



家人感染幽门螺旋杆菌，该如何应对？

幽门螺旋杆菌是一种常见的胃部细菌，也是许多胃部疾病的罪魁祸首。了解幽门螺旋杆菌的相关知识，对于预防和治疗疾病具有重要意义。本文将带你深入了解幽门螺旋杆菌，探讨家中有人感染后应如何应对。



认识幽门螺旋杆菌

传播途径 幽门螺旋杆菌主要通过口口传播，即通过共用餐具、食物和水源等途径传播，接吻也可能传播该细菌。

症状 感染幽门螺旋杆菌后，部分人可能无任何症状，但也可能出现上腹部疼痛、饱胀不适、反酸等症状。长期感染还可能增加患慢性胃炎、消化性溃疡和胃癌的风险。

诊断方法 确诊幽门螺旋杆菌感染需要进行相关检查。常用的检查方法包括胃镜活检、碳-13或碳-14呼气试验、粪便Hp抗原检测等。

幽门螺旋杆菌如何治疗？

药物治疗 (1) 抗生素：常用的抗生素包括阿莫西林、克拉霉素、甲硝唑等，这些药物可以有效杀灭幽门螺旋杆菌，缓解症状。(2) 质子泵抑制剂 (PPI)：如奥美拉唑、兰索拉唑等，可以抑制胃酸分泌，减少胃酸对胃黏膜的刺激，有助于缓解胃部不适

症状。(3) 胃黏膜保护剂：如硫糖铝、果胶铋等，可以保护胃黏膜，减少胃酸对胃黏膜的损伤。

饮食调理 (1) 避免刺激性食物：如辛辣、油腻、坚硬等食品，以免加重胃部不适。(2) 多吃易消化、营养丰富的食物：如稀粥、面条、蔬菜、水果等，有助于恢复胃功能。(3) 注意饮食卫生：避免与他人共用餐具、水杯等物品，以免交叉感染。

生活方式改变 (1) 保持充足的睡眠：避免过度劳累，有助于恢复身体免疫力。(2) 适当进行体育锻炼：增强身体免疫力，减少感染风险。

家人感染了幽门螺旋杆菌，怎么办？

1. **共同检查** 如果家庭成员中有人感染了幽门螺旋杆菌，其他家庭成员也应该进行相关检查，以便及早发现和治理。

2. **分餐制或使用公筷公勺** 为了降低感染风险，建议在家庭中实行分餐制或使用公筷公勺。

3. **餐具消毒** 定期对餐具进行

高温消毒，以杀灭幽门螺旋杆菌。

4. **保持室内空气流通** 保持室内空气流通，有助于降低细菌传播的风险。

5. **增强免疫力** 通过合理饮食、规律作息和适量运动等途径，增强自身免疫力，降低感染风险。

6. **避免口-口传播** 不要用嘴给孩子喂食，也不要亲吻孩子的嘴巴，以避免幽门螺旋杆菌的传播。

7. **及时就医** 如果家庭成员感染了幽门螺旋杆菌，应该及时就医并接受治疗。治疗期间应遵循医生的建议，按时服药，定期复查。

总之，了解幽门螺旋杆菌的相关知识，采取有效的预防措施，对于保护自己和家人的健康至关重要。面对幽门螺旋杆菌的挑战，应该从日常生活入手，加强卫生管理，增强防范意识，共同守护我们的健康家园。如果出现相关症状或疑似感染，应及时就医检查与治疗。

邵阳市城步苗族自治县西岩镇中心卫生院 付小玲

膝关节运动损伤，如何做磁共振诊断？

膝关节在我们的日常生活和运动中扮演着重要的角色，其损伤会对人们的生活质量和运动能力造成严重影响。因此，准确诊断膝关节运动损伤的类型和程度至关重要。磁共振成像 (MR) 作为一种无创、非侵入性的影像学检查方法，被广泛应用于膝关节运动损伤的诊断。让我们一起来了解一下膝关节运动损伤 MR 诊断的步骤和技术细节吧。

MR 在膝关节运动损伤诊断中的优势

MR 在膝关节运动损伤诊断中具有多项优势。

首先，它能够提供高分辨率的图像，使医生能够清晰地观察膝关节结构和组织的细节，从而更准确地评估损伤的位置、范围和严重程度。

其次，MR 可以通过使用不同的序列和层厚进行扫描，提供多层次的图像，让医生能够从不同角度观察膝关节的解剖结构和病变情况，有助于全面了解损伤情况。

另外，膝关节中的软组织结构如韧带、半月板、滑膜等常常受到损伤，MR 可以清楚显示这些结构，并帮助医生评估它们的完整性和损伤程度。

MR 利用了磁场和无害的无

线电波来生成图像，避免了辐射的风险，与 X 射线等成像技术相比更安全，尤其适用于儿童、孕妇和需要反复检查的患者。

MR 诊断膝关节运动损伤的具体步骤和技术细节

MR 诊断膝关节运动损伤是一项复杂的过程，需要严密的操作和专业的分析，在进行 MR 诊断膝关节运动损伤时，需要注意以下步骤和技术细节。

首先，在准备工作方面，应确保患者身上没有植入或带有金属物品，还要确认患者有无对造影剂过敏等特殊情况。

其次，患者在进行 MR 设备的检查时需要选择合适的体位，如膝关节屈曲、伸直或侧卧。接着，设置适当的图像采集参数，常见的 MRI 序列包括 T1 加权成像、T2 加权成像和脂肪抑制序

列，根据需求设置合适的扫描参数，以获得高质量的图像。随后，在启动 MR 设备进行扫描时，患者需尽量保持静止，以避免图像模糊，根据选择的序列和扫描计划，对膝关节进行定位和层厚设置，尽量减少扫描时间。完成图像采集后，将原始图像传输到计算机上进行重建和分析，放射科医生将根据图像上的解剖结构和异常信号，诊断膝关节的运动损伤类型和程度。

最后，医生会在完成图像分析后编写诊断报告，诊断报告涵盖损伤类型、程度、可能的影响以及治疗建议等内容。

总之，膝关节运动损伤的及时诊断对于患者的治疗和康复至关重要。MR 作为一种高分辨率、多层次的诊断工具，为医生提供了详尽的信息，使其能够准确评估和定位膝关节的损伤。相信通过我们的共同努力，膝关节运动损伤的 MR 诊断将在临床实践中发挥越来越重要的作用，为患者恢复健康、重返正常生活贡献 MR 无创检查的一份力量。

永州市新田县人民医院放射科 邓艳菊

胃溃疡是一种常见的胃部疾病，会给患者带来严重不适和痛苦，虽然很多人知道不当的饮食习惯会引发胃溃疡的发生，但是这并不是唯一的诱因，其他因素也可能导致胃溃疡的发生。因此，只有全面地了解胃溃疡的形成机制，才能更好地预防和治疗这一疾病。让我们一起来了解胃溃疡需要警惕的几大诱因以及预防措施吧。

胃溃疡的诱因

除了饮食因素，胃溃疡可能由多个诱因引起。第一，幽门螺杆菌感染是常见的导致胃溃疡和消化道疾病的原因之一。这种细菌侵入胃黏膜引发慢性炎症，通过口腔-粪口传播途径感染。第二，长期或过量使用非甾体抗炎药，如阿司匹林、布洛芬等，也会增加胃溃疡的风险。这些药物抑制了环氧化酶的酶活性，对胃黏膜造成损伤和刺激，影响其保护功能。第三，压力和不良的生活方式也会诱发胃溃疡。长期面临压力会引起神经内分泌系统紊乱，影响胃部血液循环和胃酸分泌，增加溃疡的发生概率。第四，大量饮酒、吸烟以及不规律的饮食习惯都会提高胃溃疡的风险。吸烟会减少胃黏膜的血液供应，并影响胃酸的分泌和胃黏膜的屏障功能，进而增加溃疡的风险。第五，如家族中有胃溃疡的病例，个体患胃溃疡的风险会明显增加。某些人由于基因突变，使得他们的胃黏膜抵抗能力较弱，更易发生溃疡。这些诱因可能相互作用，所以综合管理至关重要。

如何预防胃溃疡？

预防胃溃疡需要综合考虑多个方面。第一，要保持健康饮食习惯，避免过量摄入刺激性食物，如辛辣、油腻和酸性食物，应选择高纤维、低脂肪的饮食，适量饮用牛奶和饮品，并增加新鲜水果和蔬菜的摄入。第二，应遵循医生的指导，注意避免过量使用非甾体抗炎药。第三，要学会有效应对和管理压力，可以通过锻炼身体、放松疏导和冥想等方式缓解压力。第四，戒烟和限制饮酒也是必要的。第五，保持良好的个人卫生习惯，尤其是手部卫生，可避免幽门螺杆菌等细菌感染。第六，定期进行胃部检查也很重要，特别是对于具有家族史和其他高风险因素的个体，可以通过胃镜等检查方式及早发现和治理胃溃疡。第七，要谨慎用药，特别是可能对胃产生刺激和损伤的药物，口服类固醇和抗凝药物等药物应按照医生的建议和规定剂量使用。

综上所述，胃溃疡的发生和诱因多种多样。在预防胃溃疡的过程中，应该采取综合措施，注意饮食均衡，避免食用辛辣刺激、高脂肪和咖啡因等食物；及时治疗幽门螺杆菌感染，注意调整用药方法；学会应对压力，保持身心健康，戒烟限酒。同时，遵从医生建议，了解自己的遗传背景，及时进行基因检测和遗传咨询。通过这些综合措施，可以更好地保护胃健康，提高生活质量。

临湘市中医医院 李艳娟