

远离幽门螺旋杆菌 守护胃肠健康

□余尚 蚌埠市第一人民医院

在日常生活中,有一个悄无声息的“潜伏者”威胁着众多人的健康:它就是幽门螺旋杆菌。它是一种主要生存于人的胃部及十二指肠内的革兰氏阴性菌,呈螺旋状或S形、弧形。别看它微不可见,却与许多胃部疾病有着千丝万缕的联系。了解幽门螺旋杆菌感染的防治知识,避免交叉感染,对守护我们的健康至关重要。

一、幽门螺旋杆菌的危害

1、引发胃部疾病。幽门螺旋杆菌凭借其螺旋形结构和鞭毛,能够轻松穿过胃黏膜的黏液层,紧紧附着在胃上皮细胞表面。它的存在会引发一系列炎症反应,削弱胃黏膜的保护屏障。据统计,超过90%的十二指肠溃疡和70%-90%的胃溃疡与幽门螺旋杆菌感染密切相关。长期感染幽门螺旋杆菌,还会使胃黏膜反复发炎,进而增加患胃癌的风险。国际癌症研究机构已将幽门螺旋杆菌列为第I类生物致癌因子,大约1%的幽门螺旋杆菌感染者会发展为胃癌。

2、影响消化功能。幽门螺旋杆菌感染后,会干扰胃部正常的消化过程。它释放的尿素酶可以分解尿素产生氨,氨能够中和胃酸,导致胃酸分泌紊乱。这不仅影响食物的消化和吸收,还可能引发消化不良、食欲不振、腹胀、腹痛等症状,严重影响患者的生活质量。

3、与其他疾病的关联。除了胃部疾病,幽门螺旋杆菌感染还与一些肠道外疾病相关。例如,它可能参与缺血性贫血的发生,一方面幽门螺旋杆菌感染引起的炎症会影响铁的吸收和利用,另一方面细菌本身也会竞争铁元素。

二、幽门螺旋杆菌传播途径

1、口口传播。这是幽门螺旋杆菌最主要的传播途径之一。生活中共用餐具、水杯、牙刷,或者深度接吻等行为都可能导致幽门螺旋杆菌的传播。尤其是在家庭聚餐中,如果有人感染了幽门螺旋杆菌,不使用公筷、公勺,很容易将细菌传染给其他家庭成员。在幼儿园、学校等集体生活场所,儿童

之间的密切接触和餐具混用也增加了感染的风险。

2、粪口传播。幽门螺旋杆菌可随粪便排出体外,如果污染了水源或食物,健康人接触后就可能被感染。卫生条件较差的地区,水源受到污染,人们饮用后就容易感染幽门螺旋杆菌。此外,蔬菜水果清洗不彻底,食用了被幽门螺旋杆菌污染的生水或食物,也会导致感染。

三、幽门螺旋杆菌检测方法

1、尿素呼气试验。这是一种无痛无创、简便快捷的检测方法,是幽门螺旋杆菌感染检测的金标准。幽门螺旋杆菌能够产生尿素酶,该酶可以分解尿素。患者口服含有被标记过的尿素的试剂后,如果胃内存在幽门螺旋杆菌,尿素就会被分解产生二氧化碳,通过检测呼出气体中二氧化碳的含量,就可以判断是否感染幽门螺旋杆菌。这种方法的准确性较高,患者容易接受,适合大规模筛查和复查。

2、胃镜检查。胃镜检查不仅可以直接观察胃黏膜的病变情况,还能取组织进行病理检查,确定是否存在幽门螺旋杆菌感染以及胃部病变的性质。虽然胃镜检查属于侵入性检查,可能会给患者带来一些不适,但对于已经出现明显胃部症状,如胃痛、胃胀、呕血、黑便等,或者怀疑有胃部器质性病变的患者,胃镜检查是非常必要的,它能够在诊断幽门螺旋杆菌感染的同时,对胃部疾病进行准确诊断和评估。

3、血清学检测。通过检测血液来判断是否感染幽门螺旋杆菌。但这种方法只能反映曾经感染过,不能区分是现感染还是既往感染,因此一般不用于确诊现症感染,主要用于流行病学调查。

四、幽门螺旋杆菌感染的治疗

1、治疗原则。一旦确诊幽门螺旋杆菌感染,且存在根治治疗指征,如消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴瘤、慢性胃炎伴消化不良症状、早期胃癌术后、胃肠道肿瘤术后等,通常需要进行根治治疗。治疗方案一般采用质子泵抑制剂、铋剂和抗生素联合使用的四联疗法,疗程通常为10-14天。

2、治疗注意事项。(1)按时服药:患者必须严格按照医嘱按时、按量服用药物,不能自行增减药量或停药。(2)注意饮食:治疗期间,应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,禁烟酒,以免影响药物疗效、出现药物不良反应。同时,要注意饮食卫生,避免再次感染。(3)及时复查:完成治疗后,一般需要在停药4周后进行复查,以确认幽门螺旋杆菌是否被彻底根除。复查常用的方法是尿素呼气试验,如果复查结果仍为阳性,需要分析原因,调整治疗方案,再次进行根除治疗。

五、幽门螺旋杆菌感染的预防

1、注意饮食卫生:提倡公筷和分餐制,注意饮用安全水源,食物清洗和烹饪要彻底。

2、保持良好的个人卫生习惯:勤洗手,保持口腔清洁。

3、增强免疫力:保持健康生活方式,均衡饮食,适量运动,充足睡眠,避免过度劳累和精神压力过大,增强身体免疫力,降低幽门螺旋杆菌感染的风险。

综上所述,幽门螺旋杆菌感染虽然普遍,但它可防可治。通过了解其传播途径、检测方法、治疗手段等防治措施,我们可以有效地预防和控制感染,保护自己和他人的健康。

乳腺超声,让“红颜杀手”无所遁形

□刘红艳 蚌埠市第一人民医院超声科

随着人们生活水平的提高,工作压力增大,作息时间不规律,饮食不健康等,很容易诱发乳腺方面的疾病,女性乳腺疾病的发生率日益增高,乳腺癌也成为威胁女性健康的头号杀手,导致很多女性朋友整日惴惴不安。

因此,我们在临床工作中,经常会遇到不同年龄段的女性来咨询:

“医生,我最近胸痛,朋友做乳腺超声检查出乳腺癌,我会不会是乳腺癌?”

“医生,我体检超声发现右乳有一个5毫米BI-RADS 4A类的结节,这是什么意思呢?”

“医生,我不是哺乳期,但乳头有液体流出,是什么原因?”

“医生,我钼靶查出乳腺钙化,是什么意思?”……

面对大家的各种疑惑,我今天的科普内容都能给您答案。

一、什么是乳腺超声检查

乳腺超声检查是无创、可重复且无放射性的乳腺筛查方法,可以清晰显示有无乳腺增生、结节等,并根据结节的大小、形态、回声以及血流情况判断结节的恶性风险。

二、哪些人群需要乳腺超声检查

1. 正常女性40岁以上建议每年1次乳腺超声检查。

2. 有乳腺癌家族史的高危人群,建议35岁开始每6-12个月1次乳腺超声检查。

3. 如触摸到乳房肿块、观察到乳房皮肤异常、乳头内陷、乳头溢液以及有明显的疼痛感时需要及时就医,并行乳腺超声检查,必要时可行钼靶或增强核磁检查。

4. 乳腺良性病变的随访、乳腺癌术后的随访,以及绝经后激素替代治疗的随访。

三、乳腺超声检查前需要做哪些准备

乳腺超声检查其实无需特殊准备、无需空腹、憋尿等,但建议您检查当天:

1. 穿着宽松、方便穿脱的上衣及内衣,应穿开衫,尽量避免连体或裙子;

2. 检查最佳时间为月经结束后的1周左右;

3. 检查时,要积极配合医生,胳膊上举、充分暴露双侧乳房和腋窝;

4. 有乳头溢液的患者,检查前应避免挤压乳头;

5. 检查前应避免乳腺导管造影和穿刺活检,以免造影剂和出血影响超声诊断结果。

四、乳腺超声检查有什么优势

很多时候,有的患者既做了钼靶又做了超声也做了MRI检查,这时患者可能质疑医生过度检查。其实不然,这几项检查各有所长,而超声检查具有“实时动态、无创、可视化、可重复检查、预约周期短、报告及时、成本低”等优势。正是这些优势,使得超声成为乳腺筛查的首选检查。当然了,多数情况下还需要结合钼靶、MRI等检查结果进行综合分析。

五、乳腺超声报告怎么看

超声报告主要由“超声描述”和“超声诊断”两部分组成。超声描述部分对结节的位置、形态、方位、边缘、内部回声、后方回声、是否有钙化、血供情况等多方面进行了描述;在超声诊断部分,医生会根据超声描述部分内容给出相应的乳腺结节BI-RADS分类。

六、乳腺检查可以查出哪些疾病

1. 乳腺先天性疾病,如副乳。真副乳和正常乳房一样具有腺体组织,受各种激素的影响,在月经前期还可能出现肿胀和轻微疼痛,有的甚至会分泌乳汁。不排除有发生乳腺癌的可能性,只是概率比较低。假副乳多半是后天肥

胖,或者穿衣不当所造成脂肪移位或者脂肪堆积,而我们一般所讲的副乳是指腋下穿衣挤出的赘肉,通常都是假性的。

2. 乳腺增生,患者经常以疼痛前来就诊,月经期明显。

3. 炎症性疾病,如哺乳期急性乳腺炎,超声检查可以发现炎症的情况,累及的范围,以及有无积脓等。

4. 乳腺肿瘤,如囊肿、纤维瘤、乳腺恶性肿瘤等,通过乳腺的超声检查,能发现乳腺肿瘤的大小、回声、位置、血流等情况,对肿瘤进行BI-RADS分级,对肿瘤的不良性评估有重要意义。

七、超声报告中隐藏的“10个谜语”

1. 边界清晰,一般是良性。

2. 边界不清晰:需要进一步观察随访。

3. 未见血流信号:良性可能性居多。

4. 血流信号:需要进一步检查。

5. 强回声:钙化居多。

6. 低回声结节:实性结节可能性大。

7. 无回声结节:一般是囊肿。

8. 钙化:粗大钙化是良性,微钙化要注意。

9. 囊肿:单发和多发,一般是良性。

10. 腺体结构紊乱:是指乳腺增生。总之,乳腺疾病是现阶段威胁女性生命健康的一种重要疾病,而减少乳腺疾病死亡率的关键是早发现、早防治、早治疗。在乳腺疾病中,最为常见和严重的疾病是乳腺癌,晚期乳腺癌死亡率率高,多发于中老年人,因此,中老年人需要定期做乳腺超声检查。除了中老年人,青年女性对乳腺疾病也不能疏忽,也要定期检查。所有女性都应保持健康的生活习惯,合理饮食,增强乳腺疾病的预防意识,最好将一些疾病扼杀在萌芽之初,享有健康的生活,快乐地生活。

蚌埠国显科技有限公司制造二厂生产部长张昭——

以工匠精神驱动企业技术创新



“高新劳动之光 匠心铸就未来”

——致敬高新先锋力量

近年来,在市委市政府的坚强领导下,蚌埠高新区全力构建以企业为主体、产学研高效协同的创新体系,取得了显著成效,涌现出了一大批勇于创新、敢于担当的先锋企业和个人,以工匠精神为高新区经济社会高质量发展注入了强劲动力。

为了深入贯彻落实党的二十大和二十届三中全会精神,大力弘扬企业家精神和工匠精神,蚌埠日报社和蚌埠高新技术产业开发区管理委员会策划开展“高新劳动之光 匠心铸就未来”——致敬高新先锋力量活动,宣传推广高新区重点企业创新发展、转型升级的先进经验和典型做法,营造崇尚创新、尊重人才、鼓励创业的良好氛围。本栏目由水投天河印象全力支持。

蚌埠融媒体中心记者 吴媛媛

4月14日,蚌埠国显科技有限公司生产车间内,自动化生产线马力全开,大家铆足干劲赶订单,为实现全年目标任务奋力拼搏。在自动化设备的快速运行声中,一个忙碌的身影穿梭于生产线上,不时停下脚步查看设备运行情况或是与工作人员交流,他就是该公司制造二厂生产部长张昭。

生产部长,顾名思义要管理整个生产车间,但对于张昭而言,他的工作并不局限于“管理”二字。“自从15年前踏入显示模组行业的那一刻起,我就将其视为毕生奋斗的事业。”张昭说,作为部长,他不仅要跟进日常生产计划,提升异常处理速度,同时还要承接好公司下达的人效提升、成本控制、目标达成、费用管理等各项经营指标,全力保障公司的稳健运营。

在张昭看来,作为一名管理者,首

先要具备过硬的技术本领。15年的从业经历,让他对模组产业链条上的每个环节都了然于胸,并在大脑中形成一套完整且系统化的知识体系,这也成为他做好管理工作坚实基础。

2022年,张昭开始担任蚌埠国显制造二厂生产部长,对他来说,这既是挑战也是促进自己成长快速的机遇。三年间,他始终坚持生产导向,强化精细化管理,带领团队扎根蚌埠这片充满机遇的土地,凭借着丰富的工作经验和出色领导能力,为公司创造了显著的价值与效益。他本人先后获得凯盛科技股份有限公司“优秀个人”、蚌埠国显科技有限公司“十大杰出青年”“管理先锋”等荣誉;由他带领的制造二厂团队获得蚌埠国显科技有限公司“创新大赛团队三等奖”、凯盛科技股份有限公司“先进班组”“先进集体”等荣誉。

惟改革者进,惟创新者强,惟改革创新者胜。作为一家高新技术企业,蚌埠国显科技有限公司始终坚持“自主研发、开放合作”的技术发展道路,从技术创新、



强化多能工培训,提升人员工作效率,打通瓶颈工序困扰。

产品创新、应用创新和管理创新等方面打造企业内部创新系统,公司拥有授权专利75项,其中发明专利26项,参与起草行业标准3项,承担省级科研项目2项,产品处于行业领先地位。

可以说,创新已贯穿蚌埠国显科技有限公司研发、建设、生产经营、管理每一个层面。今年,该公司以“全员创新”为经营主题,广泛开展群众性职工创新活动。“全公司各部门积极参与,提出了不少切实可行的‘金点子’,”张昭介绍,“比如有的同事提出,闲置设备可以通

过改造升级再次起用,我们根据实际情况采纳这一建议后,为公司节约了重新购置设备的费用。”

围绕生产经营中的难题和挑战,广大职工积极提出富有建设性的建议,通过优化生产工艺和操作方法,有效提升了产品生产良率和人员工作效率,进而提高了良品有效产出,增加产品价值,实现了产值和利润双增长。

作为一线管理干部,张昭亦将创新意识和工匠精神融入管理工作的方方面面。为了提高设备运行效率,他与团队聚



优化设备运行,挖掘产能潜力。



聚焦人效提升,制定具体落实计划以及风险点管控措施。

焦设备优化,通过对设备运行流程的细致分析和改进,在不增加人员数量的基础上,有效缩短了单片产出时间,实现了效率提升。他对车间布局进行改造,科学规划物料搬运路线和人员行动轨迹,最大限度减少物料搬运距离和人员走动次数,营造了更加高效、有序的生产环境。

从技术骨干到管理先锋,十五载坚守诠释工匠精神。“工匠精神既包含高超的技艺和精湛的技能,也包含严谨细致、注重创新的工作态度,与技术创新相互促进、紧密关联。”张昭表示,自己将继续秉持工匠精神,带领团队精耕细作,为企业高质量发展不断聚力赋能。