



幽门螺杆菌感染的防控

我国的幽门螺杆菌感染率较高，对它的预防已开始引起人们的重视，但仍有部分人对幽门螺杆菌并不了解，也没有做到及时的预防。

35岁的牛先生从事销售行业，生活中免不了有过多的应酬，这段时间忽然感到胃部不适，食欲开始减退，一开始以为是喝酒导致，后来出现反复性的腹痛，才决定就医，结果罹患因感染幽门螺杆菌而引起的胃炎，并获知如不及时治疗，长期放任下去则有可能发展成胃癌。生活中不乏这种情况，但这个幽门螺杆菌到底是怎么感染的，它又是如何传播的呢？

什么是幽门螺杆菌？

幽门螺杆菌是对生长条件有着苛刻要求的螺旋形的细菌，可以生存于人类的胃中，也已被列入致癌的清单。该细菌可以引起不同程度的胃炎，对我们消化道有着一定威胁，可以造成溃疡，其不良预后即胃癌，位居癌症死亡原因的第二位，足见其危害。感染幽门螺杆菌后，患者会呈现上腹部不适、疼痛，特别是在饭后尤为明显，还伴有腹胀、食欲不佳、反酸等症状。严重时，上消化道会有少量的出血现象，腹部也会开始反复剧痛。

幽门螺杆菌的传播途径

生活中，不干净的食物、口对口的直接接触等都会给幽门螺杆菌带来传播的机会。与此同时，还会通过粪口的方式传播，也就是指便后没有洗手，而使幽门螺杆菌附着在我们手部，在接触食物前也没有洗手而让它从口部进行，又或者通过亲密接触的方式将幽门螺杆菌传播给他人。

如何预防幽门螺杆菌感染？

1. 高温处理食物

研究表明，幽门螺杆菌能够在水中存活7天左右，若为河水则会存活更长，大约是3年。生活中，可以通过不喝生水来预防，同时对食物也应进行高温处理，将其杀灭，避免食用不熟的食物。

2. 重视公筷的使用

幽门螺杆菌可以经唾液传播，我们有聚餐的饮食习惯，如果用沾有口水的筷子在盘中夹菜，则会将细菌进行传播，有几率使同食一盘菜的人感染幽门螺杆菌。聚餐时，我们可以使用公筷，既是对自己的保护，也是对他人的尊重，应大力提倡，可极大程度上预防幽门螺杆菌的传染。

3. 注意手部卫生

粪口是幽门螺杆菌的传播方式，平时我们需要在饭前及便后对手部进行清洗。这虽然是老生常谈的话题，但却是预防的有效手段，必须养成良好的卫生习惯并做到用

肥皂勤洗手。

4. 避免口部的接触

口对口是幽门螺杆菌传播的直接方式，家长应避免与孩子进行口对口的接触，例如，大人不要将嘴里嚼过的食物喂给孩子，避免经由唾液而传播，对玩具也需做到定期消毒。情侣间如果有一方感染了幽门螺杆菌，要注意不要太长时间的亲吻。

5. 家用餐具的消毒

我们在使用消毒餐具，在家也需对餐具进行消毒，对于有严重刮痕的餐具及时更换。对于小朋友和体弱的老人，可以使用高温定期消毒后的不锈钢餐具。若家人有人感染幽门螺杆菌，那么应采用分餐制，直至其恢复健康为止，而且碗筷必须通过蒸煮来消毒。

6. 牙具的使用与消毒

为避免幽门螺杆菌从口部传播，我们一定不要和他人共用牙具，还应定期更换牙刷，经常将牙具拿出洗漱间放在阳光下暴晒而做到杀毒。同时，重视口腔问题，保

持口腔健康。

7. 生、熟菜板分开

平时切菜时，还应准备不同的菜板，将切生、熟食物的菜板分开，避免高温处理的食物沾染幽门螺杆菌。

8. 多食卷心菜

饮食方面，我们可以多吃卷心菜，因它带有类似生胃酮的化学物质，能够将幽门螺杆菌杀死。西兰花含有的菜菔硫烷这一物质可对幽门螺杆菌起到相应的抗击作用。

现在，我们对幽门螺杆菌有了较为全面的认识，也知道它是怎样传播的，那么就能有针对地去预防它，走出以往的误区，改变生活的习惯，对口腔问题做到留意，确保用餐时手部的卫生，通过科学的饮食等保护胃黏膜，使幽门螺杆菌的感染几率大幅降低。除此之外，平时如有胃部不适，应及时就医，找到不适或疼痛的原因，接受有针对性的治疗，使胃部尽快恢复健康。

来宾市人民医院 李河荣

迷路的“受精卵”——警惕宫外孕

异位妊娠在产科中十分常见，当孕卵在子宫腔外着床发育时则为异位妊娠，也就是人们常说的宫外孕。当国家三孩政策开放后，很多家庭有了生宝宝的计划，但随之而来发生宫外孕的情况也越来越多，宫外孕对产妇来说十分危险，若不及时治疗，极易导致宫外孕破裂大出血，威胁产妇生命安全。

宫外孕易发人群

1. 输卵管炎症

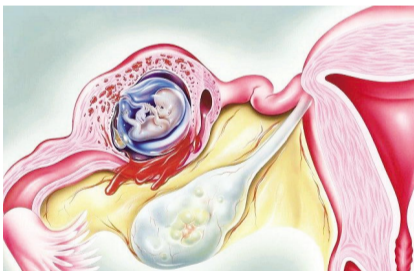
女性患有输卵管炎症性疾病后，极易发生宫外孕，输卵管炎症是导致受精卵迷路的罪魁祸首，当发生输卵管炎症后，会导致输卵管腔黏膜发生粘连，使得管腔狭窄，而输卵管平滑肌的蠕动性也会大大减弱，这会使受精卵迷失方向，难以找到自己的家。

2. 输卵管手术史

具有输卵管手术史的孕妇也具有较高的宫外孕发生风险，不论是采用结扎、电凝还是环套法，都具有一定的输卵管妊娠风险，且输卵管绝育后复通术或者输卵管形成术也会由于疤痕导致管腔狭窄，进而引发孕妇发生宫外孕。

3. 宫外孕史

有过宫外孕史的女性再次妊娠后更容易发生宫外孕，但是再次产生宫外孕时一般会发生在对侧的输



卵管，因此，女性需要做好备孕计划，并注意避孕。

4. 外科手术史

对于有过外科手术史的女性来说，相比于其他未实施过外科手术的女性更容易出现宫外孕情况。当前很多产妇会选择剖宫产的方式生产，但是发生在子宫瘢痕部位的宫外孕患者数量越来越多，严重危害了母婴健康。对于一些阑尾炎穿孔并进行外科手术的女性患者来说，其怀孕后出现宫外孕的概率会大大增加，且使宫外孕的危险增加1.8倍。

5. 避孕方式不当

避孕方式不当也会增加宫外孕发生风险，受到避孕药的影响，女性身体的孕激素水平及雌激素水平会产生较大变化，这会对输卵管的蠕动、纤毛活动以及上皮细胞的分泌造成较大影响。当产妇的孕激素以及雌激素分泌失调，会影响受精卵的运送，进而导致输卵管妊

娠。一部分女性缺少自我保护意识，在日常生活中没有加强自我保护，且没有长效的避孕措施，滥用避孕药，会造成较大安全隐患。

6. 反复人流

反复发生人工流产的女性相比于健康女性来说，更易发生宫外孕，这是由于反复人流会对子宫造成较大损伤，使子宫不再适合受精卵着床，导致宫外孕发生。

宫外孕的症状

女性发生宫外孕后，会表现出多方面的异常现象，首先，患者会出现停经的情况，大部分患者会在停经6~8周，出现腹痛以及阴道出血等症状，但是还有一部分患者并不会产生停经情况。其次，当胚胎死亡后，患者会出现不规则阴道出血症状，且血量较少，颜色呈现出深褐色，通常出血量不会超过月经量，但是会淋漓不尽。最后，患者会出现腹痛症状，腹痛现象是宫外孕情况的典型表现，主要由于输卵管膨大、破裂及血液刺激腹膜等因素产生，当输卵管破裂后，患者会感觉到一侧的下腹部呈现出撕裂样的疼痛，且常会伴随恶心、呕吐等情况的发生。另外，部分患者也会产生晕厥与休克等情况，这是由于患者的腹腔内产生急性出血，导致血容量大大减少，并会使患者产生

剧烈的疼痛，而在疼痛影响下会使患者产生晕厥与休克症状。

宫外孕的预防

宫外孕的预防原则首先是要积极防治盆腔炎相关疾病，降低慢性输卵管炎发生风险，且对于存在输卵管手术史的患者来说，想要妊娠时需要对其密切监护，及时咨询医生，在医生的指导下进行备孕。对于采用宫内节育器进行避孕的女性来说，需要定期检查，及时发现是否存在盆腔炎症或节育器异位，并及时治疗。

宫外孕的治疗

宫外孕的治疗方法有很多，在保守治疗中主要包括药物治疗、期待疗法、介入治疗等，需要结合患者病情的严重程度选择合适的治疗方式。在手术治疗中，包括开腹手术以及腹腔镜手术，随着医疗技术的不断发展，腹腔镜手术在宫外孕治疗中发挥了重要作用。腹腔镜技术具有手术创伤小、出血量少、手术时间短以及术后恢复快等特点，可使产妇术后几乎不留瘢痕，且不会产生较多的盆腔粘连情况，能将输卵管组织良好保留。在腹腔镜技术的应用下，可完成腹腔镜下清胚术、腹腔镜下输卵管切除术等操作，对于异位妊娠的治疗具有显著优势。

崇左市妇幼保健院 李妙洪