

分餐制 守护家庭健康的新习惯

在现代社会,幽门螺旋杆菌(*Helicobacter pylori*)已成为威胁人类健康的“隐形杀手”。它能在强酸性胃环境中生存,与胃炎、消化性溃疡甚至胃癌的发生密切相关。在我国,感染率居高不下,部分地区甚至超过60%。由于该细菌的传播途径隐蔽,且早期感染往往无明显症状,许多人直到出现严重胃病时才意识到问题的存在。因此,了解幽门螺旋杆菌的传播方式,并采取科学的预防措施,是保护自己和家人远离胃病甚至胃癌风险的重要一步。

什么是幽门螺旋杆菌

幽门螺旋杆菌是一种形态独特的螺旋状细菌,能够长期生存于人体胃部环境。它通过分泌尿素酶中和胃酸,为自己创造适宜的生存条件。

根据世界卫生组织(WHO)分类,幽门螺旋杆菌已被列为I类致癌物。长期感染不仅会引起胃炎、消化性溃疡,还可能增加胃癌和胃黏膜相关淋巴瘤(MALT淋巴瘤)的风险。

传播途径多样,“共餐”是高危行为
幽门螺旋杆菌的主要传播

途径包括口-口传播、粪-口传播和胃-口传播。其中,共餐习惯被认为是家庭内交叉感染的主要原因。

亲吻、共用筷勺、喂食婴幼儿等行为,都会增加唾液传播的风险。调查显示,在感染者家庭中,亲属成员的感染率可达30%至70%。

尤其在儿童和老年人中,一旦感染后果更加严重。

分餐制:简单有效的防护措施

实行分餐制,使用公筷公勺,是减少幽门螺旋杆菌传播最直接、最有效的方法之一。

在家庭、聚会或餐厅用餐时,提倡每人单独取餐,或使用公用餐具盛菜分食,避免餐具反复入口。

儿童尤其需要重点保护,避免通过成人筷子喂食或亲吻嘴巴,减少早期感染风险。

不仅如此,分餐制还能降低其他经口传播疾病的感染概率,如甲型肝炎、诺如病毒等,具有更广泛的公共卫生意义。

如何检测感染

幽门螺旋杆菌感染通常通

过以下几种方法检测:

13C/14C 尿素呼气试验:安全、快速、准确率高;

血清学检测:适合大规模初筛;

粪便抗原检测:非侵入性,灵敏度高;

胃镜活检检测:精确,但过程相对复杂。

有以下情况的人群建议定期筛查:

胃部长期不适(如反酸、烧心、胃痛);家族中有胃癌病史;既往胃溃疡或十二指肠溃疡病史;长期消化不良患者。

早发现、早诊断、早治疗,能

大大降低严重胃病的发生风险。

治疗与防控:双管齐下

幽门螺旋杆菌感染的治疗通常采用抗生素联合抑酸药的三联疗法或四联疗法,疗程为10至14天。

治疗结束后,应停药一个月再通过呼气试验复查,以确认是否根除成功。

日常生活中需坚持良好卫生习惯:

勤洗手,尤其是饭前便后;不共用餐具,分餐或使用公筷公勺;食物彻底煮熟,不饮用不洁水源;避免亲吻儿童嘴部;定期体检,必要时复查胃部健康状况。

改变传统合餐习惯,推行分餐制,不仅是个人卫生习惯的提升,更是对家人、朋友健康的尊重与守护。

每一次夹菜前的一双公筷,每一次聚餐中的自觉分食,都是对健康负责任的态度。

让我们从自己做起,从家庭做起,将分餐制变成日常饮食中的自然习惯,共同构筑抵御幽门螺旋杆菌感染的第一道防线。

[作者:柯秋晴 福州大学附属省立医院 消化内科 副主任医师
陈海宇 福州大学附属省立医院 心脏大血管外科 主任医师
课题:福建省自然科学基金面上项目(2022J01995)
福建省立医院创二高火石基金项目(2020HSJJ15)]

面部馒化? 别怕

朋友们,不知道你们有没有听说过“面部馒化”这个词?通常用来描述面部呈现出一种不自然的肿胀、饱满,如同馒头般的外观。今天咱就来说下面部馒化到底是咋回事,怎么预防和修复。

啥是面部馒化

面部馒化,也叫面部过度填充综合征,简单来说,就是做了医美之后,脸变得肿胀的,皮肤没了弹性,轮廓也模糊了,表情看着还特僵硬,就跟发面馒头似的。这其实就是因为面部软组织容量没平衡好。医源性的面部馒化,也就是做填充的时候出了问题,比如填充物放多了或者放错了层次。

馒化是咋来的

1. 过度填充

有些人在做填充的时候,一次打太多填充物,或者频繁去打,结果填充物就堆在一块儿了。

2. 层次错误

要是把玻尿酸这些填充物打到浅层,就会有一种“发泡感”。还有啊,只填充那些凹陷

的地方,却不考虑眉弓、颧骨这些骨性结构怎么衔接,也会出问题。

3. 材料选错

不同的区域需要不同支撑力的材料。该用硬质材料支撑的地方用了软性玻尿酸,有些用了非正规的产品,还可能引发炎症,让皮肤变得更松弛。

4. 抗衰思路偏差

好多人以为填充凹陷就能变年轻,结果只填充凹陷部位,脸却下垂了。还有的人过度追求脸静态时饱满,却不管笑起来表情自不自然。

怎么预防面部馒化

1. 树立正确审美观

每个人的脸型都不一样,要根据自己的特点来,别跟风那些千篇一律的模板。而且静态的轮廓得和动态的表情协调起来,动静结合才好看。

2. 选正规医疗团队

选医美机构可得擦亮眼,看看有没有医疗美容许可证。医生也得有经验,最好能看到他做过的同类案例。还有,用的材料

得是合规的,批号能追溯才行。

3. 掌握填充黄金公式

打针的时候,剂量得控制好,单次注射量不能超过面部自然流失量的1.2倍。打在不同的地方,层次也不一样。像眉弓、下颌缘这些骨性支撑区,要深层注射硬质材料;泪沟、法令纹这些软组织填充区,就注射软质材料。

4. 术后维护很关键

打完针之后的48小时很重要,别去按摩注射部位,可以做冰敷。接下来的3个月也得留意,每个月去复诊看看,根据情况调整剂量,还可以结合射频仪器让皮肤更紧致。

5. 生活方式要注意

饮食上,少吃甜食,因为血糖波动会让胶原蛋白流失得快。每天可以适当增加饮食优质蛋白来补充胶原蛋白。运动也不能少,每周做3次面部瑜伽,像鱼脸动作就能改善表情僵硬。还要坚持有氧运动,把BMI控制在18.5~23这个区间。

已经馒化了 怎么办

已经出现面部馒化现象不

必过于焦虑,只要采取科学合理的方式,依然能够改善面部状态,重获自然面容。如果是玻尿酸引起的,可以用透明质酸酶溶解过量的玻尿酸,大概48到72小时就能见效。还可以做光电紧致项目,像热玛吉、超声炮,能让皮肤紧致度提升40%。

要是中重度馒化,就得通过手术进行结构性重塑。比如苹果肌。

专家提醒,填充可不等于年轻化,还得结合提升术来解决松弛问题。而且现在再生材料市场变化大,选的时候得注意看有没有NMPA认证。

面部抗衰是动态平衡的事,遵循“宁少勿多”的原则。建议大家每3年做一次面部美学评估,把光电抗衰和微整形注射抗衰结合起来,让衰老来得慢一点。记住,最美的脸是健康又有个性的!

(作者:刘耀美 福州比华利美容医院 美容外科 主治医师)