

精准除“菌” 筑牢百姓健康防线

市中医院获评“幽门螺杆菌规范化诊治标准中心”

本报讯（记者 张武杰）12月18日，从安阳市中医院传来喜讯，该院肝胆脾胃科主任、主任医师张运希日前应邀赴郑州，参加由中国健康促进基金会发起的Hp规范化诊治示范交流项目城市交流会，并代表医院接受“幽门螺杆菌规范化诊治标准中心”授牌。这标志着市中医院在幽门螺杆菌规范化诊疗领域的技术水平与管理能力获得国家行业权威认可，更彰显了该院在守护群众消化道健康方面的硬核实力。

幽门螺杆菌（Hp）感染是全球范围内常见的慢性细菌感染之一，且与慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌等多种消化道疾病密切相关。研究表明，幽门螺杆菌感染是诱发胃癌的重要因素，世界卫生组织已将其列为一类致癌物。由此可见，防治幽门螺杆菌感染对于降低胃癌及其他相关疾病的发病率具有重要意义。鉴于幽门螺杆菌感染率高、潜在危害大的特点，对其实施规范化诊疗尤为关键。

市中医院在幽门螺杆菌规范化诊疗领域的核心竞争力，源于其贯穿诊疗全程的标准化流程、融合中西的整合医学思维、精准施策的个性化诊疗



授牌现场（医院供图）

策略，以及为患者提供“一站式”服务的郑重承诺。长期以来，该院致力于将专业医学知识转化为通俗易懂的健康指导，通过线上科普、线下讲座等多种渠道，面向患者及公众开展幽

门螺杆菌相关知识宣传，着力提升公众的正确认知与自我管理 ability，切实为广大患者解决幽门螺杆菌感染的困扰。

在规范化建设上，市中医院严格

遵循国家新版诊疗指南，从明确检测指征、遴选优化检测方法，到结合患者个体情况制订根除方案，再到落实严格的“治疗后复查”，每一步均有章可循、有据可依，确保医疗质量与安全。在整合诊疗方面，该院积极践行整合医学理念，将西医内科学药物治疗、中医辨证调理、微生态调节等多种手段有机结合，为患者提供全面、立体的健康管理方案。在精准治疗上，针对抗生素耐药性这一关键问题，该院对初次治疗失败或高风险患者，主动开展药敏试验指导下的精准施治，优先选用铋剂四联疗法等高效方案，避开已产生高耐药率的抗生素，显著提升了治疗成功率。

此次市中医院获评“幽门螺杆菌规范化诊治标准中心”，标志着该院在幽门螺杆菌感染的诊断准确性、治疗规范性和疗效可靠性等方面，已构建起完整且成熟的标准体系，获得权威部门正式背书。该院将以此次授牌为契机，切实履行区域引领与辐射带动职责，持续提升区域内幽门螺杆菌诊疗的同质化水平，为守护人民群众的健康、助力健康安阳建设贡献更大的力量。

●专家话健康

10种方法助您迅速“甩掉”内脏脂肪

□张伟

内脏脂肪是人体脂肪中的一种，它与皮下脂肪（平时摸得到的“肥肉”）不同，其围绕着人的脏器，主要存在于腹腔内，对我们的健康意义重大。一定量的内脏脂肪是人体必需的，其对人的内脏起着支撑、稳定和保护的作

用，但内脏脂肪过多会带来多种健康危害，如代谢紊乱、不孕不育、心脏疾病、呼吸困难、癌症，甚至阿尔茨海默病等。

最新流调显示，我国总体腹型肥胖患病率高达29.1%，部分地区甚至达到惊人的50%，这在很大程度上反映出的是内脏脂肪过量。所以，减肥尤其是减少内脏脂肪变得刻不容缓。

内脏肥胖者有以下特征：腰围较大；男性腰围>90厘米，女性腰围>85厘米；身体形态不匀称：腹部凸起（这是最简单的判断方法）。临床经验显示，90%以上的“大肚子”都是内脏肥胖者。

那么，人们应该从哪些方面入手呢？不妨试试以下10种方法，希望能够帮助您迅速“甩掉”内脏脂肪：

1. 减少碳水化合物摄入

保持低碳水化合物的饮食模式对消除内脏脂肪非常有效。背后的原因是其有助于改善人体的整体代谢状况。经多项研究证实，与低脂饮食相比，低碳水化合物饮食能更好地减少内脏脂肪。

2. 增加纤维摄入

可溶性纤维在帮助消化方面具

3. 运动必不可少

另一个减少内脏脂肪的有效方法是养成良好的运动习惯。建议多做一些有氧运动，游泳、慢跑和快步走这几项运动对于减掉内脏脂肪效果显著。每次运动时间并没有一个硬性的标准，脂肪在从你动的那一刻，就已经在消耗代谢了。

4. 多吃抗炎食物

如果一个人体内伴有慢性炎症，很可能会在机体排出过多的内脏脂肪方面遇到更多困难，因此适当增加抗炎食物的摄入是一种良好的选择，有助于调节炎症，促进体内脂肪更好地燃烧。这里的抗炎食物主要指的是水果和蔬菜。

蔬菜如菠菜、芹菜、小白菜等深绿叶蔬菜，西蓝花、卷心菜、羽衣甘蓝、大白菜和菜花等十字花科蔬菜，胡萝卜、西红柿、紫洋葱、南瓜、海带等深色蔬菜；水果如树莓、蓝莓、草

莓、桃子、橘子、葡萄柚、李子、石榴、苹果、樱桃、梨等。

5. 增加蛋白质摄入

说到减肥，高蛋白饮食可能是一种良好的选择。蛋白质除了可以帮助增强肌肉，改善身体的整体形态，而且有研究发现其对改善饱腹感具有重要影响。高蛋白饮食的人群，可能伴有更少的内脏脂肪。

6. 释放压力

压力过大在内脏脂肪的积累方面也起着至关重要的作用，背后的原因是压力会带来体内皮质醇水平升高，而这会严重影响人体的新陈代谢。从长远来看，冥想和瑜伽可以帮助缓解压力，并且与亲密的人在一起进行可以帮助取得更好的效果。此外，深呼吸练习也有助于减轻压力和平静心情，可以一试。

7. 避免食用反式脂肪

在大多数情况下，反式脂肪的摄入与人体内脏脂肪含量的增加直接相关。确保内脏脂肪更快消失的方法是摆脱包含更多饱和脂肪和反式脂肪的饮食。因此在购买食物时，有必要对食物成分进行确认，尽量避免摄入反式脂肪。

其中，食物成分中如含有代可可脂、植物牛油、植物黄油（人造黄油、麦淇淋）、氢化植物油、氢化脂肪、精炼植物油、氢化菜油、氢化棕榈油、固体菜油、酥油、人造酥油、雪白奶油或起酥油等，应尽量避免食用。

8. 减少糖的摄入

通过进食水果和蔬菜摄入的天然糖，有助于保持身体健康以及体内代谢适当平衡。我们在这里强调的是，要减少人工添加糖的摄入，因为其造成了所有麻烦和问题。摄入过量人工添加糖会对体内内脏脂肪含量产生直接影响，主要原因是由于其含有的果糖过多，果糖经肝脏代谢转化为脂肪，作为内脏脂肪沉积在体内。

9. 减少酒精摄入

饮酒是导致内脏脂肪过多的另一个因素。研究发现，饮酒过多会增加腹部脂肪含量，有意识地减少饮食中的酒精可直接影响内脏脂肪的沉积并减少腹部脂肪。

10. 睡眠规律而充足

高质量充足的睡眠可能是消除内脏脂肪的有效方法之一，之所以这么说，是因为睡眠有助于调整人体时钟，从而促进更好的功能和新陈代谢。将睡眠时间从6小时增加到8小时或有助于减少内脏脂肪达25%。

（作者系安阳市人民医院普通外科主治医师）

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

重点疾病 防控专栏

冬季预防老年人跌倒——

内外兼修

□郭中正

预防跌倒是一项系统工程，不仅需要关注外部环境和行为，更需重视内在的身体状况与用药安全，内外兼修才能构建全面防护。

强健骨骼，抵御骨折风险。冬季日照少，易导致老年人维生素D不足，加剧骨质疏松，使跌倒后更易骨折。应对策略包括：多摄入富含钙和蛋白质的食物，如奶制品、豆制品、坚果；天气允许时，每日保证20分钟左右的户外日照；定期进行骨密度检测，若确诊骨质疏松，应遵医嘱规范治疗并加倍注意防跌。

谨慎用药，规避潜在风险。许多

药物可能引起头晕、嗜睡或体位性低血压，增加跌倒风险。务必做到就诊时主动告知医生正在服用的所有药物；拿到新药时，咨询其是否可能增加跌倒风险；严格遵医嘱用药，不随意增减，了解副作用，服药后动作务必放缓。

学会跌倒后科学自救。万一跌倒，首先保持冷静，勿慌乱起身。先判断伤情，若无法自行站起，应通过呼喊、敲击物品等方式求助，注意保暖。若可起身，应先翻身成俯卧位，借助稳固家具缓慢爬起，休息片刻再活动。事后务必告知家人或医生。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

精心组织 科学参与

安阳县组织参加河南省2025年持杖健走科学健身网络培训

本报讯（记者 张武杰 通讯员 刘江）为积极响应全民健身号召，进一步推广科学健身方式，12月17日至20日，安阳县紧紧抓住河南省2025年持杖健走科学健身网络培训这一契机，积极谋划、精心组织，全力发展壮大本县持杖健走队伍，引导广大群众正确认识、科学参与持杖健走运动。

本次培训启动以来，安阳县老年体育工作委员会与该县持杖健走专项委员会协同联动、密切配合，通过广泛动员、分层指导、线上跟进等多种方式，确保培训组织工作落到实处。截至目前，全县报名参与本次网络培训的学习人员已突破420人，参与热情持续高涨，形成了线上线下积极联动的良好学习氛围。

此次网络培训不仅是一次技能普及，更是安阳县拓宽体育健身服务渠道、提升全民健康素养的生动实践。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

科学提高免疫力 守护健康新生活

免疫力是身体的“保护盾”，是抵御病菌侵袭、守护身体健康的核心力量。眼下正值冬季呼吸道疾病高发季节，“免疫力”成为人们口中的高频词，提高免疫力已成为全民关注的健康焦点，掌握科学的免疫力提高方法才能让健康不缺位。

一、什么是免疫力？

免疫力并不是像心脏这样的某个器官或者物质，而是人体识别和清除异己的复杂系统，是人体抵抗细菌、病毒感染的自我保护能力，分为先天免疫和后天获得性免疫。先天免疫与生俱来，是抵御病原微生物入侵的第一道防线，由外到内包括皮肤、黏膜、组织屏障、分泌物和吞噬细胞等。后天免疫需通过疫苗接种、践行健康生活方式等逐步完善。免疫力过低易反复感染，过高可能引发过敏，平衡状态才是健康关键。

二、免疫系统有什么作用？

免疫防御：帮助机体防止外来的细菌、病毒入侵，保护机体不受损害，消灭已入侵的病原体及有害物质。

免疫自稳：不断清除衰老、死亡的细胞，保持体内的净化更新，维持人体健康。

免疫监视：识别体内不断发生突变或畸变的恶性细胞，通过免疫应答对其进行清除，防止疾病的发生。

三、哪些情况会导致免疫下降？

医学上明确了影响免疫的因素主要有慢性疾病和某些药物，其他

可能会导致免疫低下的风险因素还包括孕产状态、年龄、心理健康问题（比如焦虑、抑郁）、慢性压力、烟酒毒品等。此外，患有哮喘、慢性肺疾病、血液疾病、内分泌疾病等基础疾病的人，免疫系统也相对较弱，需要注意预防感染。

四、如何提高免疫力？

天然免疫力提高要从生活细节入手。一是要营养均衡，足量摄入蛋白质、维生素A/C、锌、硒等营养素，不挑食、不偏食，为免疫系统供能；二是要适量运动增强体质，每天30分钟中等强度运动，如快走、慢跑，增强机体抗病能力；三是要规律作息养元气，成人保证7小时至9小时睡眠，儿童9小时至10小时，避免生物钟紊乱削弱免疫力；四是心态要平和，学会减压，保持愉悦心情，负面情绪会降低免疫细胞活性；五是要戒烟少酒，减少糖、油、盐摄入，降低慢性病风险，间接守护免疫力。六是要提高个人环境健康理念，自觉维护环境卫生，关注室（车）内空气污染和户外空气污染，避免影响先天免疫力。

接种疫苗是建立获得性免疫的关键，也是预防控制传染病最经济和最有效的措施。儿童需按免疫程序接种乙肝疫苗、卡介苗等，筑牢成长防护墙。成人需及时加强接种，补充减弱的抗体，应对流行疾病风险。

免疫是健康的第一道防线，科学的生活方式与疫苗接种就是最佳选择。让我们从细节做起，主动强化免疫，守护自己和他人的健康，共筑全民健康防线。

（本报记者 郭凡 整理）

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办



12月19日上午，北关区豆腐营街道向阳社区联合大党委兼职委员成员单位北关区实验幼儿园、新都城幼儿园、市委老干部局银龄志愿队共同开展“党建共建谱新篇 情暖冬至聚邻里”包饺子活动。此次活动搭建了一个增进邻里交流、传递社区温情的平台，提升了居民的归属感和幸福感，营造了和谐友爱的社区大家庭氛围。

（本报记者 张武杰 摄）

