

从口臭到胃痛：幽门螺旋杆菌感染的全面解析

池州市第二人民医院消化内科 邓佳佳

很多人可能都经历过胃痛、口臭或者消化不良的困扰,但你知道这些症状可能都跟一种细菌有关系吗?它叫幽门螺旋杆菌,是一种常见的胃肠道病原体。幽门螺旋杆菌是一种生活在胃部的细菌,它能够在胃酸极强的环境中存活下来,甚至引发一系列的健康问题。从轻微的不适到严重的胃溃疡、胃炎,甚至胃癌,幽门螺旋杆菌的威胁不容忽视。那么,它究竟是怎么影响我们身体健康的?感染了幽门螺旋杆菌之后会有哪些症状?我们该如何治疗和预防这种感染呢?接下来,我们将一一解答这些问题。

1. 幽门螺旋杆菌的基本常识

幽门螺旋杆菌是一种螺旋状的细菌,能在胃的黏液层中生存并繁殖。由于它具有一定的耐酸性,因此能够在胃酸强烈的环境中生存下来。幽门螺旋杆菌的传播途径主要是通过口口传播

或者粪口传播。我们在日常生活中如果与感染者密切接触,或是在不干净的水源和食物中接触到这种细菌,极有可能会发生感染。这并不意味着每个人感染了幽门螺旋杆菌都会生病。实际上,幽门螺旋杆菌的感染率非常高,世界上约有一半的人群都会感染幽门螺旋杆菌,但并不是所有人都会出现明显的症状。有些人可能一生都没有明显不适,而另一些人则因该细菌长期忍受胃部不适。

2. 幽门螺旋杆菌的症状

胃痛:幽门螺旋杆菌最常见的症状之一就是胃痛。感染者可能会感到上腹部不适、痛感持续或间歇性疼痛,尤其是在饭后或者空腹时,疼痛更加明显。胃痛的性质通常是隐隐作痛,或是灼热感。

口臭:幽门螺旋杆菌感染有时会引发口臭。由于细菌在胃内活动时,会产生一些含硫的气体,这些气体会随着胃

内容物进入食管,最终从口腔排出,形成口臭。

消化不良:感染了幽门螺旋杆菌的人,通常会出现消化不良的症状,比如恶心、呕吐、胃胀、打嗝等,尤其在吃了辛辣或油腻的食物后,更容易出现不适。

胃溃疡或胃炎:长期幽门螺旋杆菌感染会导致胃黏膜的损伤,最终发展成胃溃疡或慢性胃炎。胃溃疡的典型症状是剧烈的胃痛,疼痛可以持续数小时,并且与食物的摄入有关。

食欲减退和体重下降:随着胃部的不适和消化功能的受损,患者可能会出现食欲减退的情况。长时间不进食,或者吃不下东西,体重会明显下降。

3. 幽门螺旋杆菌与胃癌的关系

虽然幽门螺旋杆菌并不是直接导致胃癌的罪魁祸首,但它与胃癌的发生有着密切的关联。研究表明,幽门螺旋杆菌能够破坏胃黏膜,使胃部的组织受到损伤,长期存在的炎症状态会增加胃

癌发生的风险。因此,对于长期感染幽门螺旋杆菌的患者,必须要及时诊断和治疗。

4. 如何诊断幽门螺旋杆菌感染?

呼气试验:利用呼气试验,可以检测到幽门螺旋杆菌的存在。这是一种无创的检查方法,通常需要患者在空腹状态下进行。

血液检测:血液检测可以检查体内是否存在幽门螺旋杆菌的抗体。虽然这种方法比较简单,但它并不能直接反映当前是否存在幽门螺旋杆菌的活跃感染。

胃镜检查:对于胃痛较严重或症状持续不消的患者,医生可能会建议进行胃镜检查。通过胃镜,医生能够直接观察到胃部的情况,甚至可以取一小块胃组织进行活检,从而准确诊断是否感染了幽门螺旋杆菌。

5. 幽门螺旋杆菌感染的治疗方法

抗生素治疗:抗生素是治疗幽门螺

旋杆菌感染的首选药物,通常需要联合使用两种或多种抗生素,以避免细菌的耐药性产生。

抑酸药物:抑酸药物,如质子泵抑制剂(PPI),可以减少胃酸的分泌,帮助胃部愈合,并提高抗生素的治疗效果。

铋制剂:铋制剂是一种有助于保护胃黏膜的药物,它能够减轻胃部的炎症,并促进溃疡愈合。

治疗过程中,患者要遵照医生的建议按时服药,完成整个疗程,以确保细菌彻底清除。同时,在治疗期间,患者应该注意饮食,避免辛辣、刺激性食物,保持良好的作息习惯,以促进康复。

6. 如何预防幽门螺旋杆菌感染?

幽门螺旋杆菌具有一定的传染性,因此预防措施显得尤为重要。以下是一些有效的预防方法:

保持良好的个人卫生:勤洗手,尤

其是在吃饭前、上厕所后、接触食物前,避免接触到污染源。

注意食物卫生:避免食用不洁净的食物和水,确保饮食来源的安全。

避免与感染者密切接触:如果家人或朋友已被确诊感染幽门螺旋杆菌,要尽量避免亲密接触,不要共享餐具和水杯等,以减少传播的风险。

总而言之,幽门螺旋杆菌感染是一个隐匿而严重的健康问题,它可能在你没有察觉的情况下悄悄地影响着你的胃肠道健康。及时发现并治疗这种感染,不仅能缓解症状,还能预防胃部疾病的发生。希望通过本篇文章,你能对幽门螺旋杆菌有一个更加全面的了解,并采取有效的预防措施,保护自己的胃部健康。如果你已经出现相关症状,记得尽早就医检查,做到早发现、早治疗,让胃远离幽门螺旋杆菌的困扰。

青春期遭遇月经不调该如何应对?

淮北矿工总医院妇科 王萍

在妇科门诊,常常有家长带着孩子前来咨询“月经不调”相关问题。对于孩子月经情况,许多家长忧心忡忡,要么担心月经迟迟不来,要么担忧月经周期紊乱。实际上,月经不来或周期紊乱都属于月经失调范畴。那么,究竟什么是“月经不调”?它是否属于疾病?接下来将为您详细解答。

一、什么是青春期?

青春期是一个从儿童到成人的转变过程,同时也是女性生殖器官、内分泌以及体格逐步发展的阶段。一般来说,10-19岁都属于青春 period 阶段,在此时,女孩可能会经历月经来潮,逐渐走向成熟。

二、月经正常的标准

要想回答这个问题,我首先要给大家解释一下什么是月经来潮。月经就是我们所说的例假,因为女性的生理周期发生了变化,而出现的子宫内膜的周期性脱落以及出血的现象,是女性特有的生理周期,这个阶段代表着女性生殖功能已经成熟。一般来说,女性首次来潮一般在13-15岁之间,也有些人会早一些,在11-12岁之间,最迟也会在15-16岁之间。然而,因为现在我们的生长环境和饮食结构的改变,也有一些孩子十来岁就来月经,这是非常正常的事情。

三、月经不规律的原因

1. 身体功能不完善

下丘脑-垂体-性腺轴异常是一种复杂的生理现象,其依赖于一套完善的中枢即下丘脑-垂体-卵巢轴的正反馈调节机制。要知道,我们的孩子在来月经后的2~4年之内,身体开始建立稳定的月经周期。再加上,在青春发育期,孩子的下丘脑-垂体-卵巢轴尚未发育完善,且其身心正在经历着巨大变化,此时,不管是学习压力,饮食不良,还是外部环境的变化,都会导致本来就不健全生殖轴受到影响,造成月经失调。

2. 情绪失调

中医认为,情绪激动会导致气血不畅,肝郁,之后日久化火,出现易怒、胸闷、月经周期不规律、失眠多梦等问题。

3. 身体受寒

有研究表明,寒冷的环境会使女性月经失调的发病率升高。所以,在青春期,如果孩子经常淋雨、游泳、喝冷饮等就会引起月经不调。究其原因,孩子受到冷空气的侵袭,导致盆腔的血液不流通、子宫收缩,进而引起了卵巢功能异常。

4. 滥用药物

抗激素在临床上的广泛应用亦是造成女性月经失调的重要原因之一,因为其可能与机体免疫系统的改变和功能障碍相关,所以会对我们的身体造成影响。或者在医学研究中发现,长期服用避孕药也会对人体的正常功能产生不利的作用,从而导致女性出现月经不调。

四、月经不调是否需要治疗?

如上述所说,女孩月经初潮后的两年内是建立月经周期的时期,在此时月经不规律是很常见的,但是如果你的孩子出现了以下几种情况,那么你就不能大意了。

1. 月经初潮时间不正常

在月经初潮期间,如果孩子出现了原发性闭经、性早熟等情况,一定

要及时就医。

2. 月经周期长短不一

当月经周期少于21天,长于3个月或者更久,你也应该高度重视,并及时去医院做进一步的检查。

3. 经期和经量问题

正常来说,一次月经一般会来3-7天,如果孩子出现经期持续了很久,如十天到两个星期,那么一定要去医院检查。或者如果孩子月经量增多或者出现了大量的出血,也容易导致继发性贫血,甚至出现昏厥,也就是所谓的青春期功能不良性子宫出血,也要及时检查。

4. 其他情况

在月经前后有痛感,会给正常的生活和学习带来一定的负面影响,或者出现四肢及口腔周围毛发较多,面部长粉刺,也要及时就医。

五、如何应对青春期月经不调?

1. 合理调节情绪

为了调节青春期的月经失调,建议你保持乐观、积极的心态,避免情绪的强烈波动,将自己的情绪从紧张、内向、焦虑、愤怒中释放。

2. 吃对食物

做父母的要照顾好自己的孩子。在饮食方面要给她保证足够的热量,合理饮食,不能吃太多,也不能一味地减肥。月经前一周让其忌食生冷、辛辣、刺激等食物。有研究表明,女性要想维持一个正常的月经周期,身体中的脂肪就一定要达到标准。吃得多了,体内的热量就会不足,体内的脂肪和蛋白就会被大量地吸收,造成雌激素分泌异常,引起月经量下降,甚至出现月经周期缩短以及闭经的问题。如果女性要减重,切勿盲目。建议身体BIM指标控制在19-24之间。

3. 规律作息

在青春期,女孩子一定要有规律地生活,避免过度劳累。晚上10:30睡觉,每天保证8-10个小时的睡眠时间,避免熬夜。并且,月经期间要避免剧烈活动。

4. 注意自身变化

女孩子要多了解月经来潮的情况。在日常生活中要密切关注自己月经周期以及月经量,一旦出现异常要及时通知家长,立即到医院做进一步的诊断,必要时要积极配合医生的治疗。

5. 药物治疗

此方法需要从简单的药物入手,在治疗期间,医生首先会应用性激素进行止血,再进行雌、孕激素循序治疗,持续3-6个月就能达到改善下丘脑-垂体-卵巢轴的作用。或者,在中医领域,医生也会用一些养肝肾、固冲养血、健脾益肾、活血化瘀等类型的药物进行治疗。

结语

青春时期月经不调的成因复杂多样,家长和孩子都应正确对待这一问题。一旦发现孩子出现月经不调的情况,家长切勿自行处理,应及时带孩子就医。在医生明确诊断后,采取针对性治疗措施。同时,日常生活中,孩子自身要注意情绪调节、保持规律作息,多学习一些生理健康知识,如此才能取得良好治疗效果,助力孩子健康成长,畅享美好人生。

急性哮喘发作时的急诊护理要点

马鞍山市人民医院 邹恒娣

哮喘在慢性呼吸道疾病中具有较高的发病率,临床以气道的高反应性、慢性炎症等特征为主,气道在接触诱因或者过敏原的情况下会引起急性收缩,对气流的正常流通产生影响,从而出现咳嗽、胸闷、呼吸困难、喘息等症状。急性哮喘发作属于急诊医疗事件,患者在发病时会出现气喘加剧、呼吸急促等症 状,还会出现窒息症状,对生命产生威胁。所以,开展有效、及时的急诊护理干预不但能促使症状得以缓解,还可促使疾病进展得到有效控制,在降低并发症发生率、提升生存质量方面有着积极的作用。本文对急性哮喘发作期间急诊护理要点进行科普,希望大家能够学会开展有效、科学的护理措施。

一、急性哮喘发作的急诊护理目标

急性哮喘发作期间急诊护理主要是为了短时间内将气道通畅恢复,促使症状缓解,避免疾病出现持续性恶化的情况,且对患者生命体征的改变进行观察,主要包括以下内容:

- 恢复气道通畅:采取物理、药物治疗的方式促使气道炎症、痉挛等症 状明显减轻。
- 缓解喘息和呼吸急促:减少喘息的声音,改善呼吸困难。
- 预防窒息和呼吸衰竭:及时处理急性发作,防止窒息等危急情况。
- 提供氧气支持:提高血氧饱和度,防止缺氧。
- 监测生命体征:定期对心率、血压、血氧等指标进行测量,对患者疾病的改变给予评估。

二、急性哮喘发作的急诊护理要点

1. 评估病情并分类严重程度

目前,临床主要是按照患者的临床体征、临床症状表现判断急性哮喘发作的严重程度,在接诊入院患者之后需要马上对患者的病情进行评估,一般是按照以下标准完成分级:

- 轻度发作:患者还可以说话,呼吸处于急促的状态,胸闷不明显,血氧参数无异常。
- 中度发作:患者讲话难度大,呼吸相对急促,且具有明显的喘息,部分患者出现血氧参数轻微降低的低氧症状。
- 重度发作:患者呼吸困难症状较为严重,不能说话,其低氧、胸闷等症状较为明显,严重的会引起昏迷或者紫绀等,对生命产生威胁。

通过对患者血氧饱和度、心率、呼吸频率等指标进行评估,对疾病的持续性发展给予判断,为临床制定后续护理措施奠定良好的基础。

2. 快速给药治疗

急性哮喘发作主要是采取药物进行治疗,快速给药能使症状得以缓解,常见的药物主要体现在如下:

- 支气管扩张剂:如短效β2受体激动剂(沙丁胺醇、特布他林等)。以上药物是对气道平滑肌进行扩张,使气道痉挛症状得以缓解,作为急性发作治疗的重要药物。
- 抗炎药物:如糖皮质激素(地塞米松、氯雷他定等)。选择激素类的药物能使气道炎症反应明显减轻,使气道水肿症状得以缓解。
- 抗胆碱能药物:如异丙托溴铵等,采取对副交感神经进行抑制达到

气道扩张的目的。

护士需要按照医生的医嘱按时按量的采取药物进行治疗,如情况需要应选择气雾剂或者雾化吸入器实施药物吸入治疗,为药物短时间内抵达气道提供保障,使症状在短时间内缓解。

3. 吸氧和呼吸支持

急性哮喘发作会造成血氧降低,应该立即为患者提供氧气支持干预,护士需要对患者的血氧水平给予评估,且按照实际情况对氧疗方式进行调整,氧疗常见的方式如下:

- 低流量氧疗:在轻度或者中度急性发作的患者中适合使用,一般会采取面罩或者鼻导管供氧。
- 高流量氧疗:在重度急性发作的患者中适合使用,尤其是患者出现低氧血症的情况下,一般需要通过无创呼吸机或者面罩达到高流量给氧的目的。

4. 观察生命体征

急性哮喘发作期间患者生命体征可能会发生异常,护士需要对以下指标给予密切观察:

- 血氧饱和度:监测氧合情况,保持血氧饱和度在95%以上。
 - 呼吸频率与心率:监测患者的呼吸频率、心率等,评估患者的呼吸是否恢复正常。
 - 血压和体温:血压骤降和体温升高可能提示并发症的发生,如感染、低血压等。
 - 肺功能监测:根据实际情况,通过测量峰值呼气流量等肺功能参数,评估气道通畅程度。
- ### 5. 保持患者的镇静与安慰

血液透析患者皮肤瘙痒的原因及应对方法

淮北市人民医院血液透析室 高雪侠

血液透析技术为肾功能衰竭患者提供了生命延续的机会。然而,在透析治疗的过程中,许多患者会遇到一种常见且令人困扰的问题——皮肤瘙痒。患者往往表现为坐卧不安、反复抓挠,甚至出现皮肤抓伤结痂、感染等情况,夜间和冬季症状更为明显。这不仅影响患者的生活质量,还可能加重患者的心理负担,引发焦虑、抑郁等心理问题。

如何有效应对这一问题,成为医学界和患者共同关注的话题。本文就血液透析患者皮肤瘙痒的原因及针对性的预防和应对措施进行详细阐述,为患者预防和缓解皮肤瘙痒提供帮助。

一、皮肤瘙痒的原因

血液透析患者皮肤瘙痒原因多样,透析过程中,由于肾脏功能衰退导致体内代谢废物无法正常排出,从而引发一系列健康问题,主要原因如下:

1. 毒素积累。透析不充分导致尿素、肌酐等小分子毒素及β2-微球蛋白等中分子毒素在体内积累,这些毒素通过皮肤排泄,聚集在皮肤上,刺激皮肤末梢神经引起瘙痒。

2. 电解质失衡。当血清磷超过1.45mmol/L时称为高磷血症。高磷血症激发甲状旁腺激素(PTH)分泌,引起继发性甲状旁腺功能亢进,甲状旁

腺功能亢进会造成皮肤瘙痒。此外,透析患者的肾脏无法有效合成活性维生素D,这会导致钙的吸收受到影响,进而导致钙磷代谢紊乱,而钙磷沉积则会加重皮肤瘙痒。

3. 皮肤干燥。透析患者由于水分摄入不足、汗腺和皮脂腺功能受损,会出现皮肤干燥的现象,导致瘙痒。透析治疗过程中,患者体内的水分和电解质水平会发生变化,快速的水分波动可能导致皮肤的水分流失,使皮肤变得干燥、粗糙,进而引发瘙痒。

4. 过敏反应。透析过程中接触到的抗凝剂(如肝素)、透析膜等材料可能引发过敏反应,导致皮肤瘙痒。

二、应对皮肤瘙痒的有效方法

针对血液透析患者的皮肤瘙痒,医学界和临床医生提出了多种应对措施。以下是一些常见且有效的缓解方法。

- 优化透析方案。充分的血液透析是减少尿毒症毒素积累、改善皮肤瘙痒的根本措施。在常规血液透析基础上增加血液灌流、血液滤过等治疗能更充分地清除患者体内的中、大分子毒素,更有效地改善皮肤瘙痒症状。医生会根据患者的具体情况调整透析频率和透析时间及透析模式,保证透析质量。
- 药物治疗,补充维生素D。血液

透析患者通常缺乏活性维生素D,导致钙的吸收和利用受到影响。通过口服或静脉注射补充活性维生素D,能够改善钙磷代谢,帮助缓解因钙磷不平衡引起的皮肤瘙痒;使用磷结合剂降低血磷水平改善因高磷血症引起的皮肤瘙痒;抗组胺药物(如氯雷他定、扑尔敏等)可以有效缓解因过敏引起的皮肤瘙痒;对于一些因透析膜过敏或其他过敏反应引起的瘙痒,抗组胺药物可以作为一种辅助治疗方法。

3. 非药物治 疗。透析患者的皮肤干燥是导致瘙痒的一个常见原因。为此,患者可以通过使用润肤剂(如凡士林、甘油、含尿素的护肤品等)来保持皮肤的湿润,减轻瘙痒;睡前进行温水洗浴,有助于缓解瘙痒;中医治疗,通过刺激穴位调节气血,缓解痒症。

4. 甲状旁腺切除手术。对于继发性甲状旁腺功能亢进症状严重者,可考虑进行甲状旁腺切除手术,以减轻痒症症状。

5. 心理支持与生活质量管理。由于痒症可能引起患者的焦虑和抑郁,心理疏导和精神支持同样非常重要。患者还可以通过改变生活方式,如听音乐、运动等转移注意力,缓解痒症症状,提高生活质量。

三、皮肤瘙痒的预防措施

- 充分透析。确保透析的充分