

生活课堂



只顾过嘴瘾，别怪胰腺翻脸

一旦患上急性胰腺炎，疼起来可真要命

幽门螺杆菌被列入『明确致癌物』，咋根除

近日，美国卫生及公共服务部发布第15版致癌物报告，其中新增8种致癌物，幽门螺杆菌慢性感染被列为明确致癌物。

感染幽门螺杆菌 自愈率接近零

幽门螺杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌，可以通过共用碗筷、共用牙刷甚至接吻等方式传播，是一种能在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌。

据保守估计，全球至少一半人口感染幽门螺杆菌，而中国是感染最多的国家，感染率高达59%。“幽门螺杆菌是胃炎、消化性溃疡、胃恶性肿瘤的主要危险因素，还可能与食管癌、胃癌、胰腺癌等疾病相关。”北京大学人民医院消化内科副主任医师陈宁介绍。

据第五次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告，全国幽门螺杆菌阳性患者有15%-20%发生消化性溃疡，5%-10%发生消化不良，约有1%会发生胃恶性肿瘤。所有幽门螺杆菌阳性患者几乎都存在慢性活动性胃炎。“幽门螺杆菌非常顽固，一旦感染，除非用正规治疗方案，否则自愈率接近于零。胃镜检查有问题，有胃癌家族史，患有消化性溃疡，必须根除幽门螺杆菌。”陈宁表示，对接受过胃部手术，有胃部不适，或一级血缘关系亲属中有过胃癌的患者，建议进行幽门螺杆菌的检查。

其诊断方法包括创伤性和非创伤性两类。前者依赖于胃镜活检，包括快速尿素酶试验、胃黏膜组织切片染色镜检、细菌培养等；而非创伤性检测方法包括碳13或碳14呼气试验及血清抗体检测等。

感染幽门螺杆菌 就有很高的患癌风险？

专家认为，“幽门螺杆菌阳性就有很高的患癌风险”，这是一个认识误区。从目前研究看，大多数幽门螺杆菌阳性都没有大危害和症状，只有10%到20%的感染者会出现消化道溃疡。不到1%的感染者发生胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤，可能有癌变的风险。

专家表示，大部分幽门螺杆菌感染者无临床症状及并发症，可以通过最常用的非侵入性方法，包括碳13或碳14呼气实验，通过检测呼出的二氧化碳水平，可以检测有没有感染。

幽门螺杆菌能根除吗？据北京友谊医院消化内科专家介绍，幽门螺杆菌可以根除，但首先要评估有没有根治的指征再做治疗。像没有特殊家族史的年轻人，没有症状的感染者，这类人不建议做根除治疗。目前，含铋剂的四联疗法已成为根除幽门螺杆菌的一线治疗方案。专家提示，根除幽门螺杆菌要遵医嘱定时服药。

幽门螺杆菌主要通过口-口、粪-口途径传播。聚餐、进食被感染的水或食物、人和动物接触之后不洗手、接吻、“口对口”给孩子喂饭等日常行为，都可能感染幽门螺杆菌。

据中新社、央视



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：刘森

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 王小蒙

聚餐多吃了几口 直接进了ICU

如果早知道多吃了几口就会进ICU，37岁的章女士(化名)可能再也不会多夹那几筷子菜。患有6年糖尿病，却从不忌口，也不服用降糖药，在一次聚会上，从不节制饮食的章女士就从鬼门关走了一圈。

去年12月初的一次家庭聚会上，章女士多吃了几口菜，当天晚上就出现上腹部剧烈疼痛，还伴有恶心、呕吐等症状。家人赶紧送她到附近一家医院，做了抽血化验发现，淀粉酶810U/L(正常范围30-110U/L)，脂肪酶3030U/L(正常范围23.0-300.0U/L)，尤其是甘油三酯高达75mmol/L，超出正常值44倍(正常<1.7mmol/L)。

这个时候，章女士还没意识到病情的严重性。经过药物保守治疗后，复查甘油三酯，结果还是高达70mmol/L，仍高于正常值41倍。腹痛也没减轻，还出现了腹胀，随后转入济南市中心医院重症医学科。

医生详细询问章女士相关病史，通过查体及血化验和腹部CT，医生诊断章女士为高甘油三酯性急性胰腺炎(重症型)，死亡率高达36%-50%。

根据《急性胰腺炎急诊诊断及治疗专家共识(2021年)》，全世界急性胰腺炎每年发病率为13-45/10万，中国近20年间发病率由0.19%上升至0.71%。其中，80%-85%的患者属于轻

壹点问医

刚过完元旦，即将迎来春节，走亲访友聚餐机会猛增，大家免不了吃吃喝喝。如果摄入过多油腻食物或酗酒之后腹部出现剧烈疼痛，特别是集中在左中和左上部位，尤其是过度肥胖，曾有胰腺炎病史、患有胆道结石等几类人群，要高度警惕，可能是急性胰腺炎“找上门”了。

症，病死率较小，但也有约20%的患者会由局部发展累及全身器官和系统，成为中度或重症胰腺炎，死亡风险大大增加。

急性胰腺炎 近两成由高脂血症引起

可别小看体格不大、形状像个红薯、藏在人体深处的胰腺，作为消化器官之一，它平时一直勤勤恳恳地工作，一旦发生病变，带来的麻烦可不小。

胰腺会分泌产生胰液，其中的消化酶是化学反应的催化剂，帮助肠道消化吸收食物。当暴饮暴食，尤其是摄入大量高蛋白和高脂肪食物，胰腺就会超负荷分泌胰液，这时“混乱”就开始了。

山东大学第二医院消化内科主任医师林森说，胰液需要通过一条直径只有1-2毫米的胰管，才能顺利从胰腺进入十二指肠，再和食物相结合。胰液分泌过多时，狭窄的胰管无法承载快速分泌的胰液，部分胰

液便会返流到胰腺组织内。当胰腺内局部胰液浓度过高时，胰液就会消化胰腺器官本身，由此造成胰腺的化学性炎症。如果不及时规范治疗，还可能造成细菌感染。

同时，还有部分胰液会进入血液，因此，胰腺炎患者就诊时抽血检查，往往会发现血液中的脂肪酶和蛋白酶指标明显升高。“除了摄入过多高蛋白和高脂肪食物，饮酒过多也会诱发急性胰腺炎。”林森表示，这是因为酒精会刺激胰液分泌，同时也会刺激胃和十二指肠水肿，阻碍胰液流通。

对于高脂血症患者来说，血液中的脂肪容易在胰管中形成脂肪滴堵住胰管；当我们暴饮暴食时，为了释放更多消化液，胆囊使劲收缩，收缩过程中，胆结石可能会被排到胆管中，胆管和胰管几乎在同一位置和十二指肠相连，因此，胆结石也会同时堵住胰管。这就是高脂血症和胆石症人群是急性胰腺炎高危人群的主要原因。

随着生活方式的改变，高甘油三酯血症引起急性胰腺炎的病因构成比例逐渐提高，有数据显示，10年间由8.1%上升至18.2%，目前已超过酒精，成为仅次于胆道疾病的第二大病因，而且有持续增高的趋势。

腹痛是主要症状 伴恶心、呕吐、腹胀

“高甘油三酯血症既是急性胰腺炎的病因，又是病情恶化的诱因。”济南市中心医院重症医学科主任、主任医师司敏介绍，血清中甘油三酯水平大

于5.65mmol/L的高脂血症急性胰腺炎患者，复发率是甘油三酯水平小于5.65mmol/L患者的2倍。

司敏介绍，日常生活中，高甘油三酯血症普遍存在，然而由于初期症状不明显，经常被忽视。“高甘油三酯血症原发性和继发性，前者与生活环境和遗传有关，后者继发于糖尿病、甲状腺功能低下、肥胖症等疾病。”

医生表示，患有遗传性高甘油三酯血症、肥胖、糖尿病伴血糖控制不佳、饮酒、特殊药物(他莫昔芬、雌激素、糖皮质激素等)、妊娠等因素的患者，更容易发生高甘油三酯血症性胰腺炎。

急性胰腺炎的症状比较明显，通常表现为腹部剧烈疼痛，通常难以忍受，如果没有经过治疗，可以持续很长时间不缓解，甚至会感觉向胸部、背部、左侧腹部放射。同时，还会伴有恶心、呕吐、腹胀等症状。

林森介绍，防范高甘油三酯血症，减少急性胰腺炎的发生，首先要控制饮食，不暴饮暴食；发生过胰腺炎后，要完全戒酒；患者要规范治疗，不要因为无症状就不重视。另一方面，运动也不可少。进行慢跑等适度运动，脂肪中的脂酶活性就会增加，血脂相应降低。

对于合并高血压、糖尿病、冠心病的人群，除控制饮食，积极运动外，还要在医生指导下配合药物治疗。若药物治疗效果不理想，可能需要血液净化。对伴有胆囊结石的轻症胆源性胰腺炎者，最好在住院期间进行腹腔镜胆囊切除术，从而防止胆源性胰腺炎复发。

宝宝老感冒？反复呼吸道感染真缠人

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 焦守广



反复呼吸道感染 有严格诊断标准

有妈妈问：宝宝感冒了好几次，就是反复呼吸道感染吗？周旭介绍，反复呼吸道感染是指一年内呼吸道感染次数过于频繁，超过一定范围。

根据感染部位，可分为反复上呼吸道感染和反复下呼吸道感染(支气管炎和肺炎)。反复呼吸道感染有严格诊断标准，0至2岁的孩子，每年上呼吸道感染7次或下呼吸道感染3次；3至5岁的孩子，每年上呼吸道感染6次或下呼吸道感染2次；6至12岁孩子，每年上呼吸

有妈妈说，“我家宝宝体质太差，隔三五就感冒，恨不得在儿科办个VIP年卡。”山东省中医院儿科医生周旭介绍，反复呼吸道感染是儿科的常见病，最大特点就是反复发作，如果治疗不当甚至会导致哮喘、心肌炎、肾炎等疾病。

道感染5次或下呼吸道感染2次；同时，两次呼吸道感染的间隔至少应在7天以上，方能诊断为上呼吸道感染。

此外，如果上呼吸道感染的次数未达到诊断标准，可加上下呼吸感染的次数。根据判断

标准，妈妈们可以看看宝宝是否得了反复呼吸道感染。

补充营养、提高免疫力 防止反复呼吸道感染

什么会导致反复呼吸道感染？周旭介绍，除与能引起呼吸道感染的病原直接相关外，还可能与下列因素有关：先天免疫缺陷或后天免疫功能低下，呼吸系统先天畸形、环境、饮食、维生素D代谢异常、护理不当、精神因素、慢性疾病的影响等。

反复呼吸道感染该怎么办？周旭介绍，首先要找到引起反复呼吸道感染的原发病，并彻底医治。其次要注意补充营养，提高孩子免疫功能，防止反复呼吸道感染。

中医认为，小儿脏腑娇嫩，

尤以肺、脾、肾三脏不足更为明显。膏方可以针对儿童特殊的生理特点，结合患儿体质进行气血阴阳的调补，从而达到增强体质、提高免疫力的作用，因此对于反复呼吸道感染的患儿，可以选择膏方调理。

反复呼吸道感染该怎么预防？宝宝饮食要做到荤素搭配，不偏嗜生冷，不挑食、厌食。同时要注意口腔清洁，让宝宝养成刷牙漱口的好习惯，以防病菌进入呼吸道。适当进行户外活动，增加维生素D的摄入。秋冬季节，家中要经常通风换气，每日通风两次，每次半个小时为宜。

此外，对于反复呼吸道感染的患儿，也可以通过“三九贴”预防，以疏散风寒、温阳化湿、健脾补肾，达到增强人体抵抗力、祛除疾病的目的。