

养生杂谈

“核酸二筛听指令, 叫到哪栋哪栋动; 没让你动不要动, 动了下楼白挨(nái)冻” “不要贴贴, 不要贴贴, 贴贴危险, 还是密接” “你一米, 我一米, 大家拉开小距离”……近期, “喂都”(“喂”意为滑稽有趣)天津的抗疫画风有点独特, 天津人自带喜感的抗疫口号一次次“坐实”了当地“人均相声大师”的传言。

不久前, 肆虐全球的奥密克戎毒株在天津露头, 与德尔塔毒株相比, 奥密克戎的传播力和隐匿性更强。病毒来袭, 天津人如何应对? 君请看——基层干部打快板、说相声, 使出浑身解数组织居民有序做核酸; 防疫志愿者挨岗时跳舞为群众解压; 居民排队做核酸检测时抖空竹、讲笑话……天津人用自己的自信乐观、幽默豁达, 给原本略显紧张的抗疫氛围松了“绑”, 给天津加油打气的网友说“真没想到被反向安利了”, 还有网友开玩笑说, 天津正在办一场“曲艺论坛”, 奥密克戎会被“笑死”。

古人讲“每逢大事有静气”, 而天津人是每逢大事有“笑”气。甭管遇上多难多急的事儿, 天津人总有一股子举重若轻的自信。为啥这么自信? 还不是有必赢的底气和信心! 瞅瞅天津人的反应速度——本次疫情发生后, 全天津一夜之间进入状态迎战奥密克戎: 重点区域迅速封控, 执勤的警察队伍迅即集结, 全市交通运输行业快速响应, 一些辖区采取“2+4+24”(即流调人员2小时内到达现场、4小时内完成核心流调信息、24小时内完成感染者行动轨迹等具体情况调查)原则迅速开展流行病学调查……从一筛、二筛到三筛, 疫情突发8天内, 天津迅速组织了3轮全员核酸检测, 居民排队检测时间平均约10分钟!

正应了那句话: 再难啃的骨头, 在天津人眼里都是“煎饼果子”。这次迎战奥密克戎, 天津战术上重视、战略上藐视, 可谓是“嘴上松、脚下忙”。从开展流调到组织核酸, 从停止人员聚集到加强物资保障, 各项工作安排得清清楚楚、明明白白; 同时, 快板、相声、敲锣打鼓、拉歌喊口号齐上阵, 逗得大家乐呵呵。心情好了, 人的免疫力就容易提高; 人心齐了, 防疫工作就容易一顺百顺, 这不, 天津的防疫局面正在好转, 相信胜利的曙光就在前面。

“竹板这么一打呀, 哎哟的咱不夸, 夸一夸天津人民真是好样哒!” 面对奥密克戎, 天津人充满韧劲又乐观幽默的应对方式给我们上了一课, 原来豁达乐观也是战胜困难的一剂良方。向拥有乐观精神的天津人学习, 让我们激发更多团结抗疫的底气!

天津抗疫, 为嘛带着相声味儿

话枚



近日, 美国卫生及公共服务部发布了第15版致癌物报告, 幽门螺杆菌慢性感染被列为明确人类致癌物。消息一出, 冲上热搜。据《第五次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》, 目前中国幽门螺杆菌感染率高达约50%。幽门螺杆菌是一种怎样的细菌? 它对人体有哪些影响? 一旦感染, 要不要治疗? 如何治疗? 民航总医院消化内科副主任医师白启轩对此进行了详细解答。

感染者胃癌患病率升高, 成人不治疗不可能自发清除

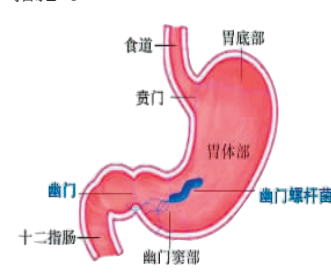
幽门螺杆菌感染, 到底该咋办?

本报记者 王美华

共生已久 有害无利

“幽门螺杆菌是一种螺旋形、微厌氧、对生长条件要求十分苛刻的细菌, 有很强的抗酸性, 能长期在胃里生存并不断繁殖, 是目前唯一被发现能寄生在胃内的微生物。”白启轩说, 幽门螺杆菌与人类共生已久, 但没有发展出互惠互利的模式, “之前有研究认为它能减少哮喘等发生, 现在也趋于否定; 而幽门螺杆菌导致的胃炎、消化性溃疡、胃癌等在个体上已得到印证, 根除幽门螺杆菌后可以减轻胃炎症状、有效防治消化性溃疡复发、减低胃癌的发生, 因此根除幽门螺杆菌非常有必要。”

白启轩介绍, 大量研究证据显示, 肠型胃癌(占胃癌大多数)的发生是幽门螺杆菌感染、环境因素和遗传因素等共同作用的结果。据估计, 约90%非贲门部胃癌发生与幽门螺杆菌感染相关, 一般肠型胃癌的发生模式是: 正常胃黏膜→慢性浅表性胃炎→慢性萎缩性胃炎→肠化生→异型增生→胃癌, 而幽门螺杆菌被认为是加速或催化这一模式的“罪魁祸首”。因此, 幽门螺杆菌感染是目前预防胃癌最重要而且可控的危险因素, 根除幽门螺杆菌应成为胃癌的一级预防措施。



图片来源: 网络

“幽门螺杆菌被世界卫生组织列为一级致癌物, 但这并不表示感染后一定会患胃癌。”白启轩强调, 数据表明, 幽门螺杆菌感染者比非感染者终生患胃癌的几率高一至五倍, 但是感染幽门螺杆菌后至发生胃癌的具体时间无法确定。“这个过程因人而异, 可能几年, 也可能数十年。”白启轩说, 胃黏膜病变的不同阶段, 可能都没有特异的临床症状, 早期胃癌也可能没有任何不适表现, 只有经过检查, 才能知道自己是否感染。

尽早治疗 利己利人

如何确定是否感染幽门螺杆菌? 白启轩介绍, 在临床上, 目前检测幽门螺杆菌的方法主要分为侵入式和非侵入式。最常用的



非侵入式方法是尿素呼气试验(即人们熟知的碳13、碳14呼气试验), 这种方式操作简便、快速、准确、无创, 敏感性和特异性高, 诊断准确率达95%以上。此外, 非侵入式检查还有抗体测定法、抗原测定法, 通过检查血液和尿液中是否有抗体、粪便中是否有抗原来测定, 侵入式检查指进行胃镜活检。

一些患者说自己没有胃部不舒服, 还有人的检测后报告单结果显示“阳性”但数值较低, 这样还需要治疗吗? “报告单数值的高低并不与细菌数量多少成正比, 无论患者有没有临床症状, 无论碳13、碳14等检测方法测出的数值有多低, 只要数值准确、结果显示

阳性, 就意味着人体已经感染了幽门螺杆菌, 就应该考虑治疗。”白启轩指出, 近年来国内专家逐渐取得共识, 认为应尽早治疗, 如果不治疗, 不仅容易传染给身边人, 还可能引发胃炎等疾病, 增加未来患胃癌的风险。

“当然, 在治疗前, 要进一步结合个体化的‘受益-风险比’全面考虑。”白启轩说, 对于14岁以下儿童, 严重的心、肝、肾功能不全患者, 幽门螺杆菌治疗关键药物过敏或无法耐受者等人群, 一般不建议治疗; 《第五次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》推荐的根除指征有12条(见表1)。

目前临床上普遍采用什么方法清除幽门螺杆菌? 白启轩介

绍, 目前我国推荐四联疗法(铋剂+PPI+2种抗菌药物), 推荐疗程为10天或14天。服药后可能有胃部不适、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等不良反应, 但发生率不高, “服药期间, 可能会出现口苦、舌苔变黑、大便色黑等现象, 这是正常现象, 不用害怕, 不要因为轻微不适就停药。”他说, 经过规范治疗14天且停药1月后, 患者需要复查尿素呼气试验, 结果阴性者为治疗成功。规范的14天疗程的四联用药, 根除幽门螺杆菌的成功率约为90%—95%。

“儿童在其生长发育过程中, 有一定的自发清除率, 而成人幽门螺杆菌感染, 不经治疗不可能自发清除。”白启轩提醒, 如果决定根治幽门螺杆菌, 患者一定要遵医嘱按时按量服药, 如果中断服药或不规律服药, 容易导致治疗失败, 甚至可能使细菌产生耐药性。一旦出现耐药, 需要更换其他方案进行补救治疗。

白启轩指出, 民间也有一些偏方声称可以治疗幽门螺杆菌, 如吃大蒜、蒲公英煮水等, 目前在医学上尚无证据支持, 广大群众莫轻信偏方。

一人感染 全家筛查

幽门螺杆菌是如何传播的? 哪些人群是幽门螺杆菌易感人群? 白启轩介绍, 目前研

表1 幽门螺杆菌根除指征	
幽门螺杆菌阳性	强烈推荐 推荐
消化性溃疡(不论是否活动和有无并发症)	✓
胃黏膜相关淋巴瘤	✓
慢性胃炎伴消化不良症状	✓
慢性胃炎伴胃黏膜萎缩、糜烂	✓
早期胃癌已行内镜下切除或胃次全手术切除	✓
长期服用质子泵抑制剂	✓
胃癌家族史	✓
计划长期服用非甾体抗炎药(包括低剂量阿司匹林)	✓
不明原因的缺铁性贫血	✓
特发性血小板减少性紫癜	✓
其他幽门螺杆菌相关性疾病(如淋巴瘤、胃癌、增生性胃息肉、Ménétrier病)	✓
证实有幽门螺杆菌感染	✓

图表来源: 《第五次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》

国家药监局发布提示——

别被“抗幽牙膏”忽悠了

本报北京电(记者熊建)近日, 国家药品监督管理局发布提示, 目前市场上有一些名称冠以“牙膏”的热销产品, 宣称具有“抗幽门螺杆菌”“通过抗幽门螺杆菌去除口臭”等功效。这些产品很多不是真正意义上的牙膏。那么, 什么是牙膏? 牙膏能治疗疾病吗? 这里提醒广大消费者注意以下几点:

一、牙膏不能宣称具有医疗作用

牙膏是指以刷牙的方式作用于人体牙齿表面, 起到辅助清洁作用的半固体制剂。牙膏具有美化、保护牙齿及周围组织等功效。根据2021年1月1日起实施

的《化妆品监督管理条例》规定, 牙膏参照普通化妆品的规定进行管理; 牙膏按照国家标准、行业标准进行功效评价后, 可以宣称具有防龋、抑牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈问题等功效。但是, 牙膏不能明示或者暗示具有医疗作用, 不能进行虚假或者引人误解的功效宣称。目前, 国家药监局正在抓紧制定专门针对牙膏管理的部门规章(《牙膏监督管理办法》), 并将推动该规章尽快出台。

二、牙膏宣称“抗幽门螺杆菌”缺乏科学依据

幽门螺杆菌主要存在于人体胃部, 没有证据证明, 通过使用牙膏刷牙能够对存在于胃

部的幽门螺杆菌产生影响。此外, 口腔是由多种细菌等微生物共存的复杂环境。有研究显示, 口腔中可能存在的幽门螺杆菌主要集中在唾液和菌斑内。口腔中的幽门螺杆菌与牙周病、口臭、胃癌等消化系统疾病的相关性尚缺乏循证医学证据的支持。宣称具有“抗幽门螺杆菌”的牙膏等产品可能添加了广谱抑菌剂。如若长期使用广谱抑菌剂, 可能导致口腔内菌群紊乱, 不利于口腔健康。

最后, 提醒广大消费者: 牙膏不是药品, 牙膏不能替代药品治疗疾病。如果患有疾病, 建议遵医嘱进行治疗。

中国首个消费者自测产品获批——

在家也能测幽门螺杆菌了

本报北京电(申奇)近日, 国内首个适用于消费者自测的幽门螺杆菌检测新品“幽幽管”正式发售。幽幽管作为诺辉健康旗下产品, 于今年1月6日获得国家药品监督管理局批准的三类医疗器械注册申请。此前获批的幽门螺杆菌检测产品均限于专业医务人员在医疗单位检测。

幽幽管首次实现取样和检测“验孕棒”式一体化设计, 操作简单, 无痛无创, 检测前无需服药, 检测时无需空腹, 对样本采集无特殊要求, 采样后将取样棒插入回试管; 10秒摇晃, 按下管盖后10分钟即可读取结果。



倡导家庭实行分餐制, 使用公筷公勺。

新华社发



据介绍, 幽幽管采用双抗体夹心法, 检测粪便样本中是否存在幽门螺杆菌抗原。幽门螺杆菌在人体内定居于胃黏膜上皮细胞表面, 可随胃黏膜上皮细胞更新而脱落, 因此粪便抗原检测是目前最直接有效的检测方式之一, 获得国内国际医学指南和共识的广泛推荐。

关于奥密克戎 最新权威解答来了!

本报北京电(记者王美华)近日, 多地报告发现奥密克戎变异株感染病例, 引发广泛关注。针对奥密克戎变异株, 国家卫生健康委组织中国疾控中心专家就有关问题作了最新解答。

奥密克戎变异株的传播力如何? 多国流行病学数据提示, 奥密克戎变异株传播能力较其他变异株有所增强。世界卫生组织于2021年12月23日关于奥密克戎的简报显示, 其家庭续发率为15.8%, 高于德尔塔的10.3%。英国卫生安全局数据显示, 2021年12月19日至20日, 伦敦90%和英格兰76%的新肺炎病例为奥密克戎变异株感染。美国疾控中心网站数据显示, 在2021年12月26日至2022年1月1日的一周内, 美国本土95.4%的新肺炎病例为奥密克戎变异株感染。

现有疫苗对预防奥密克戎变异株感染的效果如何? 目前已有的研究结果显示, 奥密克戎变异株对现有疫苗并未完全出现免疫逃逸; 现有疫苗对奥密克戎变异株仍有一定的保护效果, 但对其预防感染的能力有所下降; 未发现奥密克戎变异株引起重症率和死亡率的上升, 针对奥密克戎变异株, 现有疫苗预防重症和死亡仍有效果。

奥密克戎变异株对现有核酸检测试剂有影响吗? 对奥密克戎变异株的基因组分析显示, 其突变位点不位于我国第八版《新型冠状病毒肺炎防控方案》公布的核酸检测试剂引物和探针靶标区域, 不影响我国主流核酸检测试剂的敏感性和特异性。

我国“外防输入, 内防反弹”总策略和“动态清零”总方针, 对奥密克戎变异株仍然有效。中国疾控中心已针对奥密克戎变异株建立了特异性核酸检测方法, 并持续针对可能的输入病例及关联的本土病例开展病毒基因组监测, 有利于及时发现可能输入或关联本土的奥密克戎变异株。

世界卫生组织建议各国加强新冠肺炎病毒的监测、报告与研究, 采取有效的公共卫生措施阻断病毒传播。建议在公共场所至少保持1米距离、佩戴口罩、开窗通风、保持手清洁、对着肘部或纸巾咳嗽或打喷嚏、接种疫苗等, 同时避免去通风不良或拥挤的地方。目前, 所有变异株都可能导致重症或死亡。因此, 预防病毒传播始终是关键, 新冠病毒疫苗对减少重症和死亡仍然有效。

面对奥密克戎变异株, 建议公众在日常生活工作中戴口罩、做好个人健康监测、减少非必要出行。