



生活中,口臭、口气重是一种常见的现象,很多人觉得它只跟饮食、上火或者蛀牙有关。但是,如果长期反复口臭,异味难以消除,那就要小心是幽门螺杆菌找上门了。近日,山东济南一市民体检时发现自己感染了幽门螺杆菌,不仅如此,其他4名家庭成员也已感染,其父亲在医生建议下做了胃镜检查,查出早期胃癌。为什么会一家人同时感染幽门螺杆菌?幽门螺杆菌一定会导致胃癌吗?日常生活中,该如何预防?我们今天就来看看。

口臭跟癌症有关吗?小心被这种细菌缠上

幽门螺杆菌(简称Hp),也叫幽门螺旋杆菌,是一种螺旋形、微厌氧、能在强酸性环境中生长的细菌,其生存能力极强,常寄生在人体胃幽门部位,也是目前发现的唯一能够在人胃中生存的细菌。2017年,幽门螺杆菌感染被世界卫生组织列为I类致癌因子。

● 幽门螺杆菌的传播途径

为什么家庭中有一人感染,往往全家都会感染呢?因为幽门螺杆菌有着极强的传染性,主要通过口一口、粪一口等方式传播。在家人之间,通常通过与感染者亲密接触、间接接触引发感染。比如,共餐就是幽门螺杆菌的一个传染方式,家人、朋友之间聚餐时,幽门螺杆菌就可能通过唾液从一个感染者身上,转移到另一个接触者身上。

● 感染幽门螺杆菌后的症状

1.可能导致消化道疾病,如慢性

活动性胃炎、消化不良、消化性溃疡等疾病。幽门螺杆菌会使胃黏膜受损,削弱胃部的消化功能,食物无法快速消化、分解,使得患者经常出现腹胀、打嗝、嗝气、反酸等消化不良的现象。

2.可能出现胃部疼痛、胀痛。幽门螺杆菌分布在胃黏膜中,可能会导致胃黏膜发炎或溃疡,出现明显的上腹部疼痛等症状。尤其在患者进食之后,这种疼痛感更加明显。

3.可能导致口臭、口腔溃疡等症状。幽门螺杆菌会导致胃消化不良,食物在胃中发酵产生一些气体,透过口腔散发出来,使患者出现反复、长期的口臭。同时,幽门螺杆菌还能在口腔黏膜当中生存,口腔黏膜反复受到刺激,从而使患者反复出现口腔溃疡等症状。

4.患者还可能伴有食欲下降、身体突然消瘦、贫血、过敏、慢性荨麻疹等一系列症状表现。



● 感染了幽门螺杆菌不一定会发展成胃癌

幽门螺杆菌感染是导致胃癌高发的诱因之一,但其概率仅不到1%。所以,并不是感染幽门螺杆菌就会发

展成癌症,许多感染者可能一生都不会有相关症状出现。

● 家庭中出现了感染者该怎么办?

首先,根据2021年《中国常

见消化系统疾病科普白皮书》发布的数据:我国幽门螺杆菌感染率约为50%。其中,70%的人感染后没有症状;10%的人可能出现消化不良;10%~20%的人可能出现消化道溃疡。也就是说,大部分的感染者可能没有相应症状。建议出现症状的感染者尽早就医就诊,进行治疗;没有症状的感染者,并不是必须治疗,但依旧建议其他家庭成员一同检测,主动筛查。

● 预防方法

1.注意个人、家庭卫生,饭前便

后要洗手,杜绝粪一口途径传播。

2.不要给孩子“口对口”喂饭,易造成传染。婴幼儿的胃黏膜较为脆弱,且免疫系统发育尚不完全,是幽门螺杆菌感染的易感人群。

3.养成良好的用餐习惯,建议在外聚餐时使用公筷或分餐。

4.养成良好的饮食习惯,尽量少吃生食或刺激性食物,它们会对胃黏膜产生一定的刺激,降低其抵抗力,为幽门螺杆菌入侵提供“可乘之机”。

5.注意口腔卫生,早晚刷牙,牙具定期更换。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



科学认识急性尿潴留

(四) 何东梅

前面我们讲了急性尿潴留的具体表现和临床处理方法,那急性尿潴留轻症患者,在初期怎样才能缓解尿意紧迫或因尿液不能排出而下腹部胀痛的症状呢?急性尿潴留预后以及预防急性尿潴留应该注意哪些呢?

急性尿潴留导致的尿意窘迫、尿不出,可以使用热敷法,即热敷耻骨上膀胱区及会阴,此办法对尿潴留时间较短、膀胱充盈不严重的患者有较好的疗效。也可采用热水浴,如在热水中有排尿感,可在水中试排,不要坚持出浴盆排尿,防止失去自行排尿的机会。同时使用按摩法缓解尿潴留,具体方法则是顺脐至耻骨联合中点处轻轻按摩,由轻到重,并逐渐加压,可用拇指点按关元穴部位约1分钟,并以手掌自膀胱上方向下轻压膀胱,以助排尿,切忌用力过猛,以免造成膀胱破裂。此外,还可使用敷脐疗法,即用食盐半斤炒热,布包熨脐腹,冷后可反复炒热敷脐;或用独头蒜一个、栀子3枚、盐少许,捣烂,摊纸上贴脐。

急性尿潴留患者无须过于紧张,配合医生查明病因,加强生活护理,一般可以治愈。患者及家属须掌握诱导排尿的方法,

如听流水声、热敷、按摩下腹部等。此外,患者要避免憋尿,避免着凉、受寒。特别需要注意的是,残余尿量多或有尿潴留致肾功能不良者应留置尿管持续引流,改善膀胱逼尿肌和肾功能。

发病突然、老龄以及有重度下尿路感染症状并诊断有良性前列腺增生及服用特殊类药物的人群,应定期到医院体检,进行急性尿潴留的早期筛查。急性尿潴留的预防主要是针对病因进行,如前列腺增生患者应注意避免受凉、劳累等;术前患者进行卧床排尿训练,对症处理高热,预防便秘等。

急性尿潴留患者在日常生活中需注意预防感冒;适当多饮水,并注意及时排尿,避免膀胱过度充盈;不长时间骑自行车;禁忌大量饮酒,因酒精有利尿作用,如果在摄入大量水分又不及及时排尿,会使膀胱短时间内过度膨胀,诱发急性尿潴留。此外,急性尿潴留患者需要进行饮食调理,宜进食清淡、易消化的食物,戒烟酒、咖啡、可可,忌肥甘、厚味、辛辣、刺激性、霉变刺激之品。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



青羊区积极开展反邪教宣传教育活动

本报讯 为进一步提高群众自觉抵制邪教的意识,近日,成都市青羊区反邪教协会联合西御河街道在陕西街与忠孝巷路口开展反邪教宣传活动。

工作人员结合反邪教宣传内容向辖区群众一对一普及反邪教知识,尤其对邪教组织诱人入教的手段进行了重点讲解,进一步提升了群众辨识邪教和抵御邪教的能力。同时,呼吁群众始终要牢牢“崇尚科学 反对

邪教”的思想,对邪教和新出现的“精神传销”提高警惕。工作人员还特别向青少年进行了防邪知识宣传,倡导他们要主动了解反邪知识,争做反邪小战士。同时,动员青少年发挥“小手拉大手”作用,与家人共筑反邪“防火墙”。

据统计,此次反邪教宣传活动共计发放反邪教宣传资料130余份、反邪教宣传纪念品110余份。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科普进行时

从1930年在乌拉圭首次举办开始,到如今世界杯已走过92载春秋。这92年间,足球运动发生了翻天覆地的变化,足球运动员的水平越来越高、足球比赛越来越精彩、足球运动越来越普及。其中除了一代代足球人的付出与努力外,科技对足球运动的发展同样功不可没。

史上最快世界杯用球暗藏的“秘密”

2022年卡塔尔世界杯正在如火如荼地进行,本届世界杯的亮点很多,但其中让球迷最为关注的是比赛用球——“旅程”,它是历届世界杯中飞行速度最快的足球。

● 先进的制作材料、工艺缔造最快飞行速度

“如今,足球运动员越来越高超的球技、观众不断提升的观赏水平,对足球比赛用球提出了更高的要求。”国内最大的球胆供应商——三力伟业(天津)体育用品有限公司总经理梁晓军表示,举例来说,如果足球飞行速度慢,那么进球率就会比较低;反之,倘若足球飞行速度快,守门员就难以防守,进球率就能够得到提升,也就可以大幅提高比赛的观赏性。

回顾世界杯比赛用球的发展史,足球的每一次推陈出新都离不开科技的助力。

1954年瑞士世界杯,世界杯用球标准逐渐成形,同时也拉开了世界杯用球在材料和技术上创新的序幕。

资料显示,1958年瑞典世界杯的比赛用球“巨星”开创性地使用了防水外皮,这款足球也帮助“球王”贝利成功完成了世界杯首秀。1986年墨西哥世界杯的比赛用球“阿兹台克”首次使用了合成材料,使足球的耐用性得到提升。此后几届世界杯的比赛用球,更是用上了高科技



合成材料、高科技涂层以及热黏合拼接技术,让足球的性能得以不断提升。到了2018年俄罗斯世界杯,其比赛用球“电视之星18”甚至被植入了近场通信(NFC)芯片。

与往届世界杯用球相比,2022年卡塔尔世界杯比赛用球“旅程”的重量更轻,可以在空中保持更快的飞行速度。

梁晓军介绍,“旅程”球体表面采用了名为SPEEDSHELL的纹理聚氨酯球面材料。该球球面由20个SPEEDSHELL模块组成,同时采用了三角形和弯折设计,降低了足球在空中运行的风阻系数。除此之外,通过表面内嵌式设计细节,“旅程”设计者大大提升了足球飞行的稳定性。

“在制作工艺方面,‘旅程’表面的20个SPEEDSHELL模块是通过

热黏合拼接技术贴合在一起的,而不是被缝在一起的。同时,这是第一款完全使用水性涂料和水基胶的世界杯用球。”梁晓军介绍道,如果球体表面是被缝合的,缝线处会增加球的运动阻力。而贴合的设计,就几乎不会存在这一问题。

“除此之外,设计者还对此次世界杯比赛用球的球面表皮与内胆之间的弹性体材料进行了升级,使其增加了弹性。”梁晓军分析道,这样的设计,可以让足球在同等的力度下,运动速度更快。

● 内置记录足球运动数据的中央芯片

“旅程”的又一亮点设计,是应用了创新技术系统——CTR-CORE,

即在足球内部植入一枚中央芯片,其能够以500次/秒的速度记录足球运动相关数据。

“类似的技术早已被应用在篮球上了,不过很少被应用在足球上。”梁晓军解释道,植入在篮球中的、类似陀螺仪的芯片,可以记录篮球的初始速度、运行速度、运动角度等数据,同时可以跟踪篮球的运动轨迹,这些数据对球员提升篮球技术起到了重要的辅助作用。

“相关技术之所以晚于篮球这么久才被应用在足球上,主要是因为足球在空中的飞行距离比篮球要长很多,在增加了一个十几克的芯片及其外包装囊壳的情况下,还要保证长距离空中飞行过程中足球的稳定性和运动轨迹的精准性,技术难度非常大。”梁晓军解释道。

通过在“旅程”内胆中使用多个连接柱,设计者将芯片固定在球体中心的囊壳中,从而保证了球的平衡性不受影响。

官方资料显示,整套CTR-CORE技术系统,还包括一个运动传感器,其可以在本届世界杯比赛期间收集高精度的足球运动数据,并将它们发送给视频助理裁判(VAR),以帮助主裁判作出更合理的决定。

“未来,随着人工智能、大数据、物联网等前沿技术的发展,足球运动员的比赛技术和比赛的精彩程度有望被进一步提升。”梁晓军说。(陈曦)

科学家在5.5亿年前的化石中发现世界上“最古老食物”

科技前沿

美国有线新闻电视网网站11月25日报道称,一个国际科学家小组说,他们在一个5.5亿年前的化石中发现了世界上最古老“食物”的痕迹,从而对这种非常早期动物的生

存方式有了新的了解。

据报道,澳大利亚国立大学研究人员分析了2018年在俄罗斯发现的埃迪卡拉纪化石,从中找到了上述痕迹。这一发现本周发表在《当代生物学》杂志上。

报道介绍,地球上一些最古老的生命被称为埃迪卡拉生物。它们存在于迄今发现的最古老的化石

中,是复杂多细胞生物彼时存在的证据。

在一个类似鼻涕虫形态的金伯拉虫化石标本中,研究小组发现,其肠道中有植物固醇分子。植物固醇原本存在于植物体内,它的发现证明,金伯拉虫是靠摄取海底藻类和细菌生存的。

澳大利亚国立大学教授布罗克

斯说:“这种富含能量的食物或许可以解释埃迪卡拉纪的生物有机体为何如此之大。几乎所有在埃迪卡拉纪前的化石中发现的生物都是单细胞的。”

古生物学家们认为,金伯拉虫很可能是埃迪卡拉纪最先进的生物之一,它有嘴和肠道,可以像现代动物一样消化食物。(据参考消息网)