

别让胃中“幽灵”幽门螺旋杆菌横行 “餐桌革命”迫在眉睫

疫情当前,分餐制再度成为热词。早在2003年“非典”疫情之后,社会就曾兴起分餐热。伴随此次新冠肺炎疫情暴发,分餐制再度进入社会视野,而与共餐密切相关的幽门螺旋杆菌也再度引起人们关注。

为何幽门螺旋杆菌有“一人得病,全家感染”之说?它对人体的危害究竟有多大?“餐桌革命”对防控食源性疾病有何作用?

感染率超50%:一人得病,全家易感?

幽门螺旋杆菌(Hp)是一种革兰阴性微需氧杆菌,是全球范围内高感染率的慢性感染性致病菌。据调查数据显示,我国幽门螺旋杆菌成人感染率高达50%至60%。

为何我国会有如此高的感染率?专家指出,“口一口”传播和“粪一口”传播是Hp的主要感染途径。前者即经由唾液传播给他人,后者即通过肠道随粪便排出传播。具体来说,平时长辈在给小孩喂饭时有先自己咀嚼等行为,都会导致幽门螺旋杆菌的传染。

浙江省人民医院感染科主任潘红英举了一个很形象的例子:半年前,一位有口臭的患者前来就诊,排除其他原因后,潘红英建议他去做Hp筛查,检查结果呈阳性。用药后,患者得到治愈,检查结果呈现阴性。但最近,这位患者又来了, Hp检查结果复阳。一问才知,他们是四口之家一起用餐,所以这位患者应是在治愈后,因为共餐而再次被传染。共餐与幽门螺旋杆菌传播的关系可见一斑。

潘红英说,“一人得病,全家传染”的例子屡见不鲜。究其原因,就是因为家庭共餐制导致幽门螺旋杆菌通过唾液传染的。此外,吃饭时用自己的筷子夹菜,也会增加共餐者的感染风险,而幼儿与老人



新华社发 王鹏 作

更为易感。

胃中“幽灵”关乎群体健康

幽门螺旋杆菌的危害有多大?成都市第二人民医院胃肠微创中心医生伍映鑫说, Hp和一些上消化道疾病发生有紧密联系,是慢性胃炎、胃十二指肠溃疡的重要致病因素,与胃癌、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤的发生密切相关。

据世界卫生组织报告, Hp感染者患胃癌的危险性可增加2至3倍,而在发展中国家,约有63%的胃癌病例与Hp感染有关。

此外,幽门螺旋杆菌的“战斗力”也很强。除胃黏膜外,人的唾液、牙菌斑和粪便中,都有Hp的

“身影”。伍映鑫说,宿主感染Hp后,它可通过多种机制导致胃黏膜损伤,包括Hp定植、损害胃黏膜屏障、炎症与免疫反应、毒力基因造成的损害、感染后胃泌素和生长抑素调节失衡所致的胃酸分泌异常等。

北京协和医院消化内科副主任李景南说,尽管多数Hp感染者并无症状和并发症,但几乎所有Hp感染者都存在慢性活动性胃炎,可在部分患者中引起消化不良症状。

伍映鑫说,鉴于幽门螺旋杆菌与多种癌症、炎症发生密切相关,因此,一旦出现泛酸不适、饱胀等消化道症状,要及时就诊。而幽门螺旋杆菌的预防尤其重要,其中最重要的方式就是实行餐具的消毒,

推行公筷制和分餐制。

“餐桌革命”势在必行

要避免幽门螺旋杆菌的人际传播,共餐制的危害不应忽视。潘红英说,除幽门螺旋杆菌外,共餐制还可能会引起多种疾病的传播,比如,甲肝、霍乱、戊肝、细菌性痢疾、伤寒、肠结核、脊髓灰质炎等,这些疾病在共餐的情况下都有传播风险。

多位专家指出,随着疫情促使分餐制再度成为热词,我们应该借此机会推行“餐桌革命”,守护“舌尖上的健康”。

然而,这场“餐桌革命”也引起了一些争议。

半年前,65岁的退休职工李阿

姨从老家到杭州照顾孙子。因为一直有胃痛的毛病,儿子特意带她去医院做胃肠道相关检查,没想到却被查出幽门螺旋杆菌阳性。为了避免把疾病传染给其他家人,儿子提出家里用餐使用公筷,但李阿姨却觉得无法接受,“一家人还要用公筷、分碗碟,实在是太生分了,像外人一样”。

潘红英就此指出,国人的这种传统习惯从传染病上说,其实是一种“餐桌污染”,因为这种方式存在病毒细菌交叉感染的可能。

伍映鑫说,一些老人确实可能会对分餐不适应,因此,在推广“餐桌革命”过程中,科普宣传与制定规范同样重要。

他说,我们需要把幽门螺旋杆菌的危害、传播途径给老人说清楚,相信能听明白的老人都会同意分碗碟、适度分餐。即使在家中,也最好实行公筷制,减少细菌病毒的相互传染。吃饭使用专碗专筷、夹菜使用公筷勺的方式,尽量不要相互夹菜,这样是能够避免细菌和病毒交叉传染的。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室主任刘雅娟也提出,“餐桌革命”与个人健康息息相关,应该将“餐桌革命”作为培养文明健康的生活方式和提升国民营养健康素养的重要途径,这对于推进实施健康中国行动的有关举措也很有益处。

正如西安交通大学副校长、医学部主任颜虹所说,“从新冠肺炎疫情中,我们得出的经验和教训之一,就是被事实无数次证明正确的‘预防为主’,特别是预防传染性疾病,分餐制、不随地吐痰,是重要的预防传染病方法。所以,我们号召大家:立即行动起来,实行分餐制,养成文明健康的生活方式。”

(据新华社北京3月29日电)

鹰城第四届消费者信赖旅行社品牌评选活动启动

本报讯 由平顶山日报社举办的鹰城第四届消费者信赖品牌评选活动已于日前启动。与此同时,主办方联合平顶山市旅游协会旅行社分会推出鹰城第四届消费者信赖旅行社品牌评选活动,旅行社服务是否令人满意请您评议。

一场突如其来的疫情,牵动着全国人民的心。我市旅游行业众志

成城,全力以赴,为打赢疫情防控阻击战而共同努力。有哪些令您感动的行动,您可以告诉此次活动主办方。

另外,在曾经的旅行中,您的合法权益是否受到侵害?您是否对旅游景区的服务不满意?是否对旅行社及景区的额外收费有异议?导购行程安排是否有不合理的地方?您

在旅行行程中是否有被强制消费的情况发生?针对旅行过程中发生过的大小问题,您也可以向主办方倾诉。

据了解,围绕“凝聚你我力量”的消费维权主题,切实发挥主流媒体的舆论监督力量,由平顶山日报社联合平顶山市旅游协会旅行社分会主办的鹰城第四届消费者信

赖旅行社品牌评选活动将持续到4月上旬。媒体支持:平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、平顶山传媒、平顶山微报等传统媒体及新媒体。

消费者可拨打电话0375-4973516讲述旅行社感人故事或进行维权爆料,欢迎广大市民积极参与并监督此次活动。

同时,主办方也将对消费者信赖旅行社品牌进行形象展示。全面报道旅游行业在疫情防控期间保护消费者权益采取的行动、为复工复产做出的各项有力措施。届时还将表彰鹰城第四届消费者信赖旅行社品牌,宣传诚信旅行社,树立典型,合力优化我市消费环境。

(袁凤池)

花美酒美人更美

2020“宝丰酒”杯首届龙王沟万亩油菜花乡村旅游节开幕

本报讯 3月26日上午,由宝丰县委、宝丰县人民政府主办,宝丰酒业有限公司冠名的2020“宝丰酒”杯首届龙王沟万亩油菜花乡村旅游节在宝丰县龙泉寺村开幕。来自宝丰县委、县政府、县人大、县政协和龙王沟乡村振兴示范区的相关负责人及宝丰酒业有限公司董事长王若飞等出席了开幕式。

活动现场,不仅金灿灿的油菜花吸引了众多游客的关注,宝丰酒业还在现场拉起展台,美酒免费品鉴,花香酒香共融。为了增加活动趣味性

和互动性,3月26日至4月15日期间宝丰酒业还推出了宝丰酒你最“油菜(有才)”随拍网络摄影大赛及微信朋友圈集赞赢礼品活动。凡报名参加活动者,需按要求把摄影作品上传指定平台参与投票,即有机会赢取价值999元、1999元的封坛原浆宝丰酒或大赛纪念定制宝丰酒。

王若飞说,宝丰酒此次倾力赞助2020首届龙王沟万亩油菜花乡村旅游节,是一次展示企业风采、宣传宝丰品牌的绝佳机会。作为本地酒品牌,在社会各界的支持下,宝丰



活动现场

酒将坚定不移走“农文旅”融合发展道路,持续提升宝丰酒品牌的知名度和美誉度。

据了解,此次宝丰酒业牵手油菜花旅游节,既是2020年宝丰酒业首场品牌推广活动,同时也是积极探索乡村旅游的全面尝试。作为总冠名企业,宝丰酒业将全力协助各方共同办好本届旅游节,为推动龙王沟乡村振兴示范区的形象提升和经济发展,为宝丰建设“四强县”,并迈入“全国百强”贡献力量。

(张五阳 文/图)