

# 吃大蒜喝绿茶能消灭胃中“幽灵”?不靠谱!

幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌,这种细菌的生存能力极强,可在强酸环境中生存,是目前发现的能够在胃部生存的唯一细菌。

感染幽门螺杆菌后,部分患者没有典型症状,有的患者会有胃痛、口臭等症状,还可能出现慢性胃炎。在幽门螺杆菌的感染者中,20%会出现消化性溃疡,10%出现消化不良,1%会出现胃癌和黏膜相关淋巴样

组织瘤等恶性肿瘤。

幽门螺杆菌主要通过粪口传播和口口传播。幽门螺杆菌患者的粪便中就存在着幽门螺杆菌,如果污染了水源,健康人饮用后就可能被传染,幽门螺杆菌感染者的口腔中也存在一定的细菌,与其一同用餐就有可能被感染。不少大人喜欢对口喂小孩吃饭,很容易将幽门螺杆菌传染给孩子。

目前,检测幽门螺杆菌

的主要方式为碳13或碳14呼气实验,这种实验无创无痛且准确性高,半个小时就能出结果。治疗幽门螺杆菌,主要通过四联疗法口服4种药物,以半个月为一疗程,采取这种方法的根治率高达90%以上。

不少人认为,只要感染了幽门螺杆菌,就一定会得胃癌,实则不然。大约只有1%的幽门螺杆菌感染者会最终罹患胃癌,两者之间存在一定的联系,

但非必然关系。

幽门螺杆菌经口腔到达胃黏膜后,会引发慢性浅表性胃炎。随着时间推移,人体会出现十二指肠溃疡、胃溃疡和慢性萎缩性胃炎,而胃癌病变是一个非常漫长的过程,是多种因素共同作用的结果。

想远离幽门螺杆菌,在日常生活中就要养成良好的习惯,如饭前便后洗手、进口的食物一定要经过高温消毒、少食用刺激

性食物、建立分餐制、不要口对口给孩子喂食、定期更换牙具等。同时,大家要特别注意,一定要杜绝吃生肉,很多人喜欢吃3分熟的牛排,或者吃火锅时肉还没有烫熟就吃,这种做法会大大增加感染幽门螺杆菌的机会。

朋友圈里常有人传,经常吃大蒜,就能杀死幽门螺杆菌,这种说法是没有科学根据的。因为只有摄入大量大蒜才能杀死幽门螺

杆菌,日常吃大蒜的量无法达到杀死幽门螺杆菌的要求。还有人说吃洋葱、喝绿茶可根除幽门螺杆菌,同样也是没有任何根据的。有商家宣称,使用含特定成分的牙膏可以杀灭幽门螺杆菌,这也是没有依据的。只有胃才是幽门螺杆菌的“理想居所”,口腔环境不适合其生存,所以活性一般不高,仅通过简单的刷牙来治疗是不太可能的。(据《科技日报》)

## 用手挤“痘痘”或可引发败血症



26岁的李翔(化名)没有想到,只因用手挤压脸上的一颗“痘痘”,竟然导致败血症、尿毒症、呼吸衰竭入院抢救。经过一个月的治疗,他终于康复出院。

一个月前,家住湘阴

的李翔突然畏寒高热,伴有胸部剧烈疼痛,在当地医院检查,发现肺部出现多发的结节,伴有胸膜炎,血培养显示金黄色葡萄球菌感染,被诊断为金黄色葡萄球菌败血症。住院期间,李翔出

现了低血压休克、呼吸困难、全身浮肿。由于病情危重,病因不明,转入长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)。

原来,患者的败血症已经导致了严重的并发症——急性肾功能衰竭,而且恶化非常迅速。在重症监护室进行了1周的血液净化等治疗,病情有所好转。

李翔为什么会突然发生严重的全身感染?医生在检查时发现,患者下颌部有一个直径1厘米的疖痈(痘痘)。患者说,这个疖

痈发热前就有,他用手挤出了里面的脓液,没想到挤完后出现了寒战、发热,疖痈也长大了。

患者全身感染的起因就是对疖痈的挤压导致细菌进入血液,引发败血症,然后出现远处组织的感染,特别是肺部的血源播散性感染。医生提醒,当体表出现疖痈等皮肤感染症状时,千万不要盲目地自行处理,尤其不要通过挤压、热敷等方式消除脓肿,这种方式有可能导致细菌入血,播散至全身,造成严重的后果。

(据《长沙晚报》)



## 每周吃3~6个鸡蛋有助降血脂

在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称。但如今,越来越多人“望蛋色变”,觉得吃鸡蛋会升血脂,所以干脆不吃,或者只吃蛋白不吃蛋黄。

中国医学科学院阜外医院近日研究发现,中国成年人每周吃3~6个鸡蛋,可明显改善血脂代谢,吃

太多(≥6个/周)才会对大多数血脂指标产生不良影响,吃太少对控血脂的益处也没增加。具体来说,与每周吃少于3个鸡蛋的人相比,每周吃3~6个的人,总甘油三酯、总胆固醇、坏胆固醇指标均有所降低,好胆固醇有所升高。

通过研究我们可以看



出,吃鸡蛋并非越少越好,适量才是关键。尽管蛋黄中胆固醇含量较高,但人体中的胆固醇主要靠自身合成,只有一小部分是来自食物中来的。本身血脂代

谢正常的人,并不会因为多吃了点胆固醇就让血脂飙升。相反,蛋黄中的磷脂丰富,有助防止胆固醇在血管壁上沉积。

(据《生命时报》)

## 爱出汗就是“虚”吗?

出汗是一种再正常不过的生理现象,如天气热或者大量运动时人体自然而然会出汗。不过,今天我们聊的出汗是别人微热他出汗,别人小汗他大汗,别人大汗他像水洗的一样,且并不觉得疲劳倦怠,像这种异于常人的出汗状态,一般被认为是身体发“虚”的表现。但其实,这一般并不是“虚”,而是“热”和“湿”。

其实说“湿”并不确切,他只是体内的“水”或者说“体液比较充沛”,容易被阳气鼓动外泄,形成汗。“内热”实际上是指阳气鼓动的力量突出,可以轻易地把阳气调动起来,发挥作用。体内“水”多一般是以形体偏胖、舌头胖大、有齿痕等表现为代表的,这种人体形一般都是偏胖,易肿的。

至于夜间汗出多,只要不是疲劳倦怠,也多以“内热”为主。这时的内热大部分是内脏肺胃的热偏盛为主,这种病人一般都具有“胃口好”的特点,可有可无的便秘或消化不良。

现在还有一大批人在就诊时会提到的一个症状是“不爱出汗”。只是“不爱出汗”有可能是阳气运转滞涩,气机通达不利。如果不仅仅是“不爱出汗”,还伴有口舌生疮或者是心悸不宁,这种情况大多是郁热所致,除了口服中药外宣内利,还有就是嘱咐患者适当加强运动,顺利推进阳气在体内的运转,从而发挥作用。(据《北京青年报》)

## 吃柚子别扔皮 煲汤入茶健胃解腻

柚子,酸甜的果肉,沁人心脾的果香,是不少人的心头好。一般在吃柚子时,很多人会将剥下的柚子皮直接扔了。其实,柚子皮别急着扔,还可用来煲汤、入茶。

### 柚子皮瘦肉汤

材料:鲜柚子皮100克,鸡胗50克,山楂15克,

瘦肉250克,红枣3枚,生姜3片,调味品适量。

做法:微火烤鲜柚子皮3分钟左右,用清水洗净,切厚片;瘦肉洗净切大块;红枣劈开去核,然后连同洗净的鸡胗、山楂、生姜片等所有食材一起放入砂锅内,加清水3升、黄酒少许,大火煮沸后改用小火煲1.5小时,调味即可。

作用:有助健胃消食。

### 冰糖柚子皮茶

材料:柚子、冰糖、蜂蜜适量。

做法:将整个柚子在热水中浸泡约10分钟,用食盐在柚子上轻轻搓揉柚子去掉封蜡。将柚子皮剥开,刮去里面的白瓤,最后刮成薄片改刀切成细丝,越细越好;柚子肉去掉外层薄膜和籽剥成碎块。上

锅煮水,放入适量冰糖,熬化后放入切好的柚子皮煮约10分钟,充分吸收冰糖水并熬到半透明后再放入柚子肉,小火熬30分钟左右,逐渐收水直至颜色由白变黄再到深黄。放凉后加入适量蜂蜜,装瓶即可。平时取适量泡水化开即可饮用。

作用:有助降火解腻。

(据《广州日报》)