

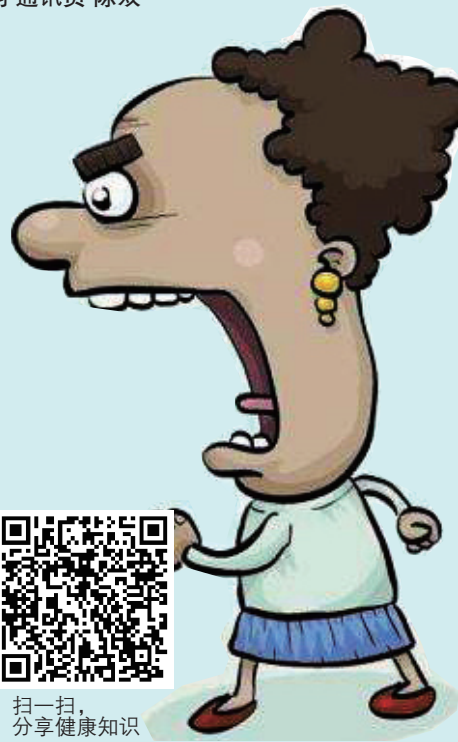
指标爆表！这些职场体检报告带来健康“新危机”——

一半湖南人被传染这胃癌“致病菌”？

文、图：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

11月，体检好时期，尤其对亚健康的职场人来说，这个过程必不可少。然而，近日一份女白领的体检报告吓倒了不少上班族——有一项指标，正常值不能超过50，她的数据直达678。更可怕的是，同一办公室内，有6人超标，大家感染了同种细菌，而这种细菌正是胃癌的“致病菌”。

一人感染，大家遭殃。是什么细菌如此厉害？湖南人的感染情况又是怎样呢？11月7日，今日女报 / 凤网记者走访了长沙两家公司医院，听听消化内科专家是怎么说的。



扫一扫，分享健康知识

求诊 | 被细菌感染，准岳母“棒打鸳鸯”

婚前体检，本是一件幸福的事，可不久前，25岁的小朱就险些因为男友的一份体检报告遭到妈妈的拆散。原来，男友的体检报告显示——幽门螺杆菌严重超标！

小朱的妈妈了解到，幽门螺杆菌是胃癌的“致病菌”，也是一种高传染菌。小朱妈妈很担心孩子结婚后，全家人都会被传染。

这样的恐慌，自然不止发生

在小朱身上。11月7日，今日女报 / 凤网记者来到湖南中医药大学第一附属医院消化内科住院部，主治医师徐寅说：“我们科室也经常来一些被吓到的患者。”

不久前，一名年纪大约在50岁左右的妇女带着丈夫和两个孩子来到医院，提出要检测幽门螺杆菌。当徐寅问其有哪些不适症状时，对方却回答“没有”。那为何要检测？

原来，这名妇女在体检中检测出幽门螺杆菌后，害怕家人都被传染，就带着全家人来检测。

“太夸张了！”徐寅解释，幽门螺杆菌，简称Hp，生存于胃部及十二指肠的各区域内。虽然医学研究认为幽门螺杆菌感染是慢性胃炎的主要病因，与消化性溃疡密切相关，是胃癌始发原因之一，但注意得当，并没有大家想的那么可怕。

门诊 | 消化内科门诊有近50%的人中招

有数据表明，90%以上的慢性胃炎都是由幽门螺杆菌引起的。在我国，幽门螺杆菌的感染率高达40%-60%，不过，大多数人感染该菌后并无症状，只有一小部分人会进一步引起胃部或十二指肠疾病。

那么，湖南的情况怎么样？今日女报 / 凤网记者从湖南中医药大学第一附属医院和长沙市中心医院了解到，感染幽门螺杆菌的患者占

消化内科门诊近50%，有家族传染性和职场聚餐性两大特点。

“湖南人的卫生习惯并不好，而幽门螺杆菌是高传染性细菌，所以大家很容易感染。”徐寅介绍，家族传染性很好理解，而职场聚餐性是近年来体现的特点，主要是因为上班族经常一起就餐，且没有用公筷的习惯等，导致的细菌快速交叉传染。

徐寅解释，感染幽门螺杆菌通

常有一些小症状，比如上腹疼痛及饱胀感：多在进食后发生，于餐后上腹疼痛加重；泛酸：因为诱发胃泌素疯狂分泌，导致胃酸过多；又比如，还会导致口臭和呕吐等。

不过，临床数据表明，有70%的人感染幽门螺杆菌后没有症状，10%的人可能有消化不良，10%-20%的人可能有消化道溃疡。也就是说，没有明显症状发生时，大家没必要去检测幽门螺杆菌。

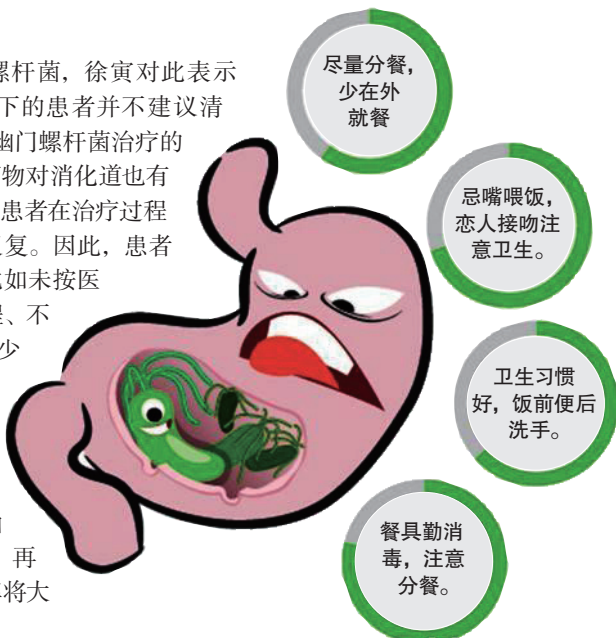
支招 | 要不要消灭幽门螺杆菌

“不止是湖南，整个中国以及东南亚国家的感染率都很高。”徐寅告诉记者，拿中国来说，湖南、重庆等爱吃火锅且重口味的地区都是幽门螺杆菌的高传染地区，主要通过公共饮食传染。

那么，到底要不要消灭幽门螺杆菌？徐寅认为，既然是细菌不是病毒，只要没有影响身体健康，不建议急着清除。据我国第四次幽门螺杆菌感染处理共识，如幽门螺杆菌阳性患者同时伴有消化性溃疡（不论是否活动和有无并发症史）、胃MALT淋巴瘤、慢性胃炎伴消化不良、慢性胃炎伴胃黏膜萎缩、糜烂、早期胃癌已行内镜下切除或手术胃次全切除、胃癌家族史等，应尽早根治。

值得提醒的是，有不少家长急着带

孩子清除幽门螺杆菌，徐寅对此表示反对。“18岁以下的患者并不建议清除。”徐寅说，幽门螺杆菌治疗的过程很辛苦，药物对消化道也有一定刺激，所以患者在治疗过程中可能会出现反复。因此，患者如果不配合，比如未按医生要求完成疗程、不定期服药、减少量等均可导致根除治疗失败。而研究发现，如首次根除不成功，由于抗生素耐药，再次根除的成功率将大大降低。



小科普 >>>

如何照顾剖腹产宝宝

文 / 符莎 (湖南省儿童医院康复科)

随着医疗技术的发展，很多孕妇尤其是顺产困难的孕妇会选择剖腹产。然而，剖腹产宝宝到底该如何呵护？

1、父母要通过按摩，弥补宝宝未经过产道挤压的缺陷。建议先把宝宝裹在浴巾里，然后轻轻地揉搓宝宝，让宝宝全身都得到按摩。

2、宝宝大一点后，父母可以让宝宝多进行翻身、打滚以及爬行的动作，再大一点可以训练宝宝翻跟头、跳绳、游泳等运动。

3、父母可适当利用室外环境刺激宝宝皮肤。在天气好时，多带宝宝外出接触微风和阳光的沐浴。

4、剖腹产宝宝一般大脑平衡功能不足，三个月内，可让宝宝轻轻摇动，等到大一点时锻炼宝宝的爬行能力。一岁以后，让宝宝多荡秋千、坐旋转木马、走平衡木等。

冬季怎样预防孩子感冒

文 / 王立燕 (湖南省儿童医院留观输液科)

首先我们了解一下感冒类型。风热感冒多发于四季中天气开始热起来的时候，症状是便秘、发热、头痛等，伴随咽干痛，口干渴。而风寒感冒一般发生在秋冬季节，症状是怕冷、流鼻涕等。

1、要有足够休息的时间。建议经常通风，保持室内空气新鲜。使用空调时，维持一个合适（一般我们调到26℃）的温度。

2、给宝宝补足水分。由于外界环境的差异，宝宝体内的水分流失得很快，感冒又是脱水严重的时候。不管是牛奶、果汁还是开水，都能够起到很好的作用。

3、给宝宝洗澡：给孩子洗澡应该用适当的水温，洗完澡之后用布把身体擦干净，既能起到降温作用，也可以预防孩子感冒。

怎么吃才能养好宝宝的肝

文 / 陈立华 (湖南省儿童医院肝病中心)

新鲜的蔬果对于补充身体水分有很大的帮助，比如可以多吃苦瓜、雪梨、西瓜、黄瓜、西红柿及绿叶蔬菜等。不要让孩子吃过多的橘子，也不要给宝宝吃含有防腐剂的食物，如方便面、罐头等。还有各种颜色的汽水饮料因其含酒精和色素过多，对宝宝肝脏也是不好的。家里如果有水果或者蔬菜稍有腐烂就要扔掉，千万不要把腐烂的部分切除后食用其他部分。同时，过期的食品、隔夜的蔬菜也千万不能给宝宝吃。

如果宝宝生病了，也不要乱吃药，尤其是抗生素，对肝脏的损害很严重。保健品也不要随便给宝宝服用，有些保健品所含的成分会损伤宝宝的肝功能，有些保健品中含有激素，易导致孩子出现早熟、肥胖等现象。

小孩冬季皮肤干痒怎么办

文 / 周凡人 (湖南省儿童医院皮肤科护师)

冬季皮肤干燥瘙痒难忍，小孩子常常将皮肤挠破，遇到这种情况该怎么办呢？

剪短小孩子的指甲。指甲里有细菌，当皮肤被挠破的时候很容易感染，所以第一步要先剪短孩子的指甲。

冬天应当选用一些油性比较大的沐浴用品。清洁后，觉得孩子皮肤还干燥，可涂抹一些油性不大的润肤霜。

多喝水，少吹空调，使用加湿器。皮肤干燥是孩子冬季爱挠的主要原因，所以还是要多给孩子进行补水。另外，多吃鱼油，维生素A、D等。小孩子缺乏维生素A、D等也会导致皮肤干燥瘙痒，可以选择给孩子多吃一些羊肉、牛肉等含相关维生素较多的食物，也可以给孩子吃鱼肝油来间接补充。