

幽门螺旋杆菌是一种感染率非常高的致病菌，其存在于胃黏膜及口腔中，可以引起慢性胃炎、消化道溃疡，甚至胃癌

害怕幽门螺旋杆菌？科学预防有六招

俗话说“十人九胃病”，就是说十个人当中就有九个人有胃病。34岁的邵女士年纪轻轻就有10年的胃病史，常感胃胀、口臭，有时还胃痛，去医院就诊时，医生建议她做C14呼气试验检查，结果诊断其感染了幽门螺旋杆菌。

中医专家介绍，幽门螺旋杆菌是一种感染率非常高的致病菌，其存在于胃黏膜及口腔中，可以引起慢性胃炎、消化道溃疡，甚至胃癌。如何预防幽门螺旋杆菌感染？专家说必须从饮食、生活习惯入手。

1 养成良好的卫生习惯

幽门螺旋杆菌传染力强，可通过手、不洁食物、餐具、粪便等途径传染。饭前便后要用杀菌香皂洗手，然后用流水冲洗干净。餐具要充分清洗干净再用，并且要定期消毒。共同用餐时，实行分餐制。到外边用餐时最好带有自己的专用碗筷，以免有细菌或病毒传染。家有幽门螺旋杆菌的患者要注意餐具的隔离，将其碗筷暂时与家人的碗筷分开，保证家人不受传染，治愈后可以恢复正常状态。注意口腔卫生，建议三个月换一次牙刷。幽门螺旋杆菌存在于唾液中，夫妻之间有感染者，要避免接吻。不要口对口给孩子喂饭，以免将细菌传染给抵抗力较为薄弱的孩子。

2 饮食调养健脾和胃

幽门螺旋杆菌感染率与脾虚有密切关联。平时在饮食中，多食小米、山药、大枣（干品）、马铃薯等具有益气健脾、调中和胃的食物。蒜和蜂胶有助于杀幽门螺旋杆菌，也能预防幽门螺旋杆菌感染，可适当多吃，尤其是夏天拌凉菜时多加点蒜。



3 生冷食品洗干净

吃蔬菜水果之前一定要清洗干净，最好用盐水浸泡20分钟后再食用。能削皮的最好削皮，吃火锅时烫熟再吃，不喝生水，少吃冰箱里直接拿出来的冷冻食物。

4 少吃辛辣食品

辛辣的食物会刺激胃黏膜，降低其抵抗力，从而为幽门螺旋杆菌的入侵创造了条件。尤其是有胃病史的人在日常生活中尽量做到饮食定时定量、清淡易消化，忌辛辣刺激、腌制的食物。

5 定期检查 早防早治

长期胃不舒服，要到医院做幽门螺旋杆菌检查，以防发展成严重胃病。尤其是消化性溃疡、糜烂性胃炎、有胃癌家族史等高危人群要定期检查，早防治。

6 中医药防治有效果

专家介绍，中医特别强调治

未病，所谓“正气存内，邪不可干”。幽门螺旋杆菌感染与脾虚有密切关系。中医药防治疾病讲究整体观念、辨证论治，对于平素体质虚弱尤其是家里有幽门螺旋杆菌感染的人群，可以采用中医药防治。

中药调理 可找专业中医，根据个人体质辨证采用补中益气汤等中药汤剂调理体质，达到补气健脾、调节免疫功能、增强脾胃功能等作用。

针灸 神阙（肚脐眼）为五脏六腑之根，元神归藏之本，联络于全身经脉为经络总枢。《医宗金鉴》指出神阙穴能“主治百病”，通过在肚脐上隔药温灸，借助艾火的热力刺激机体，可补诸虚百损，调和气血、健脾和胃、疏通经络，从而达到防病健体、强身延年等作用。

穴位贴敷 运用檀香、高良姜等具有温中健脾作用的中药贴敷于足三里、胃脘、膻中等穴位，起到调理脾胃、增强免疫力的功能。

据新华网

【故事里的中药】

青蒿：呦呦鹿鸣 食野之蒿

《诗经·小雅·鹿鸣》云：“呦呦鹿鸣，食野之蒿。我有嘉宾，德音孔昭。视民不佻，君子是则是效。我有旨酒，嘉宾式燕以敖。”此蒿，青蒿也。青蒿作为中药已有2000多年的历史。

目前，青蒿素及其衍生物是世界上治疗疟疾最有效的药物，青蒿素联合疗法已被用于几乎所有国家和地区的疟区，每年治疗病例一亿以上，降低了全球疟疾的发生率和死亡率，挽救了数百万人的生命。



青蒿抗疟，源于古方

疟疾是我国古代医籍中记载传染病最早最详的病种。《神农本草经》《肘后备急方》《千金要方》等记载了常山及其嫩枝叶(蜀漆)、青蒿和马鞭草等截疟功效。

屠呦呦在研究治疗疟疾的药物时，将焦点锁定在青蒿，是受东晋名医葛洪《肘后备急方》中“青蒿一握，以水二升，渍绞取汁，尽服之”可治“久疟”的启发，从植物青蒿里压出青蒿汁液，汁液里很可能有“抗疟”的化学成分。从现代植物学的角度考证，古书中的青蒿就是植物学意义上的黄花蒿。

在反复阅读东晋葛洪《肘后备急方》后，屠呦呦发现其中记述用青蒿抗疟是通过“绞汁”，而不是传统中药“水煎”的方法来用药的，屠呦呦认为很可能是因为“高温”的原因破坏了其中的有效成分。据此，屠呦呦改用低沸点的溶剂乙醚来提取青蒿中的有效成分，结果显示青蒿提取物能大幅杀灭疟原虫，疗效优于此前广泛使用的氯喹。1972年成功分离出一种无色结晶，后将其命名为青蒿素。2015年10月，屠呦呦以“从中医药古典文献中获取灵感，先驱性地发现青蒿素，开创疟疾治疗新方法”，获得世界影响力最大的自然科学奖项——诺贝尔生理学或医学奖。

作为中药的青蒿

青蒿始载于马王堆出土文物帛书《五十二病方》“牝痔方”：“青蒿者，荆名曰荻，主疗痔瘡”，距今已有两千余年。东汉《神农本草经》以“草蒿”为其正名，以“青蒿”为别名。

唐以前，青蒿入药主要用于治暑热、外治疥疮等。宋元明时期，青蒿进入了治疗急性热病的领域，也有了关于“治疟疾寒热”功效和使用的记载。清代以来，随着温病学的发展，青蒿为温热病学家普遍重视，并作为道地药材广泛应用。现存最早关于青蒿有截疟的文献是东晋《肘后备急方》的记载。其后，宋代《太平圣惠方》中有青蒿散，主要用于“妇人骨蒸劳热，四肢烦疼”；《圣济总录》卷一六八中“青蒿汤”，主要用于小儿潮热；元代《丹溪心法》卷二中的“截疟青蒿丸”，主要用来治疗疟疾；明代《普济方》中有“青蒿散”、“祛疟神应丸”等的记载；清《温病条辨》、《本草备要》也都有青蒿截疟的记载。宋元明清各医籍本草均以复方青蒿汤、截疟青蒿丸、青蒿散等治疟记载。

可见，唐朝以前，青蒿虽有截疟的记载，但青蒿入药主要用于治暑热、外治疥疮等。宋元明时期，青蒿进入了治疗急性热病的领域，也有了关于“治疟疾寒热”功效和使用的记载，皆以青蒿复方配伍治疗。清代以来，随着温病学的发展，青蒿为温热病学家普遍重视，并作为道地药材广泛应用。现代青蒿的药用价值突出表现在提取青蒿素用于治疗疟疾方面，药材质量的优劣也以青蒿素含量的高低为唯一评价标准。

青蒿味苦、辛，性寒，可治疗阴虚发热，骨蒸潮热，夜热早凉，疟疾寒热，湿热带下等病证。中药青蒿是指植物学上的黄花蒿，而非植物学上的青蒿，青蒿素是从黄花蒿茎叶部分提取的抗疟有效成分。此外，青蒿素及其衍生物的药理作用还表现在抗肿瘤、抗寄生虫、抗纤维化、抗心律失常、免疫等多方面。基于本草资料从治疗暑热、截疟等方面，青蒿的道地产区应在历史上的荆州(今湖北)及其周边地区，从抗疟成分青蒿素含量高低的角度，青蒿道地产区应在重庆、广西及周边省份。黄花蒿在秋季花盛开时采收，抗疟用青蒿素含量较高，黄花蒿放置半年后青蒿素可降解30%左右，一般需放置阴凉干燥处贮藏。

据新华网

川贝枇杷制剂说明书统一修订 孕妇要禁用川贝枇杷片

6月9日，国家药监局发布《国家药监局关于修订川贝枇杷制剂说明书的公告（2020年第67号）》称，根据药品不良反应评估结果，为进一步保障公众用药安全，国家药品监督管理局决定对川贝枇杷制剂（包括糖浆剂、膏剂、颗粒剂、片剂、胶囊剂）说明书【不良反应】【禁忌】和【注意事项】项进行统一修订。

国家药监局要求，所有川贝枇杷制剂生产企业均应按照要求修订说明书，于2020年9月7日前报省级药品监督管理部门备案。修订内容涉及药品标签的，应当一并修订；说明书及标签其他内容应当与原批准内容一致。在备案之日

起生产的药品，不得继续使用原药品说明书。生产企业应当在备案后9个月内对已出厂的药品说明书及标签予以更换。

记者注意到，此次川贝枇杷制剂说明书修订中，无论是哪种剂型，不良反应都包括“监测数据显示，川贝枇杷制剂有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胃不适、头晕、皮疹、瘙痒等不良反应报告。”禁忌项均增加“对本品及所含成分过敏者禁用。”

值得注意的是，川贝枇杷片在禁忌方面的要求较特殊。除对本品及所含成分过敏者禁用外，国家药监局特别强调，孕妇要禁用川贝枇杷片。

此外，在注意事项的修订上，川贝枇杷片的注意事项也相对较多，包括忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物；不宜在服药期间同时服用滋补性中药；风寒感冒者不适用；有支气管扩张、肺脓疡、肺心病、肺结核患者出现咳嗽时应去医院就诊；糖尿病、高血压、心脏病、肝病、肾病等患者应在医师指导下服用；儿童、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用；服药期间，若患者发烧体温超过38.5℃，或出现喘促气急者，或咳嗽加重、痰量明显增多者应去医院就诊；服药3天症状无缓解，应去医院就诊等14项注意事项。

据新华网