

护“胃”健康 “胃”病先防

□殷海红 安庆市立医院消化内科

幽门螺杆菌(*Helicobacter pylori*, Hp)其主要存在于胃部及十二指肠。Hp可引起胃酸及胃蛋白酶损伤胃黏膜,导致炎症发生,造成胃黏膜糜烂,促进溃疡的形成。

一、定义

什么是幽门螺杆菌?幽门螺杆菌病是一种螺旋形、微厌氧、唯一能在强酸性胃内环境中生存的致病菌。

我国20—29岁以上人群感染幽门螺杆菌的几率高达16%,30—39岁人群感染幽门螺杆菌的几率高达28%,40—49岁人群感染幽门螺杆菌的几率高达34%,50岁以上人群感染幽门螺杆菌的几率为69%。

二、传播途径

1. 口—口传播是幽门螺杆菌的主要传播途径。胃部的幽门螺杆菌会在唾液中残留,因此,家庭内传播、共餐时不使用公筷、接吻都是感染的重要途径。此外,幽门螺杆菌能在牙齿斑和龋齿上生长繁殖,所以,要注意口腔清洁,不与他人共用牙刷。

2. 粪—口传播,粪便中存活的幽门螺杆菌一旦污染水源和食物,也可能使饮水者和食用者感染。

3. 母婴传播,不清洁的哺乳方式、口对口喂食、咀嚼后喂食、亲吻婴儿口唇,这些都可能造成幽门螺杆菌感染!

三、症状:

感染幽门螺杆菌可引发慢性胃炎、消化性溃疡等疾病,长期感染还会增加胃癌的风险。因此,在感染幽门螺杆菌后要及时进行根治性治疗,以降低这些胃病的发生率。有些患者在根除幽门螺杆菌后,相关疾病症状会相应好转。大部分的人感染幽门螺杆菌后不会出现明显症状,但有些人会出现口臭的症状,这主要是由于幽门螺杆菌可以在牙齿斑中生存,在口腔内发生感染后,会直接产生有臭味的碳化物,引起口臭。还有些人会有胃肠道的症状,例如暖气、恶心、呕吐、腹胀、腹部不适等。若出现这些症状一定要及时就医,并进行幽门螺杆菌的筛查和根治治疗。

四、检查:

幽门螺杆菌感染检测有多种方法,主要分为侵入性检查和非侵入性检查两大类。

1. 侵入性检查主要包括快速尿素酶试验、胃黏膜组织切片染色镜检及细菌培养等。

2. 非侵入性检查主要包括13C—14C—尿素呼气试验、血清学检查(查Hp抗体)和粪便Hp抗原检测。

在临床上,首选的检查方法是尿素呼气试验,简单方便易操作,准确性也较高。如果呼气试验结果为阴性,但患者有反复腹部不适等症状,可进一步进行幽门螺杆菌抗体检测。

抗体检测只能提示曾经感染过幽门螺杆菌,无法准确区分是当前感染还是既往感染,若呼气试验阴性但有相关症状,可结合其他检查进一步判断。

五、哪些人群需要根除?

强烈推荐:消化性溃疡患者(无论是否活动有无并发症史)、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤患者。

推荐:慢性胃炎伴消化不良症状者、慢性胃炎伴胃黏膜萎缩、糜烂者、早期胃肿瘤已行内镜下切除或手术胃次全切除者、长期服用质子泵抑制剂、胃癌家族史者、计划长期服用非甾体抗炎药者、不明原因的缺铁性贫血患者、特发性血小板减少性紫癜患者,以及其他经证实与Hp相关的疾病患者(如淋巴瘤性胃炎、增生性胃息肉、Menetrier病)均推荐根除幽门螺杆菌。

六、儿童是否需要常规检查幽门螺杆菌治疗?

一般不推荐对14岁以下儿童进行常规Hp检测。但对于有消化性溃疡、消化不良等症状需行内镜检查的儿童,建议进行Hp检测和治理。感染了Hp一定会得胃溃疡吗?不一定!但是Hp感染是引发溃疡病的主要原因。

七、怎么治疗?——Hp根除三联方案

质子泵抑制剂+铋剂+抗生素1+ 抗生素2(疗程14天,根除率约90%!)

八、根除治疗中的注意事项

1. 服药需遵医嘱,1日2次,连服10日或14日。如根据自行判断而擅自停药,根除治疗不但不会成功,可能还会产生幽门螺杆菌耐药菌株。

2. 治疗中,即使胃部症状有所好转,也要坚持服药。根除治疗不是缓解胃部症状的治疗,而是为了根除幽门螺杆菌,所以必须坚持服药。

3. 根除治疗中,可能会出现软便、腹泻以及味觉障碍等副作用。如出现以上症状,请咨询主治医师或药剂师。

九、避免家庭性感染:

提倡分餐制,减少感染Hp的机会。餐具定期消毒。保持口腔健康,戒烟限酒。改善饮食习惯,多吃新鲜食物,避免吃生冷、霉变、熏制、腌制食物以及过于粗糙、浓烈、辛辣的食物。保持良好心理状态及充足睡眠,锻炼身体,增强免疫力。

感染幽门螺杆菌到最终发展为胃癌的过程是十分漫长的。幽门螺杆菌首先会引发胃炎、胃溃疡等疾病,而这些疾病会增加胃癌患病率,因此,只要早点根治幽门螺杆菌,就不必过分担心胃癌的发生。

新手父母们,当你们满心欢喜地迎接小天使降临时,是否也被宝宝肚脐那根“神秘的脐带残端”搞得有点手足无措?别担心,今天我们就来聊聊婴儿脐带护理的那些事儿,让你轻松上手,不再焦虑!

一、肚脐是怎么回事?它的作用是什么?

在宝宝还在妈妈肚子里时,脐带可是个超级英雄,通过它,宝宝能从妈妈那里获取氧气和营养物质,成长发育。但出生后,脐带就“下岗”了,医生会在距离宝宝肚皮2—3厘米的地方剪断,并用脐带夹夹住。接下来的7—15天,这段脐带残端会逐渐变干、变黑,最终脱落,留下宝宝可爱的小肚脐。

但别小看这块小小的区域,它可是细菌喜欢光顾的“高危地带”!如果护理不当,可能会引发感染,甚至影响宝宝的健康。因此,科学护理非常重要!

二、脐带护理的黄金法则

1. 保持干燥,减少感染风险

脐带脱落前,最重要的护理原则就是保持干燥。老一辈可能会说“用纱布包住”“涂点油”之类的方法,但这些做法早已被医学淘汰。正确的做法是:不包裹、不捂汗,暴露在空气中,让它自然干燥。

如果宝宝的小肚脐被尿液、汗水弄湿了,怎么办?别慌!你可以用干净的棉签轻轻蘸干,或者用吹风机冷风模式轻轻吹干(距离要远一点,别烫着宝宝)。

2. 脐带要不要消毒?

关于消毒这件事,不同地区的做法有所不同。一般来说,医学会建议使用75%的酒精或碘伏清洁脐带根部,但也有些专家认为,在良好的通风环境下,脐带可以自然脱落,不需要额外消毒。

如果你选择消毒,每天一次就够了,方法如下:

先洗手,这很关键!你的手上可能带着细菌,洗干净才能操作宝宝的肚脐。

用消毒棉签轻轻擦拭脐带根部,从内到外旋转着擦,注意别太用力。

让它自然晾干,别马上穿上衣服。

3. 宝宝洗澡时怎么办?

很多新手爸妈都害怕洗澡时碰到脐带,其实只要注意不长时间泡水,就没问题。给宝宝洗澡时,你可以选择海绵擦拭法,等脐带脱落后再给宝宝洗澡。如果不小弄湿了,不要紧,擦干就行。

三、脐带脱落后的护理

当你发现脐带残端终于“告别”宝宝的肚子时,先别急着庆祝!这个时候,脐窝(肚脐的凹陷处)依然比较脆弱,仍然要保

护。

在这个阶段,孕妇应注意每天的饮食摄入量,避免暴饮暴食,以免引起胃肠道的不适或者体重增长过快,不利于身体健康及胎儿的发育。要注意饮食的卫生,避免食用不干净的食物,以免引起肠道感染,导致急性胃肠炎。注意营养均衡,孕妇在饮食中要注意蛋白质、能量、微量元素的供给。36周后要适当限制脂肪、碳水化合物、维生素;孕妇可以通过食用白菜、苹果等富含纤维素的食物来提高机体免疫力,促进胎儿生长发育。

孕晚期的妈妈除非疾病需要绝对卧床休息外,应在注意休息的同时适度增加活动量,可采取散步、爬楼梯、孕妇瑜伽、使用孕期分娩球等方式进行活动,活动时必须有专人陪伴,不可剧烈活动,活动时间不可过长,量力而行,避免劳累。

孕晚期如何观察呢?首先孕妈要学会自测胎动,每天早、中、晚吃完饭各一个小时自测胎动,每小时3—5次为正常,每12小时30—40次左右也属正常。若发现胎动频繁或突然减少,需及时就医。若出现规律宫缩、见红、破水等分娩征兆及时就医。第二胎的孕妈妈若出现不规则宫缩也可提前就医。

通过我的分享,准备准妈妈是不是无需过于担心,定期产检、监测母胎情况、遵医嘱饮食活动,保持愉悦的心情,来迎接新生命的到来吧!

二、肌瘤可能引起的困扰

虽然大多数子宫肌瘤没有明显症状,但一些女性可能会遇到一些困扰。例如,月经异常是常见问题,可能表现为月经量过多或经期延长。肌瘤较大时,可能会引发腹痛,尤其是月经期间。此外,肌瘤如果压迫到膀胱或肠道,可能导致尿频、便秘等问题。在极少数情况下,肌瘤还可能影响怀孕。

三、如何护理子宫肌瘤?

面对子宫肌瘤,不必过于恐慌,许多情况下只需通过合理的护理,便能有效管理。定期检查非常重要,超声检查是了解肌瘤大小和变化的最佳方式,通常每年一次检查足够。通过定期检查,医生能帮助你及时发现肌瘤的变化,必要时采取适当的治疗措施。

饮食和体重管理也是关键因素。研究发现,肥胖和子宫肌瘤的发生有一定关系。所以,保持健康的体重对预防和缓解肌瘤的症状非常有益。多吃富含膳食纤维的食物,如新鲜的蔬菜、水果和全麦食品,少吃油腻和高糖食物。适量的运动不仅有助于控制体重,还能促进新陈代谢,帮助平衡体内激素水平,从而对肌瘤的生长产生一定抑制作用。

情绪管理同样不可忽视。长期的压力和情绪波动可能导致激素水平的失衡,而这恰恰是肌瘤生长的诱因之一。保持积极、乐观的心态,学会放松自己,能显著减轻生活中的压力。冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧不仅帮助你舒缓压力,还能改善身体的整体健康。

对于月经异常的女性,采取合适的管理方法是非常重要的。如果月经量过多,可以考虑使用月经杯或卫生巾等辅助工

孕期保健:

妇产科护士教您如何安心度过孕期

□张晓玲 蚌埠市第三人民医院妇产科

确诊怀孕了,很多准爸妈们既欢喜又担忧,孕期生活到底怎么过?吃什么?怎么运动?就像一些孕妇所说,孕期的心情就像天气,时而晴朗,时而多云。十月怀胎,一朝分娩,漫漫孕期路,如何平安顺利地生下一个健康的宝宝呢?下面由妇产科护士教您如何平安顺利地度过这段特殊的时期。

孕早期:确诊怀孕到妊娠12周——这段时期是胚胎形成、胎儿器官分化的重要时期。

首先是确诊怀孕:生育年龄的妇女,有过性生活,平常月经规律,一旦月经过期10天以上,应考虑早期妊娠的可能,停经是妊娠早期重要的症状。B超是早期诊断妊娠快速有效的方法(一般在怀孕40天左右),在增大的子宫轮廓内可见到圆形或椭圆形孕囊光环,以及胎心规律搏动,但具体时间因个体差异而异。如果在预期时间内没有看到卵黄囊或胎心胎芽,不必过于紧张,应在医生的指导下适时进行复查。

在这个时期,大部分孕妇会产生较明显的早孕症状,如恶心、呕吐、畏寒、乏力、嗜睡、食欲不振、喜欢酸性食物等。因此,孕妇在饮食上要注意:1.可以适当吃一些味道偏酸的食物,如橙子、苹果、柑橘等水果。2.可以少食多餐,孕初要注意适当补充一些蛋白质,如鸡蛋、鹌鹑蛋等,要注意

摄入新鲜的蔬菜,如青菜、芹菜等,这些食物中含有丰富的叶酸,对于缓解孕吐、促进胃肠蠕动以及宝宝的发育有一定的好处。3.均衡饮食。如果剧烈呕吐、无法进食,可能发生了妊娠剧吐,应及时到医院就诊。同时孕早期可以适当补充叶酸和维生素,以促进胎儿的神经系统发育。

在这个时期,如何运动呢?在怀孕早期,容易发生流产,孕妇们应适当活动,可以慢走,但需要注意,每次慢走的时间不宜超过30分钟,以免引起不适症状。可以游泳和做孕妇瑜伽,但要在专业人士指导下适当去做,不能剧烈运动,不能提重物,也不可受到剧烈的精神刺激,不要接触化学物质。如果有腹痛、阴道流血等现象要及时到医院就诊,警惕流产的发生。

孕中期:妊娠12周到28周是胎儿生长和各器官发育成形的重要时期。

妊娠18—20周开始自觉胎动,每小时3—5次。用听诊器在腹部能听到胎心音,每分钟110—160次。一位孕妈说过“感受着宝宝在肚子里的动静,我轻轻地燃起一份母爱的情怀,怀着宝宝的美妙时光,内心充满喜悦的感觉”。这种喜悦之情溢于言表。

在这个阶段,胎儿的生长发育迅速,孕妈妈们需要及时补充营养:1.

蛋白质:孕妈们可以通过食用鱼肉、鸡肉、蛋类等富含优质蛋白质的食物来满足需求。2.钙:孕中期胎儿骨骼开始发育,孕妈可以通过食用牛奶、鸡蛋等含钙丰富的食物,或者补充钙剂来满足需求,还可以适量晒太阳也有助于钙的吸收和利用。3.铁:孕妇可以食用菠菜、红枣、红肉、动物内脏等含铁量高的食物,或者补充铁剂来补铁。4.维生素:孕妇可以通过食用白菜、苹果等富含纤维素的食物来提高机体免疫力,促进胎儿生长发育。5.DHA: DHA对胎儿的大脑和视网膜发育有益,孕妈可以通过食用深海鱼来补充DHA。6.碘:孕妈可以通过食用海带、紫菜等富含碘的食物来补碘。

这个阶段由于增加的子宫压迫,部分孕妈会出现腰酸痛的现象,注意平时多休息,可采取左侧卧位,增加胎盘血供,并缓解背部的压力。孕中期孕妈可适当进行活动,避免剧烈活动,注意活动时需有人陪伴在旁,推荐孕妈选择适度有氧运动,如散步、孕期瑜伽等。

若出现皮肤瘙痒、多饮、多尿等症状,要警惕妊娠合并症的发生。若出现宫缩、见红、阴道流血等症状也要及时就诊,警惕中期流产的发生。

孕晚期:妊娠28周到分娩,胎儿各器官进一步发育成形的时期。

的,需由其生物钟进行调整,在此基础上对其进行引导,促进其发展出规律的睡眠机制。

2. 如何帮助宝宝睡得更香、更久

2.1 建立规律的作息时间

家长可从宝宝出生起,就逐步让其适应定时入睡。首先,固定其入睡、起床时间,尽量每天在相同时间内安排其入睡,促使其逐渐建立自己的昼夜节律,在白天让宝宝多活动、多晒太阳,让宝宝意识到白天是活动时间,晚上则尽量避开灯光和声音,以暗示宝宝为休息、睡眠时间。其次,固定其午睡时间,改善其夜间睡眠质量。若宝宝白天过度疲劳而产生烦躁,反而不易入睡,白天短时的午睡应适当安排而不应过多地打断夜间睡眠,如白天的短睡可逐渐缩短,其时间,以保证其夜间较长时间的深度睡眠。最后,根据宝宝的睡眠时间,及时为其安排睡眠,避免因其兴奋而延误睡眠时间。

2.2 营造良好的睡眠环境

(1)温度与湿度的控制,室内温度控制在22—24℃,湿度55%—65%,温度太高,婴儿容易出汗、烦躁,太低则会引起睡眠不适,容易夜醒。(2)对于婴儿的寝具选择,应注意被褥和睡袋以棉制品为主,避免过热带来窒息风险。(3)控制好噪音。新生儿对突发的

的噪声刺激很敏感,但如果床尾加装小功率白噪音风扇或空气清新器,或者在床头播放软音乐,可以让婴儿安心入睡,减少环境中噪声干扰引起的夜醒次数,其实,白噪音“嗡嗡”的声音类似妈妈子宫内的环境音,能让宝宝感受到安全、亲切,从而减少夜醒。(4)夜里尽可能把房间里的灯光调暗一些,减少光线直射。这样做有利于婴儿的褪黑素分泌,有助于婴儿进深度睡眠。(5)婴幼儿的床垫应坚实平稳,避免放置过多的毛毯、枕头、玩具等,减少窒息风险,婴儿以仰卧位睡眠为佳。

2.3 培养良好的睡眠习惯

养成婴儿良好的睡眠习惯,并形成比较稳定的入睡习惯和状态。一是要养成孩子良好的睡前习惯,如入睡仪式是一样的,比如低声哼唱或温柔地拍抚,以帮助他们放松身心。无论采取哪种方式,核心思路都在于保持睡前程序的一致性,每晚都遵循相同的流程和顺序,让婴儿在这种可预见的“睡前信号”中逐渐学会分辨并适应,这样一旦仪式开始,就会自然地进入准备睡眠的状态。

其次,关于宝宝独立入睡问题,允许宝宝独立入睡,而不是依靠特殊的安抚方式。例如,许多父母惯用的方式是抱着宝宝摇着哄着睡着,或喂

婴儿肚脐护理, 父母必看小贴士

□余敏 安徽省铜陵市枞阳县人民医院新生儿科

保持清洁和干燥。可以继续用酒精或温开水擦拭几天,等到肚脐完全愈合。

有些宝宝的肚脐会渗出一点黄色液体,甚至有点红,这可能是轻微的炎症,一般几天后会自行好转。但如果出现以下情况,就需要立即就医:

脐带脱落后,持续有脓性分泌物,或者有恶臭味;

脐周围红肿、触摸时宝宝明显不适; 宝宝持续发烧或者精神状态不好。 这些情况可能意味着脐炎,甚至更严重的脐带感染,需要医生的干预。

四、常见脐带问题及应对方法

1. 脐疝——宝宝肚子鼓鼓的,正常吗?

有的宝宝脐带脱落后,肚脐像个“小馒头”一样鼓出来,甚至哭闹时更明显。这就是脐疝,主要是由于腹壁肌肉发育不完全造成的。好消息是,大多数脐疝会在1岁左右自行闭合,通常不需要特别处理。但如果脐疝很大,或者3岁以后还没有恢复,就需要医生评估是否需要手术了。

2. 脐部湿疹——为什么总是红红的? 有些宝宝的肚脐看起来总是湿漉漉的,甚至发红发痒,这可能是湿疹。脐部湿疹和汗液、尿液、护理不当有关。处理方法很简单:

保持干燥,勤换尿布,避免尿液浸湿肚脐。

避免过度清洁,有时过度消毒会刺激皮肤,使湿疹加重。

可以涂一点医生推荐的护肤霜,帮助皮肤修复。

3. 脐肉芽肿——总有点“粉色小肉球”怎么回事?

有些宝宝的肚脐脱落后,会留下一个粉红色的小肉芽,看起来像“小米粒”一样,甚至会有一点点分泌物。这是脐肉芽肿,它本身不会痛,但如果长期分泌液体,容易感染。

处理方法通常是涂抹硝酸银,帮助组织萎缩(请在医生指导下使用),大部分几周内就能好转。

五、总结

其实,婴儿肚脐护理的核心就是保持干燥、避免感染,让它自然脱落。掌握这些基本原则,你就不会再对那根“脐带残端”充满恐惧了。

作为新手爸妈,你可能会因为宝宝的一点小状况而紧张不安,但请相信,绝大多数宝宝的肚脐都会顺利愈合,不需要过度焦虑。细心观察,科学护理,你的小宝贝一定会拥有一个健康、可爱的肚脐!

子宫肌瘤护理, 你需要知道的事

□杨蕾蕾 岳西县医院

具,避免过量出血对身体的影响。同时,若月经期间腹痛明显,可以使用暖水袋进行缓解。如果疼痛无法忍受,及时咨询医生以获取更合适的治疗方案。

穿着舒适的衣物同样能帮助你舒缓不适。特别是当肌瘤较大时,腹部可能会感到压迫和不适,避免穿紧身衣物,选择宽松舒适的衣服,有助于减轻腹部的压力。

四、药物治疗与手术

对于一些症状比较严重的女性,医生可能会建议使用药物来减缓肌瘤的生长或缓解症状。常用的药物包括激素类药物,如黄体素,它们能帮助减少肌瘤的大小,同时减轻月经异常等症状。然而,药物治疗需要在专业医生的指导下进行,切勿自行购买或停药。

对于肌瘤较大或症状较为严重的情况,手术可能是必要的。手术方式主要有两种:子宫肌瘤剔除术和子宫切除术。对于计划要孩子的女性,通常选择肌瘤剔除术,以保留子宫,避免对怀孕的影响。而对于已经完成生育的女性,若肌瘤严重影响生活质量或存在健康风险,医生可能会建议切除子宫。

手术后,恢复期非常重要。术后要根据医生的建议进行休养,避免剧烈运动,定期复查,确保术后恢复良好。

五、生活中的细节护理

在日常生活中,注意一些细节可以帮助你缓解不适并保持健康。例如,避免过度劳累,合理安排工作和休息。长期压力会影响身体的免疫力和激素水平,从而可能加剧肌瘤的生长。保持合适的休息,避免让自己长时间处于疲惫状态,对身体健康有很大帮助。

对于性生活,子宫肌瘤可能会导致某些不适,特别是在肌瘤较大时,如果发生性交疼痛,可以尝试与伴侣沟通,选择合适的体位,避免压迫到腹部。如果问题持续存在,建议与医生讨论,是否需要调整治疗方案。

总结

子宫肌瘤虽然听起来有些吓人,但它并非不可战胜的敌人。大多数情况下,只要我们保持定期检查,合理饮食,管理好情绪,采取适当的治疗措施,它并不会影响生活质量。了解肌瘤,采取科学的护理方法,完全可以让您保持健康、快乐的生活。所以,放松心情,关注自己,照顾好身体,你就能在子宫肌瘤的阴影下,依然活得光彩照人!

