

健康关注

我国幽门螺杆菌人群感染率近50%，儿童是高危人群，很多幽门螺杆菌感染发生于儿童时期

家庭聚餐，儿童幽门螺杆菌感染不可小觑

眼下春节将至，节日期间大量的家庭聚餐会给幽门螺杆菌感染制造可乘之机。世界卫生组织将幽门螺杆菌定为I类致癌因素，幽门螺杆菌感染是胃癌已知的明确高危风险因素之一，还可导致活动性胃炎、消化性溃疡、萎缩性胃炎等一系列疾病。专家提醒，儿童是幽门螺杆菌感染的高危人群，节日聚餐期间一定要注意个人卫生，尽量做到分餐进食，让幽门螺杆菌远离孩子。

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“医生，我体检查出有幽门螺杆菌感染，会不会传染给孩子？”“宝贝经常肚子不舒服，要不要做幽门螺杆菌感染的检查？”在首都儿科研究所附属儿童医院消化内科，带孩子前来就诊的家长往往会提出上面这些问题。该院消化内科医师王美娟在接受中国妇女报全媒体记者采访时介绍，现在越来越多的家长开始重视孩子幽门螺杆菌感染问题，在儿童消化门诊，经常会遇到很多家长前来咨询。“幽门螺杆菌感染有家庭聚集倾向，传播途径主要包括口口传播和粪口传播，比如共用餐具、大人将食物嚼碎后再喂给孩子，饮用或食用幽门螺杆菌污染的水源或食物，这些都容易在家庭成员中造成传染。”

眼下春节将至，节日期间大量的家庭聚餐会给幽门螺杆菌感染制造可乘之机。王美娟提醒，儿童是幽门螺杆菌感染的高危人群，聚餐期间一定要注意个人卫生，尽量做到分餐进食，让幽门螺杆菌远离孩子。

我国近一半人感染幽门螺杆菌，感染大多发生于儿童时期

根据2023年6月中国疾控中心传染病预防控制所等单位发布的《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书，我国幽门螺杆菌人群感染率近50%，不同人群感染率介于35.4%~66.4%，成为我国居民重要的健康问题。

早在1994年，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)就已经将幽门螺杆菌定为I类致癌因素，是胃癌已知的明确高危风险因素之一。“幽门螺杆菌感染可导致活动性胃炎、消化性溃疡、萎缩性胃炎等一系列疾病，甚至会演变为胃癌、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤等。”北京医院消化内科医师李思雨在其公开发表的科普文章中指出。

王美娟介绍，幽门螺杆菌是一种微小的呈螺旋状的革兰氏阴性的微需氧细菌，像“幽灵”一般居住在人体的胃和十二指肠，有很强的生存能力。它是人类感染率最高的细菌之一。

“人类是幽门螺杆菌感染的唯一自然宿主，传染源主要是幽门螺杆菌感染者。”王美娟说，人类对幽门螺杆菌普遍易感，尤其是儿童，很多幽门螺杆菌感染者是在儿童期感染的。

大部分感染患儿无症状，检测首选呼气试验

那么，如何判断孩子是否已经感染？哪些儿童应该进行幽门螺杆菌检查呢？王美娟表示，大部分感染患儿没有明显症状；一部分患儿可能存在反复腹痛、腹胀、反酸、恶心、呕吐、打嗝、严重口

臭、食欲下降等消化道症状；有的孩子因为感染幽门螺杆菌导致消化道溃疡而表现为呕血、便血、贫血；有的儿童感染后导致食物消化、吸收功能欠佳，从而出现生长发育落后。与成人相比，儿童发生胃恶性肿瘤的风险很低。

“幽门螺杆菌感染的检测方法多种多样，对于4岁以上儿童，应首选13C尿素呼气试验，该检查安全、准确、方便、无痛苦、无创伤，小朋友及宝妈都很容易接受。”王美娟介绍，孩子在做检查当日需要空腹或禁食禁水4小时，两周内未使用奥美拉唑等抑制胃酸分泌的药物，4周内未使用抗生素和铋剂。对于4岁以下的儿童，如果不能配合吹气，可以查大便幽门螺杆菌抗原。

家长们最为关心的问题是怎样的孩子需要检查幽门螺杆菌。王美娟介绍，临床检查的目的是寻找潜在的病因，而不是检查是否存在幽门螺杆菌感染，对于无明显消化道症状的患儿，不建议常规进行幽门螺杆菌检查。而对于存在消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤、慢性胃炎、不明原因或难治性贫血、慢性免疫性血小板减少性紫癜的患儿，一级亲属中有胃癌、计划长期服用非甾体抗炎药的患儿，建议进行幽门螺杆菌检测。对于有反复腹部不适、恶心、呕吐、打嗝等消化道症状的孩子以及家长有强烈意愿者也可检测幽门螺杆菌。

儿童根除幽门螺杆菌较困难，治疗须在专业医生指导下进行

“幽门螺杆菌感染后是否发病与细菌的毒力、个人体质和环境等多种因素有关，不是所有感染幽门螺杆菌的患儿都需要立即治疗。”王美娟表示，对于无症状的儿童，不主张为了预防成人期幽门螺杆菌感染相关疾病而进行根除治疗。但如果孩子患有消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤、幽门螺杆菌相关慢性胃炎、不明原因或难治性

缺铁性贫血、慢性免疫性血小板减少性紫癜等疾病，以及有消化道症状的患儿，需医生综合评估是否进行胃镜检查及根除治疗。

“与成人相比，儿童根除幽门螺杆菌较困难，由于儿童自身生长发育及药物代谢特点，可用于儿童的药物较少、副作用风险较大。另外儿童服药依从性较差，不按时规律服药会降低根除效果，并增加幽门螺杆菌耐药菌的发生。”王美娟介绍，符合根除治疗要求的患儿可采用药物治疗，一般需连续服用药物治疗两周，并且必须在专业医生指导下规范治疗，医生会根据不同患者的个体差异采用不同的治疗方案。需要注意的是，幽门螺杆菌感染根除治疗的效果评估应在根除治疗结束至少4周后进行，即使患儿症状消失，也建议复查。

孩子远离幽门螺杆菌，这些生活细节要注意

王美娟表示，幽门螺杆菌主要通过粪口和口口途径传播，切断传播途径可以减少幽门螺杆菌感染的机会。我们在日常生活中，预防儿童幽门螺杆菌感染，建议做到以下几点：(1)推荐分餐制，使用公筷、公勺等；(2)不共用牙刷、水杯等；(3)避免咀嚼喂食婴幼儿；(4)要保持良好的卫生习惯，勤洗手、消毒餐具和厨具等；(5)瓜果蔬菜食用前需要清洗干净；(6)避免饮用受污染的水以及河水、井水等未经处理的水；(7)少吃辛辣刺激的食物，合理饮食，多吃新鲜蔬菜水果；(8)多锻炼身体，提高自身免疫力。另外，家长如果已经感染要及时治疗，切断家长的传染路径是预防孩子感染幽门螺杆菌最重要的手段之一。

随着人们健康意识的提高，现在大多数家长对儿童幽门螺杆菌感染有了正确认识。“孩子远离幽门螺杆菌，还需要大家的共同努力。让我们一起守卫，给孩子一个健康的未来。”王美娟说。

幽门螺杆菌不仅致癌还损伤大脑

近日，《阿尔茨海默病与痴呆症》发布了德国和加拿大大学者的一项最新研究，提示幽门螺杆菌感染(Hp)可能会增加罹患阿尔茨海默病(AD)的风险。

这种风险在感染Hp约7年后逐渐达到顶峰，与未感染者相比，有症状Hp感染者罹患AD的风险最高增加24%。推测其中原因，研究人员分析，可能是Hp可以通过口-鼻-嗅觉轴进入大脑，引起神经炎症、神经元损伤和神经退行性病变。

包括本次最新的研究在内，近些年陆续有学者提出警示，Hp感染可能还会伤害大脑，增加部分神经精神类疾病的发病率。

近些年学界提出的“肠-脑轴”概念或许也是潜在的致病通路，比如肠道菌群改变可能导致淀粉样蛋白、促炎细胞因子的产生等。此外，慢性Hp感染引起的胃黏膜结构损伤，也会影响维生素B12和铁的吸收，因此增加罹患痴呆症的风险。(综合)

相关链接

雪场玩上一天 就有可能患上“雪盲症”

深冬时节，医院眼科经常接诊一些有相似症状的患者，他们大都感到眼部疼痛、不停流泪、睁眼困难。医生问其病因时，患者多会说：“就是白天在雪场玩了一天，眼睛就疼得睁不开了。”这种情况，可能就是患上了电光性眼炎，也就是我们常说的“雪盲症”。

电光性眼炎是由于受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。电光性眼炎的主要临床表现包括眼险、结膜红肿，剧烈的异物感和疼痛，怕光、流泪和睁眼困难，发病期间还会有视物模糊的情况。

在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地区，由于反射光的紫外线含量增高，眼睛长时间大量地暴露在紫外线下也会受到损伤，引发病症。另外，如果进入未关掉紫外线灯的房间，也会使眼睛受到紫外线的灼伤。针对以上发病原因，我们应该加强个人防护，比如在高原、冰川、雪地、海面或沙漠区域工作或旅游的人员应佩戴防护眼镜或防护头盔，特别是滑雪时一定要注意戴防护眼镜，避免紫外线伤眼。(孟博)

休闲运动可降低女性在绝经前患上乳腺癌的风险

一项新的研究显示，经常在闲暇时间进行身体活动会降低女性在绝经前患乳腺癌的风险。

英国伦敦癌症研究所的研究人员分析了来自世界各地的19项研究的数据，调查了54万多名未绝经女性的身体活动水平和癌症诊断情况，并对这些女性进行了平均11.5年的跟踪调查。

研究人员根据女性在闲暇时间所做的身体活动(如运动、骑自行车和休闲散步)的数量对数据进行了排名。结果显示，与身体活动少的女性相比，身体活动多的女性在绝经前患乳腺癌的可能性要低10%。并且运动的时间越多，患乳腺癌的风险就越低。

身体活动会降低胰岛素水平和生长激素水平，而这些正可能会促进乳腺癌的发展。身体活动还能减少与癌症发展有关的炎症。

研究人员指出，虽然无法预测谁会患乳腺癌，但人们可以做一些事情来降低患乳腺癌的风险，该项研究强调了支持女性保持健康的生活方式是多么重要。(方草)

宝宝少甜食 口腔菌群好

口腔里栖息着数量庞大的细菌，口腔菌群平衡异常，不仅与蛀牙、牙周病等牙科疾病有关，还与呼吸系统、消化系统等全身疾病相连。近期，日本九州大学齿学研究生院口腔预防医学的研究小组在《微生物》杂志网络版发表的一项研究显示，成人口腔菌群平衡出现的异常现象，与出生后1岁半左右的饮食习惯密切相关。

研究小组以数百名1岁零6个月的体检儿童为对象，对其口腔菌群进行高精度测定和分析。结果表明，该年龄段儿童的口腔菌群与出生后4个月时相比，更相似于母亲口腔的菌群。研究还发现，这些儿童已经有了在成人体内观察到的平衡异常的征兆，特别是甜味饮料和甜食摄取多、水果摄取少、尚未断奶或与父母共用餐具的儿童。

研究人员表示，儿童出生4个月 after，应注意控制甜味和甜食的摄取，增加水果的摄取，餐具与父母分开使用，在断奶期或断奶后不久加强饮食习惯管理，使口腔菌群控制在健康平衡状态，不至于成年后影响口腔菌群和健康。(夏晋)

线上线下混合办公 可增心理困扰

新冠在全球的大流行，催生了线上与线下相结合的新的生产和生活方式，特别是远程办公正在广泛推行。近期，日本一项新研究发现，“混合型办公”所产生的社交时差，又称“远程工作时差”，会增加办公人员的心理压力和精神困扰。

研究小组采用在线问卷调查方式，以1789名日本企业员工为对象进行调查，将办公室和远程办公日之间睡眠时间的差异(睡眠和起床时差)定义为“远程工作时差”，根据远程工作时差分为滞后<1小时与≥1小时两组，分析混合型员工远程工作时差与心理问题之间的关系。结果显示，远程工作时差与心理困扰显著相关，与远程工作时差<1小时组相比，≥1小时组发生高度心理困扰的风险增加80%。

研究人员指出，由于大多数远程工作者被迫采用到岗上班和远程工作相结合的混合工作方式，对作息和生物钟会带来不利影响，从而导致身心健康水平下降。(宁蔚夏)

健康提醒

“无糖”饮料也别沉迷，甜味剂吃多了会伤肾

中国航天科工集团七三一医院肾内科 冯雨

很多人为了方便快捷地获得甜味，会选择各种饮料及甜味食品。如今大家的健康意识逐渐增强，过多糖分摄入会增加肥胖、糖尿病、痛风等疾病发生率，因此在食物选择上，更倾向于“无糖”“0卡糖”，觉得这样就可以大快朵颐了。然而，这些看似无害的甜味剂却与肾脏健康有着深刻的关系。

甜味剂虽热量低，但吃多了会伤肾

在改善饮料口味上，甜蜜的味道多由代糖产生。代糖属于食品添加剂的一种，有糖醇类代糖，例如木糖醇、山梨糖醇、麦芽糖醇；天然代糖，如植物中提取的罗汉果糖苷；人工合成类代糖，如安赛蜜、阿斯巴甜、三氯蔗糖。人工合成类代糖甜度较高，阿斯巴甜是蔗糖甜度200倍。在《食品安全风险解析》的表述中，科学合理使用甜味剂是安全的。可是现在很多人将饮料当成了日常饮水，从早晨开始一杯接一杯开怀畅饮，这样的生活方式造成摄入甜味剂过多，会给我们的肾脏健康带来风险。

我们的肾脏像一个工厂，藏在人体深处，不断将代谢废物及多余的水分排出体外，包括无糖饮品中的甜味剂。甜味剂在人体代谢中，一部分被肝脏分解为单糖或者氨基酸进入血液，带到全身各处；另一部分未被肝脏分解的甜味剂通过肾

脏排出体外。长期大量摄入甜味剂会增加肾脏的工作负担，就好比机器总是满负荷工作容易出现问题，过度疲劳的肾脏可能无法将血液中的代谢废物和多余水分排出体外，从而出现肾脏疾病。

在一个随访23年的研究中发现，每周饮用无糖饮料5~7杯的人群，出现肾脏疾病的风险是每周饮用无糖饮料小于1杯人群的1.83倍，每天多喝一杯无糖饮料，出现终末期肾脏病的风险增加29%。

甜味剂可能会通过以下几个方面影响肾脏功能：磷元素是食品添加剂中重要的调味和着色因子，大量饮用无糖饮料后磷元素摄入过多，会增加血液中磷的水平从而加重肾脏负担；甜味剂代谢会干扰到身体正常的糖类代谢，导致血糖控制出现问题，长期的高血糖状态会增加肾脏疾病发病率；甜味剂还会影响肠道微生物，通过改变肠道菌群的组成和功能影响葡萄糖正常代谢，同时肠道菌群组成和功能的改变可能会使机体出现炎症状态，导致肾脏疾病的出现。

喝甜饮应顾及肾脏健康，六点可平衡美味带来的损害

1.保持饮食均衡。不要只依赖无糖饮料来控制热量摄入，应保持饮食的多样性，摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。同时，要适当控制盐分和水分的摄入，以减轻肾脏的负担，让这个工厂有序运转。

2.科学看待人工甜味剂。在我们的饮食中，人工甜味剂仅仅是一种用来提高食物口感和味道的辅助手段，它们无法替代真正的糖分为我们提供的饱腹感和满足感。并且长期依赖人工甜味剂可能会导致我们对甜食的渴望，从而增加对真正糖分的摄入。在选择食品和饮料时，我们应该更加注重食物的品质和营养价值，而不是仅仅关注它们的甜度。

3.适量饮水。各种饮料并不能代替水分，饮水是保持肾脏健康的关键。适量的饮水有助于稀释尿液中的废物和多余水分，同时，也可以帮助我们保持身体的水分平衡。对于肾脏健康而言，适量饮水是必不可少的。

4.关注个人健康状况。如果你有糖尿病、肥胖或其他慢性疾病，应特别关注自己的饮食和生活习惯。在选择无糖饮料时，应结合自身健康状况进行权衡。例如，一些糖尿病患者在选择无糖饮料时，还需要关注饮料中的碳水化合物含量。

5.定期检查肾功能。如果你有慢性疾病或长期服用药物，就定期进行肾功能检查，这有助于及时发现肾脏问题，及时调整饮食和生活习惯。

6.注意口腔卫生。保持口腔卫生可以降低牙齿感染和口腔感染的风险，从而降低全身感染的可能性和对肾脏的损害。

无糖饮料可以成为我们健康生活的一部分，但要保持肾脏健康，我们需要综合考虑饮食的各个方面。迈向健康生活，喝甜饮一定不要贪杯。

