

## 健康讲堂

## 健康生活，谨防脑中风

□王苗苗（桂林医学院附属医院神经内科）

现十分重要。

预防中风，平常生活中应注意以下几点：

### 一、做好自我健康管理，有效控制血压、血糖、血脂等

高血压、高血糖、高血脂等基础疾病是脑卒中的危险因素，有效地控制有利于预防脑卒中。控制血压：高血压患者每月应至少监测血压1次，限制食盐和脂肪摄入，控制体重，若效果不佳则需要进行药物治疗，口服降压药过程中不能随意停药，突然停药可能会使血压反弹得更高，对血管造成更大冲击。控制血糖：糖尿病患者除了做好血糖监测外，还应控制饮食、加强锻炼，若效果欠佳就需按医嘱口服降糖药物或胰岛素治疗。控制血脂：健康生活方式对控制血脂有重要意义，要想控制好血脂，既要合理膳食，又要适度运动、预防肥胖、戒烟限酒，高血脂患者也可根据医生嘱托口服他汀类药物。专家建议，40岁以上男性和绝经后女性应每年进行血脂检查。

### 二、保持情绪稳定，心态平和

情绪过度兴奋或激动，会使心率加

快、血压骤升，从而诱发中风，出现“乐极生悲”，而长期处于郁闷、愤怒等负面情绪也会增加脑卒中的发生风险。为了避免上述情况发生，日常生活中要保持良好心态，及时调整情绪，保持平和与轻松的状态。

### 三、避免用力排便

排便不畅是中老年人发生脑血管疾病的重要诱因，这是由于用力排便时腹部压力会增加，从而导致血压骤然升高，因此，排便时不可用力过度。日常生活要重视对便秘的防治，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，防止便秘，必要时可外用促排便药物如开塞露等。长期便秘者则需要医生的指导下合理应用通便药物。

### 四、适当锻炼，强身健体

适当锻炼可增强血管弹性、降低体内脂肪含量，有效预防动脉硬化，降低脑卒中发生风险，但是锻炼活动要根据年龄、体质选择适合自己的运动项目，量力而行，不可过度。如老年人锻炼项目要以和缓、身心放松为宜，如太极拳、八段锦、散步、瑜伽等。

## 科学认识幽门螺杆菌

□黄凤妹（桂林医学院附属医院消化内科）

幽门螺杆菌，可谓大名鼎鼎，全国约7亿人被它困扰。它除了与各种胃病、胃癌密切相关外，还有数十种其他疾病与它相关。此前有媒体报道，一男子罹患胃癌，检查后发现，一家5口全部感染了幽门螺杆菌。在热搜的描述中，幽门螺杆菌似乎是盯上一家人的诅咒，纠缠不断的鬼魅，而且一查一个胃病……那么幽门螺杆菌是什么东西？它究竟有多大的危害呢？今天，就让我们一起来全面了解一下它的庐山真面目吧！

#### 一、什么是幽门螺杆菌？

幽门螺杆菌，简称Hp，是一种革兰氏阴性杆菌，该细菌生存能力极强，能够在强酸性环境中生存，是目前发现的唯一能够在胃里面生存的细菌。由于我国的饮食习惯，大家都是通吃一碗菜，也很少使用公筷，所以感染率高，约有56%的人群感染。多数感染者并无症状和并发症，但几乎均存在慢性活动性胃炎，亦即幽门螺杆菌胃炎，感染者中约15%—20%发生消化性溃疡，5%—10%发生消化不良，约1%发生胃恶性肿瘤[胃癌、黏膜相关淋巴样组织（MALT）瘤]。

#### 二、幽门螺杆菌的传播途径

- 幽门螺杆菌可通过粪口途径，口口途径传播。
- 感染者的粪便中存在幽门螺杆

菌，如果污染水源，健康人饮用了含幽门螺杆菌的水，可以被传染。

- 感染者的口腔中也可能存在细菌，一起吃饭、接吻、使用不洁餐具、母婴传播、唾液传播等都有可能传染幽门螺杆菌。特别是口对口喂小孩，极易将幽门螺杆菌传染给小孩。

#### 三、幽门螺杆菌的检测与诊断

- 检测方法：目前检测幽门螺杆菌的方法主要包括呼气试验、血清学检测、胃镜检查等。其中，呼气试验因其简便、快捷和无创性而被广泛应用于临床。其原理是幽门螺杆菌能产生大量的尿素酶，受试者口服<sup>13</sup>C或<sup>14</sup>C标记的尿素，尿素被尿素酶分解代谢，30分钟后收集受试者呼气标本，如果能够在受试者的呼气标本中检测到有<sup>13</sup>C或<sup>14</sup>C标记的二氧化碳，则可以证实受试者感染幽门螺杆菌。这种检测方法方便、快捷、检测结果可靠。需注意的是，须空腹或者餐后2小时后进行检查，且近1个月内没有服用过抗生素、质子泵抑制剂和铋剂。
- 诊断依据：诊断幽门螺杆菌感染主要依据临床表现、胃镜检查结果和实验室检查。当患者出现胃肠道症状，且胃镜检查发现胃黏膜炎症或溃疡等病变时，结合实验室检查阳性结果，即可诊断为幽门螺杆菌感染。

#### 四、幽门螺杆菌感染的治疗

- 治疗方法：目前治疗幽门螺杆菌感染主要采用抗生素联合疗法。常用四联疗法：一种质子泵抑制剂（PPI）+两种抗生素（如克拉霉素、阿莫西林等）+一种铋剂。治疗周期通常为10—14天，治疗后需进行复查以确认感染是否被清除。
- 治疗后复查：建议吃完药以后，至少间隔一个月之后复查，复查也是做吹气试验，如果是阴性，恭喜你，你已经治好了。需要注意的是，复查前，要停用各种抗生素、清热解毒类中药一个月以上，抑酸剂、铋剂一周以上，避免出现假阴性。成人根除后的5年再感染率<5%；但是还需要注意预防。

#### 五、感染了幽门螺杆菌就一定得胃癌？

答案是否定的。幽门螺杆菌经口到达胃黏膜后定居感染，会引发慢性、浅表性胃炎，时间再长就会发展成为十二指肠溃疡、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎等，而后者是导致胃癌最危险因素。其实胃癌的病变是一个漫长的过程，是多种因素共同作用的结果。虽然研究表明，幽门螺杆菌阳性的查出率越高，患胃癌率越高，但是，幽门螺杆菌阳性并不是绝对会发展成胃癌，它只是胃癌发病的帮凶，只要出现症状尽早治疗即可，大可不必惊慌。大约只有1%的感染者最终会发展为胃癌。但是反过来说，不感染幽门螺杆菌，也不一定就不得胃癌。

#### 六、如何预防幽门螺杆菌感染？

目前幽门螺杆菌疫苗还在实验阶段，没有在临床上使用，可通过以下措施降低幽门螺杆菌感染率。

- 少去不卫生的地方用餐，特别是路边摊，那里的餐具可能消毒不合格。
- 进餐时使用公筷，不将食物嚼碎了喂小孩，餐具要定时消毒，高温可以杀灭幽门螺杆菌，用沸水煮沸10到15分钟即可。
- 个人的生活用品一定要分开使用，不要共用牙刷、碗筷等等。
- 少吃辛辣刺激的食物，少吃盐，饮食清淡，多吃新鲜蔬菜水果。
- 多锻炼身体，提高自身免疫力。

总之，幽门螺杆菌是一种能够在胃内长期存活的细菌，可引起多种胃肠道疾病，并与胃癌的发生有关。如果怀疑自己感染了幽门螺杆菌，应咨询医生进行诊断和治疗。

## 健康动态

## 市妇幼保健院发现一罕见肿瘤

本报讯（记者胡晓诗 通讯员何永芳）日前，市妇幼保健院发现一罕见上皮样滋养细胞肿瘤病例。患者经过手术治疗，现已出院，待定期随访复查。

患者刘女士有过一次剖宫产经历，2023年12月中旬在当地县医院再次接受了剖宫产手术，术后恶露在正常时间内干净，但刘女士一直感到下腹胀痛，于是在当地进行B超检查时提示宫腔下段有暗区回声，经产后康复及中药治疗后，复查B超时发现宫腔下段暗区声像大小并没有改变。因没有明显的下腹胀痛及异常子宫出血现象，加上抽血检测人绒毛膜促性腺激素（HCG）正常，于是刘女士也没有再做其他治疗。而在产后半年复查B超时，提示宫腔下段仍然有暗区回声。为弄清真相，刘女士到市妇幼保健院住院进一步诊疗。

了解病情后，妇科二病区伍桂芬主任带领团队为刘女士进行了宫腹腔镜联合探查术，病灶切除，宫腔絮状物取出送病检。经过送检上级医院再次病理确认，刘女士被诊断为上皮样滋养细胞肿瘤。幸运的是，刘女士HCG值是阴性的，病灶局限没有转移。

据悉，刘女士所患的上皮样滋养细胞肿瘤（ETT）属于非常罕见的妊娠滋养细胞肿瘤。妊娠滋养细胞肿瘤是一组来源于胎盘滋养细胞的疾病，是滋养细胞的恶性病变，属于恶性肿瘤，死亡率为10%~13%。多见于育龄期妇女，也有发生在围绝经期妇女，ETT可发生在任何妊娠过后，大多数发生在足月产后。

伍桂芬提醒，该类患者后期随访十分重要，切不可大意。

## 市人民医院开展“亮明身份践承诺 服务群众作表率”主题党日活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员伍妍 廖国梁）佩戴党徽，穿上红马甲，主动亮明身份，协助患者完成挂号、候诊、检查、取药、缴费等就诊环节……近日，市人民医院机关第二党支部、检验科党支部联合组织党员志愿者，开展“亮明身份践承诺，服务群众作表率”的就诊陪诊主题党日活动。

在活动中，党员志愿者们耐心倾听患者的需求，给予专业解答和指导，帮助患者解决就医过程中遇到的难题；同时，志愿者们还详细了解患者在门诊就诊各环节之间的衔接情况，从中发现了一些问题，并将这些问题和改进建议及时反馈给相关科室，以便于各科室提升服务水平。

市人民医院机关第二党支部书记刘凤表示，开展此次活动旨在缓解门诊高峰时段就诊压力，帮助患者便捷就医，持续推进“亮身份、亮承诺、做表率”活动常态化。通过活动，进一步增强了党员们的党性意识、责任意识、服务意识和宗旨意识。今后，党支部将继续组织党员们开展多形式多维度的志愿服务活动，用实际行动践行使命担当，着力构建和谐医患关系，不断增强患者就医的获得感和幸福感。

## 桂医附院举办首届医疗护理员职业技能竞赛

本报讯（记者徐莹波 通讯员唐琳 李锦）日前，桂林医学院附属医院护理部举办首届医疗护理员职业技能竞赛，来自该院各临床科室和后勤管理服务有限公司的部分医疗护理员参加比赛。

本次竞赛旨在进一步加强医院医疗护理员人才队伍建设，持续推动陪护服务高质量发展，提升群众就医获得感。竞赛内容包括生活照护、基础照护、急救救护等。在比赛中，参赛选手动作规范、操作娴熟，充分展现了医疗护理员队伍的风采。

桂医附院护理部主任廖春燕表示，医疗护理员是医疗辅助服务人员之一，主要从事辅助护理等工作，他们在住院患者就医全流程中发挥着越来越重要的作用。桂医附院是广西首批加强医疗护理员培训和规范管理的试点医院之一。今年2月以来，医院建立健全护理服务供给体系、医疗护理员管理体系、技能培训评价体系、护理服务业促进体系、风险防控体系，推进医疗护理员服务提质，为患者提供更加安全、舒适、温馨的照护环境。

## 南溪山医院持续打造家庭廉洁防线

本报讯（记者胡晓诗 通讯员丁少敏）6月以来，南溪山医院党委、纪委组织开展了2024年“廉韵齐家 清风常伴”廉政家访活动。通过上门入户面对面交流，与干部家属拉家常、访家情、察家风、话廉洁、听建议、明纪律，签订《家庭助廉承诺书》，搭建起干部“小家”与医院“大家”相互沟通的桥梁，教育引导家属当好“廉内助”，共筑家庭廉洁防线。

在该院党委书记完成对领导班子成员廉政家访后，其他5名班子成员分组走访了10名重点部门负责人。家访过程中，该院党委、纪委着重了解干部思想动态、性格特点、兴趣爱好、家风建设以及“生活圈”“交往圈”“娱乐圈”情况，为干部“精准画像”；对发现的苗头性、倾向性问题及时提醒，对收集的意见建议及困难诉求提出针对性解决措施，并进行跟踪问效，确保真走访、实家访，访出效果、访出廉风；同时，通过讲述身边正反典型案例以及纪律作风要求，教育引导“关键少数”、重点部门关键岗位干部及家属知敬畏、存戒惧、守底线，共同营造清廉家风。

下一步，该院党委、纪委将持续做深做实廉政家访，探索组织监督和家庭监督同向发力新模式，形成对党员干部“八小时”内外的监督闭环，筑牢拒腐防变的防火墙。

## 更年期女神：如何在生活与职场中焕发超能力

□雷燕（广西壮族自治区南溪山医院（广西壮族自治区第二人民医院）辅助生殖科）

更年期，这个对许多女性来说既熟悉又陌生的词汇，通常在45岁至55岁之间悄然而至。这一阶段标志着生理和心理上的巨大变化，伴随着激素水平的剧烈波动，女性可能会经历潮热、失眠、情绪波动、体重增加和记忆力减退等一系列症状。这些变化不仅影响身体健康，还可能对女性的心理状态、情感生活以及家庭和职场的表现产生深远影响。然而，更年期并非全然的挑战，它同样是一个女性生命中的重要转折点，一个重新认识自我、重新定义生活目标的机遇。

更年期女性的超能力主要体现在智慧和经验、情感成熟和适应能力这三个方面。这些特质不仅帮助她们克服更年期的挑战，还能使她们在生活与职场中展现出卓越的领导力和影响力。

智慧和经验是更年期女性的宝贵财富。通过多年的历练，她们在职场和生活中积累了丰富的经验，使她们能够冷静分析问题，做出明智的决策。在职场中，她们往往成为团队的核心，能够迅速识别问

题的根源，并提出切实可行的解决方案。在家庭生活中，她们的智慧同样发挥着重要作用，能够处理各种关系和问题，确保家庭的和谐与稳定。此外，她们的理财能力和家庭管理技巧也是家庭稳定和发展的保障。

情感成熟是更年期女性的另一项超能力。她们在情感管理和同理心方面有了显著提升，能够更好地理解他人，建立深厚的人际关系。在家庭中，她们能够给予伴侣和子女恰当的支持和引导，维护家庭的和谐。在职场中，她们展现出高情商，能够处理好同事关系，带领团队走向成功。她们的同理心使她们成为团队中的心灵导师，能够识别团队成员的情绪变化，提供及时的心理支持，从而提升团队的凝聚力和工作效率。

更年期女性的适应能力同样出色。面对身体和生活的变化，她们能够迅速调整心态，以积极的姿态迎接新的挑战。在职场中，她们能够快速学习并适应新的工作要求，保持竞争力。在生活中，她们能够应对各种突发状况，保持家庭的稳定和幸

福。这种适应能力使她们在个人生活和职业生涯中都能保持坚韧和韧性。

为了充分发挥这些超能力，更年期女性需要关注健康管理、心态调整和时间管理这三个方面。

- 健康管理是更年期女性保持活力和健康的基础。合理的饮食习惯是关键，应多摄入富含钙和维生素D的食物，以预防骨质疏松，并增加抗氧化食物的摄入，抵抗衰老。适量的运动，如有氧运动和力量训练，有助于保持心血管健康、增强骨密度和肌肉力量，同时改善情绪。充足的睡眠和适当的放松活动，如冥想和深呼吸，也有助于缓解压力，保持身心健康。

- 心态调整是度过更年期的重要环节。接受更年期是自然生理过程，将其视为成长和提升的机会，而非衰老的标志。通过阅读、学习新技能和社交活动，提升自我价值感，增强自信心。与朋友和家人保持良好的沟通，分享感受和经历，寻求支持。加入更年期支持小组或在线论坛，与

他人交流，分享经验和建议，减轻孤独感。

- 时间管理是平衡家庭、工作和个人生活的关键。合理规划日程，明确优先级，避免时间浪费。学会合理安排工作和生活时间，确保有足够的时间用于休息和自我提升。利用碎片时间，提高工作效率。为自己留出个人时间，关注健康和幸福，学会说“不”，避免不必要的社交和压力。

通过科学的健康管理、积极的心态调整和有效的自我管理，更年期女性可以充分利用自己的智慧和经验、情感成熟和适应能力，成为生活和职场中的超级女英雄。在这个阶段，她们不仅能够克服更年期的困扰，还能在各个领域中展现出非凡的领导力和影响力，为家庭、职场和社会带来积极的影响。更年期，不再是女性的困扰，而是她们展现自我、实现价值的新起点。更年期女性应当看到这一阶段的积极面，并通过自我管理和外部支持，优雅地迎接人生的新篇章。