



幽门螺杆菌感染与慢性胃炎的护理

在消化系统疾病中，幽门螺杆菌感染和慢性胃炎是一对“难兄难弟”。幽门螺杆菌感染是慢性胃炎的主要诱因之一，了解这两种疾病的关联以及科学的护理方法，对保护脾胃健康至关重要。

认识幽门螺杆菌与慢性胃炎

幽门螺杆菌是一种主要寄生在胃里的螺旋形细菌，它能抵抗胃酸的侵蚀，通过“口一口”或“粪一口”途径传播，共餐、使用不洁餐具等都可能导致感染。这种细菌会刺激胃黏膜，引发炎症反应，长期感染可能导致慢性胃炎、胃溃疡，甚至增加患胃癌的风险。

慢性胃炎是胃黏膜的慢性炎症病变，根据病理表现可分为非萎缩性和萎缩性两类。幽门螺杆菌感染是慢性胃炎最主要的病因，患者常出现上腹部不适、隐痛、腹胀、反酸等症状，病情反复且迁延难愈。

饮食调理：给胃“减负”

1. 坚持分餐制：幽门螺杆菌具有传染性，家庭中若有感染者，用餐时应使用公筷公勺，避免交叉感染。餐具要定期煮沸消毒（水温达到100℃，持续5分钟至10分钟可杀灭细菌）。

2. 禁止嘴对嘴给婴儿喂食：婴儿的免疫系统尚未发育成熟，抵抗力较弱，幽门螺杆菌可通过唾液传播。家长若感染幽门螺杆菌，嘴对嘴喂食时，细菌会随着食物进入婴儿体内，增加其感染风险，进而可能对其胃部造成长期损害。因此，给婴儿喂食时，可将食物切碎、搅烂后用干净的勺子喂食，切勿直接用嘴吹凉食物或嘴对嘴喂食。

3. 选择温和食物：避免食用辛辣、过酸、过烫（超过60℃）的食物，这类食物会直接刺激胃黏膜。烹饪方式以蒸、煮、炖为主，减少油炸、烧烤食品的摄入。

4. 规律进食：定时定量进餐，避免暴饮暴食或过度饥饿。早餐尤其重要，可选择小米粥、南瓜粥等养胃食物，晚餐不宜吃得过饱，睡前3小时内尽量不进食。

5. 补充营养：多吃富含维生素C的新鲜蔬果，如西兰花、猕猴桃等，维生素C能抑制幽门螺杆菌的繁殖；适量摄入富含膳食纤维的食物，如燕麦、芹菜，可促进胃肠蠕动。

健康生活：减少胃黏膜刺激

1. 戒烟限酒：吸烟会减弱胃黏膜的保护机制，酒精则会直接损伤胃黏膜，加速幽门螺杆菌的破坏作用，建议感染者戒烟限酒。

2. 缓解精神压力：长期焦虑、紧张会导致胃肠功能紊乱，加重胃炎症状。可通过散步、冥想、听音乐等方式调节情绪，保持心态平和。

3. 保持规律作息：熬夜会影响胃黏膜的修复，建议每天保证7小时至8小时睡眠，养成

早睡早起的习惯。

药物治疗：遵医嘱是关键

1. 四联疗法：幽门螺杆菌感染的治疗需采用四联疗法（两种抗生素+质子泵抑制剂+铋剂），疗程通常为14天。患者必须严格按照医嘱服药，不可擅自停药或增减剂量，以免导致细菌耐药。

2. 中药调理：根据患者的体质和症状辨证用药。如脾胃虚弱者，可选用香砂六君子汤加减，以健脾益气、和胃止痛；肝胃不和者，可用柴胡疏肝散调理，起到疏肝理气、和胃降逆的作用；胃阴不足者，宜用一贯煎加减，滋养胃阴、生津润燥。

3. 中医外治法：可选取中脘、足三里、胃俞等穴位进行艾灸，每次15分钟至20分钟，能温胃散寒、调理脾胃，适合脾胃虚寒型患者。此外，穴位按摩也有一定效果，按摩足三里、内关等穴位，每次5分钟至10分钟，每天一两次，可缓解腹胀、胃痛等不适。

复查与监测

四联疗法停药4周后需进行幽门螺杆菌检测，首选碳13或碳14呼气试验，这种方法无创且准确性高。若检测结果为阴性，说明感染已清除；若仍为阳性，需在医生指导下进行二次治疗。

慢性胃炎患者建议每年进行一次胃镜检查，尤其是萎缩性胃炎患者，需密切监测胃黏膜的变化，预防癌前病变。

治愈后仍需注意饮食卫生，避免再次感染幽门螺杆菌。外出就餐时尽量选择卫生条件好的餐厅，避免食用生冷食物。幽门螺杆菌感染与慢性胃炎的护理是一场“持久战”，需要从饮食、生活习惯、药物治疗等多方面入手。只要坚持科学护理、定期复查，就能有效控制病情，保护胃部健康。如果出现持续胃痛、黑便、体重骤降等症状，应立即就医，避免延误治疗。

（柳州市中医医院 郭庆）

科学避孕 节育器的临床应用与健康管理

节育器又称宫内节育器（IUD），是一种放置在女性子宫腔内、通过改变宫腔环境来达到避孕效果的长期可逆避孕方法，具有高效、持久、可逆等特点，在世界范围内广泛应用，尤其适合有长期避孕需求的育龄女性。节育器的材质和形状多种多样，包括金属环、塑料环、药物缓释型节育器等，不同类型的节育器在避孕原理和适用人群上有差异。

节育器的避孕原理及优势

节育器的避孕原理主要是通过改变宫腔内环境，使精子难以到达输卵管与卵子结合，或者使受精卵难以在子宫内膜着床。一方面，金属类节育器（如含铜）释放的金属离子可以

抑制精子活力并干扰受精过程；另一方面，药物缓释型节育器（如含左炔诺孕酮）可以持续释放微量孕激素，使宫颈黏液黏稠度增加，阻碍精子穿透，同时抑制子宫内膜增生，降低着床可能性。

节育器的主要优势包括：避孕效果好，可达98%以上；作用持久，根据不同型号可使用3年至10年；取出后生育功能很快恢复；无需每天或每次性生活时干预，方便省心。此外，部分药物型节育器还能改善月经过多、痛经等症状，具有一定的治疗作用。

适用人群与禁忌人群

节育器适合于有较长时间避孕需求、已生育或暂不打算

怀孕的育龄女性，尤其适合对激素避孕药不耐受或不愿长期服药的女性。

但并非所有人都适合放置节育器，以下情况需谨慎或禁止使用：未控制的盆腔炎或宫颈感染，不明原因的阴道出血，近期妊娠或流产后有严重感染史，有子宫畸形或宫腔粘连导致放置困难，对节育器成分过敏，确诊或疑似宫颈癌、子宫内膜癌等。

节育器的放置与取出

节育器的放置应由有资质的医疗机构和专业医生操作。一般选择在月经干净后3天至7天内进行，此时妊娠可能性小、出血少。放置前需进行妇科检查、B超及必要的感染筛查，确保无活动性盆腔炎和妊娠。操作过程中医生会通过宫颈将节育器置入宫腔，通常仅需几分钟，但部分女性会感到轻度不适或腹痛，可通过放松和深呼吸缓解。

节育器取出同样需要专业操作，一般选择在月经干净后3天至7天内进行。取出后如无感染和并发症，女性生育功能很快恢复，大多数人在取出节

育器后1个月至3个月即可恢复正常怀孕。

放置前后的注意事项

1. 选择节育器前，女性应与医生充分沟通，综合考虑自身子宫形态、月经特点、避孕需求及耐受性等因素，选择合适的型号与材质。

2. 放置节育器后，女性需定期复查，一般在放置后1个月、3个月、6个月及以后每年复查一次，通过B超确认节育器位置是否正常。如发现节育器下移或脱落，应及时更换或采取其他避孕措施。

3. 节育器放置初期可能出现月经量增多、经期延长、腰酸或下腹隐痛等反应，多数在3个月至6个月内会逐渐缓解。若症状持续或加重，应及时就医排查感染或位置异常。含铜节育器可能引起经血增多，需注意贫血风险；药物型节育器可能导致月经量减少甚至闭经，这是药物作用所致，并非绝经。

4. 保持良好个人卫生，注意经期和性生活安全。若计划怀孕，应提前到医院取出节育器，并在医生指导下调整身体

状态。

可能的并发症与应对方法

1. 虽然节育器总体安全，但仍有小概率会发生并发症，包括节育器脱落、移位、穿孔、感染等。节育器脱落多发生在放置后半年内，尤其是月经期或性生活中，如发现尾丝变短或摸不到尾丝，应及时复查。

2. 节育器移位或穿孔极少见，通常与子宫解剖结构异常、操作不当或产后过早放置有关，可通过B超或X线明确位置，如已穿孔需手术取出。

3. 感染风险多集中在放置后数周内，表现为发热、下腹痛、分泌物异常等，需及时进行抗感染治疗。

一些女性担心节育器会影响怀孕甚至导致不孕，其实适合人群使用节育器并不会损伤卵巢和输卵管功能，取出后绝大多数女性都能恢复正常受孕能力。另有误解认为节育器会“游走”全身，这是不科学的。节育器若位置异常，多限于宫腔或邻近区域，不会随血液循环到身体其他部位。

（柳州市人民医院妇科 唐庄艳）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社

稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936