



「单身狗」暴击

单身久了更易生病

情人节刚过,“单身狗”对爱情也愈加向往。其实,爱情不仅美好,还有利于健康,反之,长期独居的人会导致健康水平下降。比如,一份近日公布的最新研究显示,独自生活数年或经历过多次分手、离婚的单身中年男性,身体出现炎症风险的概率会比常人更高,因此更容易患病。

研究团队共纳入了4835名参与者,包括3336名男性和1499名女性,年龄范围则在48至62岁之间。研究人员对参与者们过去26年的生活情况进行了调查。然后对受试者血液中的两种炎症标志物:白细胞介素-6(IL-6)和C-反应蛋白(CRP)进行检测。这两项指标反映了免疫系统功能、心血管疾病、体重指数和衰老细胞分泌/细胞因子的水平。

结果显示,与单身生活1年以下的男性相比,独自生活时间较长的男性(单身≥7年),IL-6水平会高出12%,CRP水平会高出11%;而与从未失去伴侣的男性参与者相比,经历了多次感情纠葛(分手次数≥2次)的男性,IL-6和CRP水平均升高了17%。但女性并未表现出明显差异。

研究还强调,虽然炎症水平总体较低,听起来和人体健康关系不大,但它其实是重要的临床数据,很可能是增加死亡风险的因素之一。而经历多次婚姻失败或独居多年的群体属于社会的高风险群体。

美好的爱情,确实能让人更长寿

事实上,多个研究证实,美好的爱情确实能让人更长寿。

1. 美好的爱情可减缓人体衰老

2020年的一项研究显示,好的爱情可减缓人体衰老速度,而且,与恋爱中的人相比,单身的人衰老速度更快。但研究也强调是好的爱情关系,不好的情感关系,如不和谐的关系,甚至是伴侣暴力,则会加速衰老,让人更憔悴。这项研究调查了26岁—45岁之间的人群,近20年的关系特征和生物老化。发现:从未有过恋爱关系或仅在一个阶段中处于恋爱关系的人,衰老速度明显加快。与其他参与者相比,生物衰老差异约为2.9年。

2. 亲吻和拥抱可以降低精神压力

爱人之间的拥抱和亲吻也是减轻疾病和痛苦的“良药”。亲吻和拥抱时,肾上腺分泌出肾上腺素,由此释放出大量的神经肽,使全身各个器官都处于快乐状态。这些分泌物能够抑制对健康有害的应激反应激素的生成。所以,人们会有一种从抑郁的情绪中解脱出来的感觉。

3. 长期单身早死风险高

2012年的一项研究发现,单身男子比已婚男子的死亡风险高32%,女性则是高23%。研究人员指出,单身者死亡风险高,可能与健康状况差、没有社会支持有关。

经营好一份感情,不能少了这4件事

都说美好的感情不是与生俱来的,让本是陌生的、完全不同的两个人余生共同生活几十年,因此每一份好的感情都需要双方共同经营。

1. 多面对面沟通交流

多沟通是维持感情一种非常必要的方式,无论是爱情、亲情还是友情。比如,至少每周安排一次不少于两小时的交谈,面对面地相互沟通;一起去吃饭,一起去看电影或看戏。

2. 无论多忙,都要经常回家吃饭

夫妻俩吃饭的样子,就是婚姻最真实的状态。三毛说:婚姻一定要落实到吃饭穿衣数钱细节,否则不会长久。不管多忙多累,每周都要空出一段时间和爱人同桌吃饭。婚姻好不好,看两个人吃饭的状态就可以略知一二。

3. 建立只属于两个人的仪式感

节日只是一个仪式,更多要在生活中建立仪式感,增加情感体验。仪式感可以是每一天出门时的吻别或拥别,下班回家后的一个迎接,或者是早起的人会顺带把对方的牙膏挤好等等。

4. 遇到问题,不要总是指责

如果一个人在感情中执着于“为什么我要改变,而不是他(她)改变?”“为什么他(她)会这样对我?”就会比较痛苦。多想一想“我可以怎么看待这个事情?”“我能为自己做什么?”会比较开心。前一种方式是将自己的生活幸福交由别人负责,后一种是为自己的幸福和生命负责。

(综合《健康时报》)

06 株洲日报

健康

JIAN KANG

周刊



责任编辑:赖杰琦
2023年2月16日 星期四
美术编辑/王玺
校对:谭智方
22593776



门诊患者中,约三成是幽门螺杆菌

不久前,市民刘女士所在的单位组织了一次体检,她的碳13尿素呼气试验法检测结果为阳性,提示她存在幽门螺杆菌感染。“听说这个病菌很厉害,是一类致癌物,是不是意味着我会得胃癌?”刘女士为此忧心忡忡,四处求医问药。

刘女士的担忧并非全无道理。胃癌是我国常见的消化道肿瘤之一,数据显示,我国最新胃癌年发病率为十万分之二十九,每年新发胃癌约41万例。“幽门螺杆菌感染和胃癌的发生密切相关,根除幽门螺杆菌可降低胃癌及其癌前病变发生的风险,是有效预防胃癌的一级预防措施之一。”市二医院消化内科专家汤卫锋介绍,门诊患者一般是出现了消化道症状才来就诊,因此必须进行幽门螺杆菌的检测,“这些患者基本都能检测出幽门螺杆菌。”

考虑到幽门螺杆菌是一级致癌因子,不少人会在检测出该细菌后积极进行治疗,但也有人心存疑惑:我没有任何症状,也需要治疗吗?对此,市中心医院消化内科专家周红兵表示,国际上一般建议无论是否有症状,都应积极治疗、争取根除。他说,腹痛、胃部不适等属于患者自身的感受,但没有症状不等于胃内就没有问题。

“临床中经常能遇到这样的患者,自述没有任何不适的症状,然而在进行胃镜检查时发现,已经出现了胃炎、糜烂、溃疡,甚至是肿块和胃癌。”周红兵介绍,一旦发生幽门螺杆菌感染,即使没有症状,但胃镜检查会发现一些慢性萎缩性胃炎或慢性浅表性胃炎的表现,随着时间的延续,

小部分患者会发生胃癌。以市中心医院消化内科为例,前来门诊的患者中,约30%是和幽门螺杆菌的治疗相关,在周红兵看来,这说明大家无论是对该病菌的认识程度还是重视程度,都越来越高。

首次治疗的患者,约90%可实现根治

据了解,目前临床上应用较多的根除幽门螺杆菌治疗方案是“四联疗法”,即两种抗生素与其他两种药联合服用,时长为14天,其中抗生素包括阿莫西林、克拉霉素、甲硝唑、左氧氟沙星、呋喃唑酮等多个品种,具体使用哪两种,两位专家均表示要根据患者的身体和需求来进行选择。此外,如果第一次治疗幽门螺杆菌,未能达到根除的目的,第二次治疗时尽量避免使用相同的抗生素治疗。

“从临床来看,首次治疗幽门螺杆菌的患者中,约90%的人可以达到根治标准。”汤卫锋介绍,患者在服药14天后,休息一个月再到医院复查,“如果检测不出幽门螺杆菌,就达到了临床上的根治标准,也就是俗称的‘治好了’。”

对于一些患者提出的“为什么会复发”的疑问,周红兵和汤卫锋均表示,这种情况其实是重新感染。“首次感染经过治疗后,人体会产生相应的抗体,随着时间推移,体内抗体水平逐渐降低,此时如果患者没有养成良好的健康生活习惯就容易再次受到感染,因此生活中的预防工作显得十分重要。”周红兵透露,经过新冠疫情之后,不少家庭养成了使用公筷的好习惯,这对幽门螺杆菌的预防就有着重要作用。

14天治疗最低费用从七十元至二百多元不等

幽门螺杆菌的治疗需要长时间使用抗生素,并导致肠内正常

微生态发生一些变化。对部分患者来说,可能会产生一些身体的不适。“综合来说,如果年龄超过70岁的老人,如果没有很明显的消化道症状,可以考虑不对幽门螺杆菌进行根治,具体要根据个人身体健康状况和意愿来决定。”周红兵介绍,除了老人,14岁以下的孩子一般也无需在意是否感染幽门螺杆菌,“孩子的肠内细菌环境更脆弱,而且新陈代谢快,一般不会出现胃痛等严重疾病。”

据悉,目前检测幽门螺杆菌的方式很多,包括碳13、碳14尿素呼气试验法;胃镜检查法;通过唾液、大便做抗原检测;培养加药敏试验等,但最常见的还是碳13、碳14尿素呼气试验法以及胃镜活检这两类,其中碳13、碳14尿素呼气试验法因为简便、快捷、实惠,成为普通市民选择最多的检测方式。

在治疗费用方面,普通“四联疗法”的花费并不算高,14天治疗下来,市中心医院最低仅需200多元,而在市二医院,花费更低至70元左右。“不论是剂量、药物配比还是治疗时间,都需要从一开始就采用标准、规范化的治疗,否则不仅无法根治,而且容易产生耐药性,影响后续治疗。”周红兵说。在胃镜检查方面,目前分为普通胃镜和无痛胃镜两大类,由于无痛胃镜的舒适度更高,因此花费虽然多一些但选择人群更多。

对于常规胃镜检查,两位专家都表示,如果感染了幽门螺杆菌,可以尽早做一个胃镜检查,如果没有任何消化道疾病且幽门螺杆菌检测为阴性,也可以在45岁开始做胃镜。“高危人群建议每年一次,普通人群可以5年做一次。”汤卫锋说。

筷、公勺,能保护自己和他人的健康。

1. 注意个人卫生

养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手,平时要按时刷牙,定期更换牙刷或进行消毒处理。

2. 避免不良饮食习惯

摒弃用嘴对嘴的方式给孩子喂食的习惯,不要将咀嚼后的食物给孩子吃。除此之外,大人咬过的食物喂给孩子,或者是用自己筷子喂孩子类似的行为也要避免。

3. 提倡分餐制

平时尽量在家吃饭,且尽量分餐、用公勺、不相互夹菜,能在一定程度上降低交叉感染的风险;外出就餐时,坚持使用公

相关链接

幽门螺杆菌一般通过消化道进行传播,包括粪口途径和口口途径。粪口传播是指病原体随患者或带菌者的粪便排出,又通过各种途径再被易感者食入的疾病传播途径,患者通常是在上厕所的时候手上沾到了些粪便的污染物,然后再用手去拿食物吃,从而会导致感染。口口传播,顾名思义,就是通过口腔将幽门螺杆菌传播给另一个人。胃部的幽门螺杆菌通过打嗝、反酸或者呕吐,到达口腔后,可以感染口腔,使幽门螺杆菌在口腔生存,从而引起口腔问题。而口口传播就是将口腔的幽门螺杆菌再传播给另一个人,传播的方式有,聚餐时使用嘴巴触碰的筷子去夹菜,喝水公用一个杯子,近距离说话,唾液传播,亲吻等。预防

幽门螺杆菌感染,日常应注意以下几点:

4. 保持食物清洁

多吃新鲜食品,食物要经过高温,避免喝生水、食用生肉,生吃瓜果时务必洗净,不吃霉变食物,少吃熏制、腌制食物。

5. 保持良好生活习惯

保持良好心理状态及充足睡眠,加强运动,提高机体免疫力,对于幽门螺杆菌的预防也很重要。

专家提醒,生活中做好以上几点,就可以减少感染幽门螺杆菌的风险。若家庭成员中有人感染幽门螺杆菌,则其他家庭成员也应完善幽门螺杆菌的检测,排查是否存在感染。

聚餐不使用公筷、同一个杯子喝水、接吻等都是传播途径

治疗其实不贵也不难

感染率很高的幽门螺杆菌

赖杰琦

核心提示

如今,越来越多人会在体检时检测幽门螺杆菌,它不仅是胃炎、消化性溃疡的主要原因,也是胃癌的高危因素。幽门螺杆菌的感染率十分高,数据表明,在我国,每两人中就有一位感染者。不仅如此,幽门螺杆菌常以家庭为单位感染,一人感染全家都很难“逃脱”。发现了幽门螺杆菌就必须治疗吗?具体治疗方式是什么?花费会不会很高?本期《健康周刊》,我们邀请市中心医院、市二医院消化内科的专家,共同关注幽门螺杆菌的相关话题。

公益广告

护胃

从抵制幽门螺杆菌开始

——株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/王玺