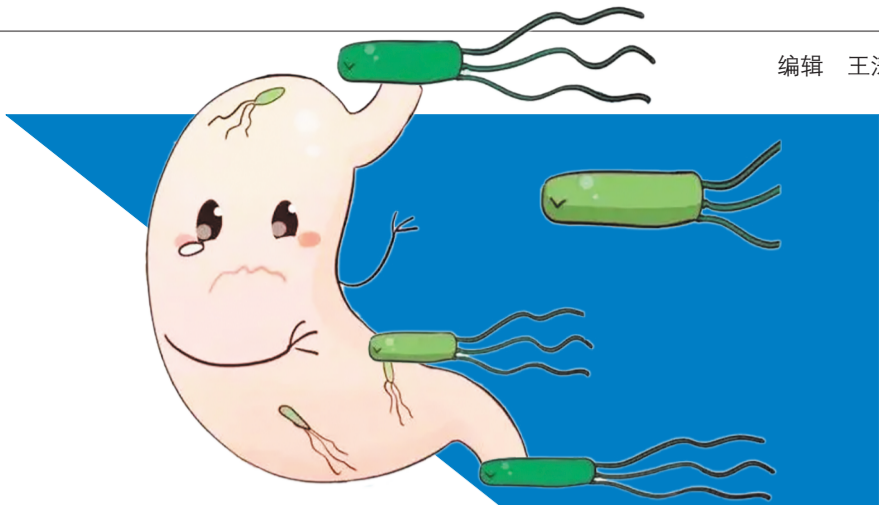
怎样预防幽门螺杆菌感染

首先，我们需要了解常见的Hp感染途径，这样才能做到知己知彼，百战不殆。

幽门螺杆菌感染多是由于“病从口入”。因此，注意个人卫生十分重要。日常生活中保持健康的生活方式，维持自身内环境稳定，避免体内菌群失调，则是最根本的避免患上Hp相关性疾病的方法。

日常生活中，要自觉保持健康的生活，不要让与人交往时的“口口相传”卫生问题成为Hp感染的源头。请注意以下几个方面：

- 1.勤洗手，尤其是餐前洗手。
- 2.碗筷要消毒，尤其与Hp阳性者共同进餐的时候，做到餐具分开。
- 3.Hp感染者，应主动与他人分餐。
- 4.聚餐时，鼓励使用公筷，加强宣传，倡导全民公筷行动。据《武汉晚报》



爱把脚伸被子外，喜欢开着电视开着灯……

这些睡觉的怪癖 有道理吗？

晚上睡觉，是一天中最放松的时候，身体得到休息，情绪得到平复，各个组织器官也得到了充分修复。不过，同是睡觉，姿势、习惯却各不同，有人喜欢把整个被子裹在自己身上，也有人习惯把脚露在外面；有人喜欢安静地睡，也有人喜欢开着电视、听着音乐睡……不知道大家可曾想过，为什么会有这些差别呢？

“怪癖”一 睡觉爱把脚伸到被子外面

很多人在睡觉时都喜欢盖被子，但双脚露在外面，也有些人习惯入睡前裹着被子，但一觉睡醒，双脚都在外面，这是为什么？

其实，是人自带的体温调节系统在发挥作用——在被子的包裹下，人体越来越热，为了散热，就会不自觉地脚伸出去。而也有人好奇，为什么不是直接掀开被子呢？其实处于盖被子热、不盖被子冷的条件下，只要身体温度再下降1℃，我们就能进入一个良好的睡眠状态。但若直接不盖被子，则会因为感到冷醒过来。而人体的头、手、脚和皮肤表层都密密麻麻地分布着又细又小的血管，如果将这些地方暴露在被子外，身体中心的温度也会下降一点。

我们的头部暴露在外，手又位于被子中间，只有脚离被子边缘最近，所以在你睡着时，脚就不自觉地“跑”了出去。但有些人实在太热时，也会在睡觉时不自觉地掀开被子，露出肩膀、双手甚至整个身体。

有人担心，天气冷的时候脚还在外面一直晾着，会不会引发老寒腿？其实人体要比你想的更敏感——热的时候会把脚伸出去，感觉到冷了也会自己找温暖的地方钻，以更好地保持自身的温度平衡。

“怪癖”二 睡觉还喜欢开着电视

有这样一群人，开着电视，看着看着就睡着了；你把电视一关，他立马又醒过来了。这是怎么回事呢？

其实这是白噪音在起作用。“白噪音”是指一段声音中，频率分量的功率在整个可听范围(0~20KHZ)内都是均匀的，比如雨水落地的淅沥声、风吹树叶的沙沙声、海涛拍岸的啪啪声、山间溪流的哗哗声等都属于白噪音。而这种声音能让你的身心得到放松，助你入睡，所以有些人睡不着时喜欢开着电视，尤其是一些中老年人。

为什么白噪音有辅助入眠的作用？日常环境无法达到绝对的宁静，大脑皮层在不规律的噪声刺激下，容易造成难以入睡。白噪音具有听觉掩蔽的作用，不仅可以降低环境噪音，还能屏蔽那些突然变化的干扰音，从而达到助眠和减少觉醒的效

果。目前，没有研究发现白噪音对人类的长期影响，但在使用白噪音的时候最好不要超过50分贝。

“怪癖”三 喜欢开着灯睡觉

一般情况下都是关了灯才能安心入睡，但也不乏喜欢开着灯睡觉的人，如果强制关灯，反而无法入睡。我们可能都以为这只是生活习惯问题，没什么大不了的，但专家表示，这其实是一种心理疾病——开灯睡眠癖。

开灯睡，多源于对黑暗的恐惧。开灯睡眠癖其实质多是对黑暗的恐惧，且多从幼年期开始。小时候有人好奇心重，喜欢听鬼神的故事，而这类故事的背景又常在晚间或黑暗中，久而久之，就会对黑暗形成恐惧，依赖灯光。另外，在某一黑暗情境中遭遇过意外，或做噩梦等，这些恐怖的经历未能及时排遣，也可能造成对黑暗的恐惧。但别以为开灯睡就是费一点电费，时间长可能会对身体健康造成这些问题：

1.抑制褪黑素 分泌夜间光源会让人体的自然生理节奏陷入混乱，从而抑制松果体分泌褪黑素。而褪黑素分泌减少，会影响睡眠质量，久而久之免疫力就会下降。

2.肥胖 一项发表在《美国医学会内科杂志》上的研究表明，夜晚睡觉时暴露在人造光下的女性，肥胖的风险比没有灯光暴露者高19%。

3.癌症风险增加 2021年5月，权威杂志《癌症》发表了一项关于夜间灯光的研究，这项大型队列研究选取了464371名参与者，结果显示夜间人工照明光线太强，甲状腺癌风险可增加55%，且女性风险更高。

常见的睡姿哪一种更舒服

长时间一个姿势睡觉的话，可能会导致身体局部位置出现血液不流通的现象，这个时候便会导致长时间压迫的地方出现麻木的症状。因此建议睡觉的时候，可以适当地换一换睡姿。常见的睡姿有：

◎仰睡 这种睡姿应该算是最舒服的一种状态，仰睡的睡姿可以让我们身体保持在一条直线上，并且是将床作为一个支撑点，这样睡觉可以使人体处于放松的阶段，第二天起床之后也不容易出现腰酸背痛的现象。

◎侧睡 关于侧睡的说法是很多的，有人觉得侧睡更有助于睡眠，有人觉得侧睡容易失眠，还会有疲惫感。其实不管是左侧睡还是右侧睡都不会出现不好的影响，但是一定要注意侧睡的时间不要太长。长时间一侧睡太多的话，容易导致局部血液不循环，从而出现发麻的现象，甚至有些人第二天会出现落枕的现象。
据《重庆晨报》