

健康谣言粉碎机

感染幽门螺旋杆菌会“招来”胃癌吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

幽门螺旋杆菌是胃炎、胃溃疡甚至胃癌的重要致病诱因之一。感染了幽门螺旋杆菌，就一定会得胃癌吗？对此，潍坊美年大健康体检中心副院长、副主任检验师张兆志表示：“不一定。”

幽门螺旋杆菌是一种螺旋形、微厌氧、对生长条件要求十分苛刻的细菌，生存于胃部及十二指肠的各区域内，会引起胃黏膜慢性炎症，导致胃及十二指肠溃疡与胃癌。

幽门螺旋杆菌可通过口-口传播：共用餐具、水杯；胃-口传播：胃里反流到口腔；粪-口传播：被感染者的粪便中存在幽门螺旋杆菌，如果污染水源，健康人饮用了含幽门螺旋杆菌的水，可以被传染。

感染了幽门螺旋杆菌一定会得胃癌吗？张兆志表示，虽然幽门螺旋杆菌感染率比较高，但在感染人群中真正能患上胃癌的也就1%左右，而且这1%还多见于溃疡病患者。胃癌的发生除了有幽门螺旋杆菌在作祟，还有免疫力弱、遗传因素、长期精神压抑、喜欢吃腌制食品、抽烟嗜酒等，与幽门螺旋杆菌“协同作案”，最终才能“招来”胃癌。

张兆志表示，幽门螺旋杆菌主要是经口传播，日常预防应该做到以下6点：注意饮食卫生，少食生冷食物，即使食用也要做好清洁消毒；注意日常餐具的清洁消毒；避免在卫生资格不过关的路边摊就餐等；免疫力低下的人群避免聚餐，如果聚餐，注意选择分餐制，使用公筷；家长避免口嚼食物后再喂给孩子；注意调节情绪，避免出现过度紧张、焦虑、愤怒等情绪。

多喝苏打水能降低尿酸吗

随着“改变酸性体质”说法的流行，苏打水成为大众认知里的“健康饮料”。甚至不少痛风患者希望通过多喝苏打水，达到降低尿酸的目的。这真的有用吗？医生提醒，痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

为什么会得痛风？当血液中的尿酸水平持续升高，超过人体能够承受的浓度时，就会出现尿酸盐结晶的析出，析出的结晶会沉积在组织、关节表面，引起痛风性关节炎、痛风性关节。严重的情况下，大量的尿酸盐结晶会形成痛风石，引起关节的畸形、疼痛甚至破溃感染。

该怎么保护身体不出现痛风呢？先来看看痛风和高尿酸血症是怎么形成的。痛风是由高尿酸血症引起的，当身体的嘌呤代谢紊乱就会导致身体尿酸高。而身体里的嘌呤，有20%是由外源性摄入，也就是吃进去的，所以患者不能食用高嘌呤食物，如牛肉、羊肉、海鲜、动物内脏，推荐多吃水果、蔬菜、鸡蛋这一类的优质蛋白。

至于饮品，痛风和高尿酸血症患者不能喝的第一大类饮品就是酒，无论是红酒、黄酒、啤酒还是白酒，都含有乙醇。乙醇可以促进人体内的嘌呤生成尿酸，又能阻止尿酸排出体外，这两点综合作用起来就会导致尿酸在体内蓄积，严重的时候就会诱发痛风。第二类饮品是碳酸饮料。碳酸饮料中有大量的单糖，会引发人体尿酸排泄障碍，喝多了甚至会引起血管的损伤。

有时候医生会给痛风和高尿酸血症患者开碳酸氢钠片，目的是为了碱化尿液，促进尿酸的排泄。这是不是意味着直接喝苏打水也可以呢？答案是否定的。因为当尿液的酸碱度大于6.2的时候，是不需要碱化尿液的，不是所有的痛风患者都需要喝碱化尿液的碳酸氢钠片。苏打水里面的碳酸氢钠含量是微乎其微的，根本就达不到碱化尿液的目的，而且一些碳酸氢钠水为了追求口感，会增加大量的高钠和高糖，反而会增加痛风风险。

所以，痛风和高尿酸血症的患者一定要慎重饮用苏打水。

本报综合

经常失眠 试试中医疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

1 失眠的症状

叶天士《医效秘传》里提到：“夜以阴为主，阴气盛则日闭而安卧，若阴虚为阳所胜，则终夜烦扰而不眠也。”简单来说，失眠基本由阴阳不交所致。

如果出现夜间入睡困难，虽然早早上床，却没有睡意，经常要到后半夜才能睡着。或者睡眠程度不深，处在似睡非睡的状态，并经常做梦，早晨醒来后感觉非常疲倦、无精打采。或者入睡并不困难，但睡眠持续时间短，经常到后半夜就醒，醒后难再入睡。这些都是失眠的表现，病情严重的人整夜不能入睡，而且常伴有头晕、头痛等症状，甚至出现心烦焦虑、精神萎靡。

2 原因及治疗方法

◆难以进入睡眠状态

症状：夜间入睡困难的人一般舌头边缘发红，有口苦、口干、头晕、胃口不佳、胸闷、心悸等症状。

原因：因为肝主藏血，对应着“五神”中的魂。入夜后，魂入肝，人就进入了正常的睡眠。倘若肝火过旺或肝郁气滞，魂魄就易失潜藏，难以入睡。

方法：疏肝顺气。要注意保持心态平和，不要过多思虑。

◆睡不踏实

症状：夜晚睡不踏实的人常伴有口腻、口淡、厌食、大便不成形等症状。

原因：这种症状多与脾胃功能失调有关。俗话说“胃不和，则卧不安”，如果饮食不节或者脾胃功能不好，就会造成腹胀、胃痛，使人辗转难眠，时睡时醒。

方法：健脾和胃。要注意饮食，晚饭不要吃得难以消化或刺激肠胃的食物。

◆总感觉一直醒着

症状：躺在床上，总感觉一直醒着，对身边的动静一清二楚。

原因：这是由于肾阴虚损，阴精不能上承，导致虚火上炎，心居上焦，肾居下焦，就会心肾不交，心火偏亢。

方法：补肾固精。可通过饮食调整、药物调理、运动锻炼等方式进行改善。

◆彻夜难眠

症状：常伴有口干口苦、急躁易怒、大便干结、舌红苔黄等症状。

原因：多由心肝火旺所致，多见于更年期妇女。气有余就是火，肝郁时间长了，肝火就会拂逆，冲击肝魂，扰犯心经，灼伤心脉，导致睡卧不宁，也就是中医常说的“阳浮于外，魂不入肝，心不定神，则不寐”。

方法：以清热泻火安神为主。可拍打肝经和胆经，也可以艾灸心俞穴、肝俞穴、内关穴、太冲穴等。

◆多梦

症状：梦多，整晚似睡非睡，白天精神不振且健忘、注意力不集中，严重的有心慌症状。

原因：心脾两虚，脾虚则气血生化之源不足，营血亏虚，不能上奉于脑，则脑室失养，致头晕目眩。心主血，血虚则虚火内生，上扰心舍，阴不足于下，神不安于上，就会心神失养，致失眠、多梦、健忘。

方法：养血安神，可多食用一些补血的食物。

3 药灸也可以治失眠

潍坊市中医医院的专家表示，督脉药灸是该院东院区针灸推拿科联合北京中医药大学东直门医院所推出的一种新型艾灸方法，不仅通过特殊的艾灸手法将传统督灸治病范围广、灸感强、留热长的特点得以加强，还具有隔药灸专病专治的特点，根据患者的病症和体质，四诊合参，配伍用药，加强艾灸的疗效。

通过药灸的综合作用可激发、协调诸经，从而发挥经络运行气血、平衡阴阳、调整虚实的作用，佐以涌泉药灸，通过不同的药物贴敷在涌泉穴，既可引火下行，又能引火归元，从而改善睡眠。



养生堂