

没那么严重！不必谈“幽”色变

医疗专家称,减少幽门螺杆菌感染,请保持良好卫生生活习惯

“胃部幽门螺杆菌检测呈阳性”,最近几天,合肥市民齐先生对刚刚拿到手的体检报告百思不得其解。自己的胃平时也没什么问题,怎么会感染这类细菌呢?安医大二附院消化内科副主任医师方海明表示,幽门螺杆菌呈阳性十分常见,市民大可不必惊慌。如果没有萎缩性胃炎、消化性溃疡或是胃癌等家族病史,只需在日常生活中注意分餐、注意口部卫生即可。■郑慧 记者 马冰璐 文/图

名医简介

方海明 安医大二附院消化内科,副主任医师,医学博士,副教授,硕士研究生导师。现任安徽省医学会消化病分会委员、安徽省医学会心身医学分会青年委员、消化心身学组成员,《安徽医药》杂志编委。对疑难杂症有一定的临床经验。技术专长:消化道息肉、早期癌、粘膜下肿瘤等消化系统疾病内镜下微创诊断与治疗,开展安徽省首例粪菌移植治疗术。



“三芋五鲜” 金秋时节莫错过

秋天是收获的季节,不少瓜果蔬菜大量上市,如何挑选当下最养生的食材呢?不妨试试“三芋五鲜”吧!

■陈旭 记者 马冰璐

“三芋”所含淀粉品质最好

现在这个时候的“芋”类蔬菜含有的淀粉品质最好,维生素和矿物质含量也最丰富,因此推荐吃以下这三种“芋头”。

1.菊芋:调节血糖,缓解头晕

菊芋俗名洋姜,又叫菊姜、鬼子姜。菊芋对血糖具有双向调节作用,一方面可帮助糖尿病患者血糖降低,另一方面当人们出现低血糖头晕时,含一块菊芋在嘴里,能够马上得到缓解。吃法上,生食熟食都各有风味,制成酱菜或洋姜脯,则味道更佳。

2.魔芋:防动脉硬化,提高免疫力

魔芋含有大量的维生素、植物纤维及一定量的黏液蛋白,具有预防动脉硬化和防治心脑血管疾病的作用。吃魔芋还能提高机体免疫力,所含的甘露糖酐和优良膳食纤维有防癌作用,并且能防止便秘和减少肠道对脂肪的吸收。魔芋生食有毒,必须煎煮5分钟左右才可食用,每次食量不宜过多。

3.芋头:洁齿防龋,防治癌症

芋头是一种很好的碱性食物,它所含的元素中,氟的含量较丰富,具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有一种天然的多糖类高分子植物胶体,有很好的止泻作用,并能增强人体的免疫功能。要注意芋头一定要煮熟,否则其中的黏液会刺激咽喉,而且不要一次吃得太多。

“五鲜”最是物美价廉

这个季节还有五种新鲜食物,既能补充营养,又非常好消化。更重要的是,这些食物都是物美价廉,随处都可以吃到。

1.番茄 秋天的番茄成熟度最好,番茄红素也是最为丰富的,具有天然的防晒美白的效果。同时番茄红素属于脂溶性维生素,所以更亲于油脂,加油炒吃,做番茄汤等吸收会更好。

2.菠菜 秋天的菠菜接受的日照更充分,其中所含的叶黄素、叶绿素等营养素就越为丰富。菠菜中富含维生素B2和β-胡萝卜素,有助于缓解眼睛疲劳和衰老。

3.莲藕 秋季是莲藕丰收的时节,也是莲藕的口感和营养最好的时候。鲜藕不仅含有大量的碳水化合物和蛋白质,同时各种维生素及矿物质的含量也很丰富。生藕性寒,有清热除烦之功,特别适合因血热而长痘痘的人食用。煮熟后其性由凉变温,有养胃滋阴、健脾、益气养血、止泻的功效。

4.蜂蜜 主要成分是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,此外还含有氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D及铁、钙、等。另外蜂蜜是食物含酶最多的一种,可有效地帮助人体消化、吸收。秋天气候干燥,新鲜的蜂蜜具有很好的润燥作用。

5.鲜枣 秋天是一年当中最佳的吃枣季节。鲜枣富含让肤色红润的铁,还含有非常多的维生素C,多吃可以帮助改善肤色色泽。

中国人普遍易感幽门螺杆菌

幽门螺杆菌感染即幽门螺杆菌寄生于人体胃中,是一种感染性疾病。中国人对幽门螺杆菌普遍易感,但不同区域感染率存在很大差异。最高地区感染率可达90%。

目前健康体检中大多数常规检查幽门螺杆菌,常用幽门螺杆菌检查措施包括:碳13或者碳14呼吸试验、胃镜检查过程活检快速尿素酶试验、抽血查幽门螺杆菌抗体等。幽门螺杆菌其他监测措施包括活检病理检查幽门螺杆菌、幽门螺杆菌细菌培养等措施。

方海明表示,存在幽门螺杆菌感染相关疾病,如慢性胃炎包括慢性非萎缩性胃炎和慢性萎缩性胃炎、消化性溃疡(包括胃溃疡以及十二指肠溃疡)、有胃癌家族史、来自胃癌高发地区、胃部切除术后等患者,建议进行幽门螺杆菌检测。

此外,医学研究发现,幽门螺杆菌除了引发消化系统疾病外,还与缺铁性贫血、特发性血小板减少紫癜等密切相关。

幽门螺杆菌感染可引起胃部疾病

幽门螺杆菌感染可引起胃部疾病如慢性胃炎、消化性溃疡(包括胃溃疡以及十二指肠溃疡)、胃癌等。但从慢性非萎缩性胃炎、慢性萎缩性胃炎进展为胃癌是长期慢性过程,且不是所有慢性萎缩性胃炎都会进

展为胃癌,慢性萎缩性胃炎是胃癌前疾病。幽门螺杆菌感染是加重萎缩性胃炎进展为胃癌风险,因此,幽门螺杆菌感染或者幽门螺杆菌阳性就是胃癌高危人群的说法并不准确。

幽门螺杆菌感染是否需要根除治疗?目前医学上有两派观点,一派认为只要幽门螺杆菌感染即给予根除治疗,一派主张幽门螺杆菌根治适应症者再进行根除治疗。因为,幽门螺杆菌根治治疗方案中需要联合使用两种甚至两种以上抗生素,鉴于我国治疗幽门螺杆菌感染的抗生素耐药率较高,且幽门螺杆菌根治治疗后存在再感染的问题。针对具体幽门螺杆菌感染患者是否需要进行幽门螺杆菌根治治疗,需要征求医师给予专业指导意见;不建议市民朋友自行选择抗生素等药物进行治疗。

幽门螺杆菌感染要做好家庭管理

不良的环境卫生习惯及亲密的家庭接触史可以加速幽门螺杆菌在家族成员间的传播。方海明提醒,家庭有成员幽门螺杆菌感染,其他成员可以进行检查是否有幽门螺杆菌感染,但选择何种检测措施,建议征求医师给予专业指导意见。幽门螺杆菌感染者应避免口对口给孩子喂食物、避免让孩子接触幽门螺杆菌感染者呕吐物、保持良好的卫生生活习惯、分餐具饮食等是减少幽门螺杆菌感染的措施。

跳健身秧歌“舞”出全身健康

秧歌健身对于中老年人来说,是一项集健身、娱乐于一体的运动,深受大家的喜爱。那么,跳健身秧歌究竟有哪些好处呢?跳健身秧歌要注意些什么?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。■记者 江锐

跳健身秧歌好处多

陈炜介绍,健身秧歌是中华民族文化宝库中的一枝奇葩,跳秧歌对于健身好处多多。

1.健身秧歌对身体具有调节功能

健身秧歌对人的身体具有调节功能。伴随着阵阵鼓乐声,扭着舞姿优美的秧歌,它不仅调节人的情绪,使人的身心得到平衡,也是一种有恒、有序、有度的有氧运动,不管是对年轻人还是老年人都是强身健体的有效方式。

2.健身秧歌可防止老年痴呆

在健身秧歌的动作当中,特别采用了反向的或一些人们不习惯的动作。有向左的、有向右的,有向前的、有向后的,然后变着花样儿地去扭,这样有利于提高大脑皮层调节身体各个部位的能力。长期练习,对防止老年痴呆

和提高人们思维敏捷度都起到很好的促进作用。

3.健身秧歌是一项全身有氧运动

秧歌,其实也是扭秧歌。这个“扭”字很关键,要用腰、腿以及胳膊的协调配合才能扭得好看、潇洒。

事实上,只要扭过秧歌的人都知道,在扭秧歌的时候只动腰腿和胳膊是远远不够的,扭秧歌其实是一项全身性的运动。手腕、肩关节和肘关节等身上的各个部位都在活动,对增强手腕的灵活性很有好处,可增强手腕的力量和协调性。两个手都在绕环,这样一做动作以后,肩关节就得到了充分的活动。

选择比较平坦地面

在练习扭健身秧歌的时候,一定要选择比较平坦的地面,以免扭伤脚踝或者膝盖;另外秧歌中有许多跳跃动作,跳跃的时候心跳速度也会加快,所以有高血压或者是心脏病的朋友在练习健身秧歌之前,最好先征求医生的意见。

此外,跳健身秧歌前,首先要做热身运动,提高身体温度,降低肌肉的粘滞性,让关节分泌更多的关节滑液,从而去保护我们的关节。运动前的热身,可以提高训练强度,还能保护人体不受伤。