

减轻腰痛并预防复发。

总之,“半麻”术后腰痛虽然是一个相对常见的问题,但只要我们选择专业的医疗机构和医生,

做好术前准备和术后护理,保持积极乐观的心态,科学应对,就能够有效预防和治疗腰痛症状。

• 医学科普 •

无“幽”无虑,做个健康美食达人

刘凤妹

春节期间,家家户户忙着筹备年货,准备迎接亲朋好友的到来。美食,无疑是节日里不可或缺的主角。然而,当大家沉浸在节日的欢乐中时,一种名为幽门螺杆菌的小小细菌却可能悄悄潜入,给我们的健康带来威胁。今天,就让我们来一场关于幽门螺杆菌的趣味科普之旅,让我们在享受美食的同时,也能做个无“幽”无虑的健康达人。

1 幽门螺杆菌:胃中的“隐形刺客”

在我们的胃里住着一群微小而狡猾的“刺客”,它们身披螺旋形的盔甲,微厌氧,还能巧妙地制造氨气,为自己打造一个舒适的“保护伞”,在人类胃部的强酸环境中过得悠然自得,它们就是幽门螺杆菌。

这些“刺客”不仅数量众多,而且极具传染性,通过口口传播。共用餐具、接吻、不洁的饮食都能让它们轻松找到新的“主人”并潜伏下来。

幽门螺杆菌特别擅长“隐身术”。它能在胃黏膜上悄无声息地“定居”下来,直到它开始在胃内“搞破坏”,我们才会意识到它的存在。它们就像是胃里的“破坏王”,一旦入驻,就开始大肆破坏胃黏膜的保护层,引发胃炎、胃溃疡等胃部疾病。被入侵的“主人”可能会出现上腹部不适、胃痛、胃胀、反酸、嗝气等症状,严重时还会导致胃出血、贫血,甚至发生胃癌。幽门螺杆菌还会躲在牙齿斑中,引起口腔感染,导致口臭,让你在节日期间的美好形象大打折扣。

2 幽门螺杆菌的危害:从胃到全身的“连锁反应”

幽门螺杆菌的“罪行”可不止于此。它们还能引发一系列连锁反应,影响我们的整体健康。长期感染幽门螺杆菌,胃黏膜在反复受损和修复的过程

中可能导致细胞基因突变,增加胃癌风险。此外,幽门螺杆菌感染还与过敏性疾病、血液系统疾病等存在密切联系。它们通过干扰免疫系统,增加机体对过敏原的敏感性,还能干扰铁元素的吸收和利用,导致缺铁性贫血的发生。

3 预防幽门螺杆菌:从细节做起,守护胃健康

面对这位胃中的“隐形刺客”,我们并非束手无策。预防幽门螺杆菌感染,可以从以下几个方面入手:

(1) 个人卫生是关键:饭前便后要洗手,使用肥皂和流动水彻底清洁双手。注意口腔卫生,早晚刷牙,使用牙线,定期洗牙,减少口腔细菌数量。

(2) 分餐制走起:节日期间,亲朋好友聚餐频繁。为了避免交叉感染,建议使用公筷、公勺,实行分餐制,减少唾液里的细菌传播。

(3) 饮食卫生不可少:食物要煮熟煮透,尤其是肉类、海鲜等。喝开水,不喝生水;吃熟食,不吃生冷食物。

(4) 杜绝不良喂食习惯:避免口对口给孩子喂食,以免将幽门螺杆菌传染给孩子。

(5) 定期体检:定期进行胃部检查,如胃镜、呼气试验等,有助于早期发现幽门螺杆菌感染。一旦发现感染,及时治疗,避免病情恶化。

4 幽门螺杆菌的治疗:四联疗法,精准打击

如果不幸中招,感染了幽门螺杆菌,也不必过于惊慌。目前,临床上普遍采用四联疗法进行治疗。四联疗法指的是用一种质子泵抑制剂、一种铋剂和两种抗生素进行联合用药。这种疗法能够有效地抑制和清除幽门螺杆菌,减轻症状,降低并发症风险。治疗幽门螺杆菌的四联药物主要包括:

(1) 抑酸药:常用的是质子泵抑制剂,如雷贝拉唑、奥美拉唑、泮托拉唑、兰索拉唑等。它们的

作用是抑制胃酸分泌,为抗生素发挥作用创造良好的环境。

(2) 铋剂:如枸橼酸铋钾、胶体果胶铋等。它们能在胃黏膜表面形成一层保护膜,并通过包裹幽门螺杆菌菌体,干扰其代谢,发挥杀菌作用。

(3) 两种抗生素:常用的抗生素组合有阿莫西林+克拉霉素、阿莫西林+甲硝唑、四环素+甲硝唑等。抗生素需要在医生指导下,根据患者是否过敏及当地幽门螺杆菌的耐药情况,进行个体化选择。

这 4 种药物联合使用,通常疗程为 10 到 14 天,能有效清除大部分患者的幽门螺杆菌感染。请

注意,在治疗过程中,患者应遵医嘱规律用药,确保药物疗效。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,避免暴饮暴食及进食刺激性食物。治疗结束后,应定期复查以评估治疗效果,并根据需要调整治疗方案。切勿自行用药。

节日期间,美食与健康并重。通过了解幽门螺杆菌的危害及预防措施,我们可以在享受美食的同时,守护好自己的胃健康。务必记住预防幽门螺杆菌的“四大法宝”:个人卫生、分餐制、饮食卫生、定期体检。让我们一起行动起来,做个健康、快乐、无“幽”无虑的美食达人!

• 医学科普 •

中医视角下不同体质者的个性化中药茶饮选择

朱耀彬

茶饮作为日常生活中不可或缺的一部分,其选择需契合体质。本文根据中医顺应自然、因人制宜的养生理念,剖析体质特点,推荐相应的中药茶饮,为健康生活提供科学、实用的建议。

1 燥热体质

燥热体质主要表现为上火倾向,易出汗、心烦易怒、口渴多饮、小便短赤、大便干燥等。可以选择清热解毒、降火的凉性茶饮。(1) 决明子枸杞菊花茶:组成包括决明子 10 g、枸杞子 10 g、菊花 5 g。功效:决明子清热明目、润肠通便,枸杞子养肝明目,菊花清热解毒、疏风散热。适用于上火引起的眼睛干涩、视力模糊等症。(2) 金银花菊花茶:组成包括金银花 10 g、菊花 10 g。功效:金银花清热解毒,菊花疏风散热、清肝明目。适用于热毒旺盛引起的咽喉肿痛、头晕头痛、眼干等症。(3) 蒲公英莲子心茶:组成包括蒲公英 10 g、莲子心 3 g。功效:蒲公英清热解毒,莲子心清心安神、交通心肾。适用于烦躁不安、失眠多梦、口腔溃疡等症。

2 气虚体质

气虚体质主要表现为元气不足、疲乏、气短、自汗、反复感冒等。可以选择补气强身的茶饮。(1) 黄芪灵芝党参茶:组成包括黄芪 15 g、灵芝 10

g、党参 10 g、大枣 5 枚。功效:黄芪补气固表,灵芝安神益智,党参健脾益肺,大枣补血安神。适合气虚血弱、心神不宁者。(2) 玉屏风茶:组成包括黄芪 10 g、白术 10 g、防风 10 g。功效:黄芪益气固表,白术健脾补中,防风祛风解表。适合体虚易感、自汗盗汗者。

3 血虚体质

血虚体质主要表现为面色无华、头晕眼花、心悸失眠、乏力气短、口唇及爪甲淡白等。可以选择补血益气的茶饮。(1) 双红阿胶汁:组成包括阿胶 5 g (烊化)、大枣 5 枚、红景天 10 g。功效:阿胶补血滋阴,大枣健脾养血,红景天益气活血。适合气血不足、面色无华者。(2) 当归补血饮:组成包括黄芪 30 g、当归 6 g。功效:黄芪大补肺脾之气,以滋生化之源;当归养血合营。适合气血两虚、血虚发热、月经不调者。

4 气郁体质

气郁体质主要表现为情绪易波动,常感压抑或不畅快、胸闷气短、心悸、失眠。可以选择有疏肝解郁功效的茶饮。(1) 玫瑰花茶:组成包括玫瑰花 15 g。功效:疏肝解郁、活血止痛。适合胸闷不舒、情绪烦躁者。(2) 甘麦大枣茶:组成包括浮小麦 15 g、甘草 5 g、大枣 5 枚。功效:养心安神,