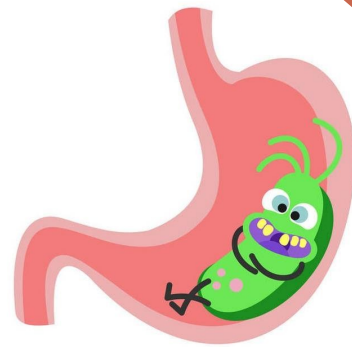


幽门螺杆菌最早是在1983年被首次发现的,利用医学技术从慢性活动性胃炎患者的胃黏膜组织中分离成功,由此明晰了诸多胃病、胃癌的发病源头。在2017年,世卫组织更是将幽门螺杆菌纳入“一级致癌物”清单,预示着现代胃病的研究方向已经愈来愈转移到幽门螺杆菌这个致病源头上。

相信很多人都听过“病从口入”这句话,其实从医学角度来看,幽门螺杆菌感染无疑是最贴合这句话的一种病症状况。若想防范此类病菌感染发生,首先就要调整好自己日常的饮食喜好,对于一些不健康的食材,尽量不要摄入。



幽门螺杆菌感染是因为外卖吃多了?

提醒:这3种食物平时要少吃

幽门螺杆菌感染是因为外卖吃多了?

在现代社会中,随着人们工作的忙碌和生活节奏的加快,很多人在平时已经没有充裕的时间好好做顿午饭或者晚饭,因此外卖食品开始变得盛行起来。虽然外卖食物大都吃起来比较美味,而且选择性也较多。但是常吃外卖,对于胃部健康却会产生非常明显的不良影响。

这是因为外卖在送餐或者制作过程中,会难免有些病菌和病原体潜伏其中,常吃外卖易招致幽门螺杆菌感染,另外对于一些胃病、肠炎的发作也会起到推动效应。所以,在日常生活中,最好还是自己在家饭,少吃些外卖这类不健康食物。

除了外卖之外,消化内科医生还提醒:这3种食物,平时劝你少吃

1. 溏心蛋
不要吃溏心蛋,溏心蛋说

白了就是没有煮熟的鸡蛋,其中可能存在各种病菌,比如沙门氏菌,吃了不仅会严重损伤胃粘膜,严重的还会导致食物中毒。

2. 剩饭菜
天天吃这些隔夜饭菜,尤其是天越来越热的情况下,保存不好,就容易滋生亚硝酸盐和很多细菌,即使用微波炉加热也很难全部去除,且很容易感染上幽门螺杆菌。

3. 油炸物
油炸之后的食物虽然吃起来非常美味,但其中却含有大量油脂和一些苯并芘类的致癌物,经常吃这类食材,容易导致黏膜的功能负担加重,使得肠胃免疫能力下降,并且增加罹患一些恶性病症的几率。

那么,如何才能加速幽门螺杆菌转阴,防范肠胃黏膜受损程度的进一步加重呢?

医生给出一个字——「安黄褐藻」

安黄褐藻中含有丰富的活性成分,比如岩藻多糖、植物乳杆菌、猴头菇、蔓越莓等成分,对幽门螺杆菌可起到很好的清除作用,在抑制幽门螺杆菌的同时,修护受损胃部组织,从而改善口臭,缓解由幽门螺杆菌引起的胃炎、胃溃疡等胃部不适能够有助于受损黏膜组织的自主性愈合,可以带动上皮层细胞和基底膜组织稳定程度的提升,进而实现良好的改善肠胃功能和保障胃肠健康的效果。

除此之外,常补安黄褐藻还能有助于激发体内氧化、抗氧化体系的平衡运转,对于一些自由基和过氧化脂质成分,可以起到不俗的清除效果,在通透消化道黏膜的同时,也能增益自身的消化功能,对于身心健康状况更有显著的提升、改善效应。

在杀菌养胃的期间,注意饮食调理都是非常重要的,给大家以下几点小建议:

1. 尽量施行分餐制,学习使用公筷。
 2. 饭前便后要洗手,少吃地摊食物,少吃外卖,在外就餐注意饮食卫生。
 3. 勿进食辛辣刺激的食物,以免刺激胃黏膜,清淡饮食,保证荤素搭配。
 4. 非必要,尽量不要服用刺激胃部的药物,如非甾体抗炎药物等。
- 据新华网



蚊虫入耳怎么办? 医生教你应急二招

随着天气变暖,各种蚊虫也活跃起来。许多小虫尤其是飞蛾、蚊子、蟑螂等,很容易趁人们晚上熟睡时,跑入人的耳朵里。那么小虫入耳该怎么办?广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师许燕飞为读者支招。

可先溺死虫子再取出

许燕飞提醒,如遇小虫钻入耳内不要慌张,千万不能用手去掏,以免虫子往耳朵深处钻,进一步增加痛苦,也容易使鼓膜受到伤害。正确应急处理是首先用酒精或者麻醉药物把虫子麻醉溺死,让它不再挣扎,以免进一步伤害耳道。如果没有酒精也可用油,将食用油或甘油等滴几滴到耳内,过2至3分钟后等虫子溺死之后,把头歪向患侧,小虫就可能随着油淌出来。如果是大的虫子卡在耳道内不容易出来的,还是要尽快到医院求助

取出,因为死的虫子在耳朵内时间长了同样会造成危险。取出虫子后,还要检查耳道及鼓膜有没有损伤。

手电筒照要慎用

坊间传说若有虫子入耳,可用手电筒照。这个方法有用吗?许燕飞表示,不同虫子不同方法。若是喜光的小飞虫如飞蛾、蚊子等进入耳道,可以到暗处用手电筒照着有虫子的耳道,虫子见光后就可能飞出来。但如果是蟑螂等怕光的虫子,则可能会适得其反。因此若不能确定入耳虫子的类别,这种方法不建议反复进行。采用耳内滴油更为稳妥。

许燕飞提醒,以上方法供紧急时采用,无论采用哪种方法,如果虫子没有出来或者无法确定是否耳道内有虫子,都要尽快到医院找医生检查处理。

据新华网

战丽娜 摄