

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菌。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。

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

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，一般按照以下标准完成分级：

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：

4. 呼吸训练和支持

等待患者维持稳定的病情之后可指导患者开展缓慢深呼吸、腹式呼吸法等呼吸训练，有助于气喘症状的缓解。选择腹式呼吸训练有助于患者肺泡最大程度的扩张，促使气体交换得以改善。

5. 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。

6. 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：

7. 血氧饱和度

监测患者血氧饱和度在95%以上。

8. 呼吸频率与心率

监测患者呼吸频率、心率等，评估患者呼吸是否恢复正常。

9. 血压和体温

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。

10. 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。

11. 保持患者的镇静与安慰

急性哮喘发作期间患者会出现恐惧、焦虑等心理，导致呼吸困难有所加重。护士应该为患者提供心理安慰，维持镇静的状态，防止出现过于慌张的情况。采取安抚患者的方式维持患者平静的心态。如疾病需要，可通过镇静药物促使焦虑症状得以缓解，使呼吸急促等症状明显减轻。

6. 呼吸训练和支持

等待患者维持稳定的病情之后可指导患者开展缓慢深呼吸、腹式呼吸法等呼吸训练，有助于气喘症状的缓解。选择腹式呼吸训练有助于患者肺泡最大程度的扩张，促使气体交换得以改善。

7. 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。

8. 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：

9. 血氧饱和度

监测患者血氧饱和度在95%以上。

10. 呼吸频率与心率

监测患者呼吸频率、心率等，评估患者呼吸是否恢复正常。

11. 血压和体温

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。

12. 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。

13. 保持患者的镇静与安慰

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

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

一般来说，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，这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，面部粉刺，也要及时就医。

5. 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女儿。在饮食方面要给其保证足够的热量，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运动。

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、孕激素序贯治疗，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。

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，甚至出现皮肤抓伤痕、感染等情况，夜间和冬季症状更为明显。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。

1. 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，由于肾脏功能衰竭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B2-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4.5mmol/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

性，每周至少2—3次透析，每次4小时，以充分清除体内毒素。

2. 食饮控制。血液透析患者的高磷血症是皮肤瘙痒的一个主要原因。

饮食上应严格控制磷的摄入，避免高磷饮食，如动物内脏、坚果、肉类等。采用合理的烹饪方法，如水煮可降低食物中磷含量且有效保留蛋白质，但会使汤中含有大量的磷，因此应改掉喝汤的习惯。焯水会降低食物磷的含量，如浸泡鸡肉、鱼和无叶蔬菜可减少30%—39%的磷，根茎类蔬菜可减少10%—20%的磷，谷物和豆类可减少30%—39%的磷。

3. 皮肤护理。保持皮肤清洁，避免皮肤过于干燥，避免使用肥皂、刺激性强的沐浴露，可以选择温和的保湿型洗护产品，保持皮肤湿润。

4. 定期检测。定期检测血钙、血磷、PIH等电解质水平，及时调整治疗方案。

血液透析患者皮肤瘙痒，是一个系统性病变而非单纯的皮肤疾病。瘙痒发生的原因、发病机制及病理变化

皆较复杂，治疗和护理也是一个长期、艰难的过程。在治疗上需要对患者进行个性化评估，寻找主要原因，及早干预，采用多种方式为患者寻求最佳的治疗和护理方案，从而提高患者的生活质量。

3. 皮肤瘙痒的预防措施

1. 充分透析。确保透析的充分