

牙膏可“抗幽”？这种智商税别交

今日女报/凤凰网记者 徐珂 通讯员 宁瑜 王希

最近一段时间，作为胃癌发生的重要诱因，幽门螺杆菌很火。

在股市，10月22日一开盘，幽门螺杆菌概念板块指数涨幅达2%，成交26.97亿元。

而在消费市场，不少商家在电商平台、直播平台推销一种声称专为杀幽门螺杆菌而研发的“抗幽牙膏”，下单者不在少数。

数据显示，全球胃癌发病率排名第五，死亡率排名第三，中国是全世界胃癌发病人数和死亡人数最多的国家。《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书指出，我国幽门螺杆菌人群感染率近50%。这或许就是很多人争相购买“抗幽牙膏”的背后逻辑。

那么，“抗幽牙膏”真的能杀死幽门螺杆菌，起到防胃癌的作用吗？



AI制图

科普 >>

甲状腺术后并发症有哪些

文/胡米（长沙市中心医院乳腺甲状腺外科）

1. 甲状腺功能减退。表现为心率变慢、记忆力减退，严重时会出现言语、思维、动作迟缓，可能还会有脱发、月经紊乱、食欲不振等症状。因此，部分患者在甲状腺切除后，需要终生服用药物来维持体内的甲状腺素水平。2. 神经损伤。主要包括喉返神经和喉上神经损伤。喉返神经损伤可能会引起声音嘶哑。喉上神经损伤可能会引起声带松弛、环甲肌麻痹、音调降低。3. 手足抽搐。在手术过程中，因为甲状旁腺被误切或者血供不足，会导致血钙下降，从而引起手足麻木、四肢抽搐。4. 其他并发症。部分患者在手术后，会出现呼吸困难、窒息、高热、脉搏细数、呕吐、出血等情况，一般是发生在术后48小时内。此外，患者要注意休息，不要抽烟喝酒，不要长时间用手机，要保持心情愉快。饮食上宜高蛋白、高维生素、低盐、低脂。

甲状腺术后怎么护理

文/蒋炳润（湘西土家族苗族自治州人民医院【吉首大学第一附属医院】乳甲外科）

甲状腺术后护理主要包括伤口护理、饮食护理、药物治疗、康复训练、心理护理等。当不适症状加重时，应及时就医。1. 伤口护理。伤口需要保持清洁干燥，避免感染。术后一周内避免剧烈运动和颈部过度活动，以免影响伤口愈合。2. 饮食护理。患者应注意吃易消化、富含营养的食物，如米粥、面条、炖肉等。避免食用辛辣、油腻、刺激性的食物。3. 药物治疗。患者需要遵医嘱服用药物，比如左甲状腺素钠等，以维持甲状腺功能正常。4. 康复训练。患者需要进行康复训练，如颈部活动、吞咽训练等，以促进伤口愈合和恢复颈部功能。5. 心理护理。患者可能会出现情绪波动，如焦虑、抑郁等。家属要帮患者缓解心理压力，保持良好的心态。患者平时应注意清淡饮食，多休息。

（上接 09 版）

“社区曾经的叛逆者都变成了热心人。”唐建群感慨地说，以前常住其他社区的她现在常住清泉社区。

在新化县琅塘镇，当地镇、村妇联依托“湘妹子能量家园”，向县妇联争取积分兑换资金27万元，引领广大妇女、家庭积极参加“琅塘星”志愿服务活动，全面激发村民参与自治的热情，打造了共建共治共享社会治理新格局。“用志愿活动的积分兑商品太有成就感了，今年我要参加更多的志愿活动。”高坪村村民彭长圣乐呵呵地说。

近年来，娄底市妇联坚持党建带妇建，依托村（社区）换届，选优配强村（社区）妇联组织班子成员和带头人，助力基层社会治理。

“2021年完成村（社区）换届后，全市村（社区）女性‘两委’成员390人；全市妇联执委33328人，妇联队伍空前壮大。”娄底市妇联党组书记、主席李力告诉今日女报/凤凰网记者，通过深化妇联改革，娄底妇联组织的凝聚力创造力战斗力显著提升。

立足新起点，迈向新征程。娄底市妇联将继续发挥桥梁纽带作用，当好妇女群众的领路人、娘家人、贴心人，奋力书写新时代妇联工作新答卷。

“抗幽牙膏”价格远超普通牙膏

“我听说这款牙膏能抗幽门螺杆菌，就抱着试试看的心态买了。”10月21日，长沙市民田女士告诉今日女报/凤凰网记者。

最近，田女士感觉有些胃胀反酸，偶尔还恶心呕吐，去医院消化内科检查后，发现感染了幽门螺杆菌，但是症状较轻。

因为担心传染给家人，她尝试买了一支声称“能杀死幽门螺杆菌”的“抗幽牙膏”，花费近百元，价格远超普通牙膏。

“不知道是不是心理作用，用了一段时间这款牙膏后，感觉自己的肠胃似乎比以前舒服了一些。”田女士说，她也有点担心“是不是交了‘智商税’”。

今日女报/凤凰网记者调查发现，目前多家网购平台上都有多款“抗幽牙膏”在售，牙膏的价格相差很大，基本在十几元至几十元之间，有些

价格超过了100元。

这些“抗幽牙膏”大多宣称是“杀幽门螺杆菌牙膏”“杀幽门螺杆菌医用牙膏”“幽门螺杆菌专用牙膏”“抑菌口腔牙膏”，还有商家宣称其产品“对幽门螺杆菌抑菌率超99%”，交易记录显示部分产品销售量近万单。

在一些社交媒体上，网友们对“抗幽牙膏”效果和安全性看法各异。

有网友表示：“用了一段时间后，感觉口气清新了很多，但不知道是不是真的对幽门螺杆菌有作用。”“牙膏的味道还不错，刷起来很清爽。但是对于抗幽门螺杆菌的效果，目前还不太确定，需要再观察一段时间。”也有网友质疑：“真的有这么神奇吗？感觉不太可信，幽门螺杆菌是在胃里的，牙膏怎么能治呢？”

还有网友担心：“长期使用这种牙膏会不会有副作用啊？毕竟是嘴里用的东西。”

“抗幽牙膏”杀不了胃里幽门螺杆菌

10月20日，今日女报/凤凰网记者收到了从某网店购买的一只“抗幽牙膏”，购买价95元，其网店销量显示4000+单。

从外观上看，这款牙膏的包装、外形与普通牙膏并无太大区别，只是在包装上醒目地标注了“幽门螺旋杆菌”，产品名称显示为“幽门螺旋杆菌口腔抑菌膏”。

打开牙膏盖，一股清新的味道扑鼻而来，牙膏质地细腻，颜色为白色。

记者在使用这款牙膏的过程中，感觉刷牙的体验与普通牙膏类似，泡沫丰富，口感清爽。但是，对于它是否真的能抗幽门螺杆菌，仅凭使用感受很难判断。

查看成分表时，记者发现其中含有一些声称具有抗菌作用的成分，如溶菌酶等。

这种成分的具体作用和效果究竟如何呢？

“目前还没有证据表明它们能有效预防幽门螺杆菌感染。”10月21日，长沙市第一医院消化内科副主任医师曾微告诉今日女报/凤凰网记者，虽然部分牙膏中含有中药成分，可能具有一定的杀菌作用，但乳杆菌、溶菌酶等活性物质更多的是起到抑菌作用，而不能做到杀菌效果，它们对口腔内幽门螺杆菌的预防效果可能有限。

“治疗幽门螺杆菌必须到医院就诊，用药治疗。”曾微提醒，幽门螺杆菌主要生长在人体的胃部，但牙膏只作用于人体口腔，就算有杀灭幽门螺杆菌的成分，因无法到达胃部，也就不能从根本上消灭人体内部的幽门螺杆菌。

预防幽门螺杆菌这样做

“与其轻信商家吹嘘的各种功能，不如先养成良好的卫生习惯。”曾微建议。

世界卫生组织把幽门螺杆菌定为引起胃癌的头号致病因子。根据中国疾病预防控制中心等单位发布的《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书，我国幽门螺杆菌人群感染率近50%，不同人群感染率介于35.4%~66.4%。据了解，幽门螺杆菌的传播途径主要包括口口传播、粪口传播、共用器具传播。

“有效的预防方法主要是通过改善生活习惯和饮食习惯。”曾微介绍，分餐制、使用公筷、饭前便后勤洗手能有效预防幽门螺杆菌传播。此外，如果家庭成员或朋友感染了幽门螺杆菌，应及时进行根治治疗，并检查周围人是否也受到感染。

怀疑感染了幽门螺杆菌怎么做

幽门螺杆菌是可以根治的，临床药物治疗是主要手段，但是大多数人在感染幽门螺杆菌后可能并没有明显的临床症状。

如果怀疑自己感染了幽门螺杆菌，应该怎么做呢？

可以去医院做呼气试验，吹一下气，半个小时就能给结果。但如果在半个月内服用过抗生素或者抑酸的药物，可能会导致假阴性结果。因此要及时告知医生近期用药情况。

如果发现幽门螺杆菌感染，而且有明显的消化不良症状，建议在检查幽门螺杆菌、治疗幽门螺杆菌之外，再去做一次胃镜，可以预防或者明显降低胃癌的发生率，这在医学上叫一级预防，非常重要。