

老年女性尿路感染可防可治 切莫忌医

那么，为什么老年女性容易尿路感染呢？首先，老年人因为抵抗力降低，全身性疾病如糖尿病、呼吸道感染的患病率较高，营养不良和长期使用免疫抑制剂的机会也较多，加之随着增龄而导致的膀胱肌退化、松弛无力、尿液不能完全排尽等多种不良因素的影响，使得尿路感染发病率增高。

此外，老年女性好发尿路感染还有以下原因：1. 与男性相比，女性尿道口粗而短，靠近阴道和肛门，易被阴道分泌物和粪便污染，一旦局部抵抗力下降便可能引起尿路感染。2. 老年女性雌激素分泌明显减少、活性降低，由此失去了雌激素对尿道和阴道的保护作用。由于雌激素不足，尿道和阴道黏膜易发生萎缩，局部抵抗力减弱，由此容易受到细菌感染而引起阴道炎症。炎症可波及前庭和尿道口，从而导致老年女性尿路感染的发生率增高。3. 老年女性子宫脱垂发生率高。子宫脱垂时常伴膀胱及尿道膨出可加重老年女性的排尿困难及尿潴留，并可诱发尿失禁问题，从而大大增加了尿路感染的机会。

老年女性尿路感染问题不容忽视。在老年女性尿路感染病人中，无症状性菌尿常见，

在老年科门诊我们经常会遇到尿路感染的老年病人。其中女性比例远远大于男性，通常为3:1至2:1。由此可见,提高对老年女性尿路感染的认识,加强防治具有重要意义。



其发病率随年龄增长而增加。在此人群中，开始时一般是良性的。主要有尿急加重，尿失禁，排尿困难，以及食欲减退，乏力，倦怠，无力等表现。但如果治疗不及时或缺乏规范合理的治疗，久而久之，感染向上蔓延可引起输尿管炎、肾盂肾炎，并且会因反复持续发作而久治不愈，成为难治性尿路感染。

所以，一方面老年女性要积极消除致病因素，加强卫生保健预防尿路感染，另一方面要重视对已发生尿路感染的患者予以正规治疗，减少尿路感染的扩散，防止其反复发作，以提高老年女性健康水平。

陈谊（上海交通大学医学院附属第九人民医院老年科） 本版图片 TP

我行非我愿 强迫在作怪



知“心”话

在现实生活中，总有这么一些人：或者特别怕脏，反复洗手，换衣服；或者出门反复关门，生怕门没锁好，还有些人每天总是在和脑子里出现的想法做斗争；做事总得按照习惯的顺序来，稍有改变就感到不舒服……在这些人身上，你都能看到“强迫”的蛛丝马迹。

对很多人来说，强迫听起来仅仅是一种习惯而已。的确如此，在我们常人身上也会有一些强迫现象：爱干净的洁癖、锁好门习惯性拉拉、不自觉计数路边的电线杆等等，但这与强迫症有本质不同。强迫症是一种常见且严重的精神疾病，在普通人群的发生率大概为2%-4%，而且发病很隐蔽，相当一部分患者在青少年期发病，病情缓慢加重，持续数十年。

强迫思维或行为常常是不得已而为之，就像古希腊的神话人物西斯弗斯在奥林匹亚山推巨石，周而复始，徒劳无功。对于患者来说，强迫行为原本是保护性的，意在防止或减少焦虑或痛苦，或预防某些可怕的事情或事件。但随着重复的增加，他们发现对行为失去了掌控，只有不断增加重复的次数才能消除越来越强烈的焦虑感。所以强迫形成的根源在于：患者忽略的是这些重复与预防担心没有必然的联系，或者说重复的行为并没有起到预防的作用。为了消除恐惧或担忧，他们一开始就走入了误区。

强迫症患者常常具有一些明显的所谓“强迫性格”。比如循规蹈矩、好怀疑、做事拘谨犹豫、个性刻板固执、灵活性差；因为追求细节和追求完美，常常在工作学习、人际交往中表现紧张、焦虑。但他们也较常人对自我要求高，道德感、责任感、计划性强，但往往因此陷入过分谨慎的怪圈，容易发展成强迫。

每个人或多或少都有一些强迫的想法和行为，轻微的强迫倾向更容易成功。但强迫性格与强迫症的发生确实具有相关性，且往往在一定的心理和社会因素影响下发展而来。所以具有强迫性格的人要善于因势利导，避免过于克己和自我关注，要常记“过犹不及”的道理。一旦每天花费在强迫思维或行为上的时间超过一个小时以上，且明显影响生活和工作，应及时到心理科就医。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）

根除幽门螺杆菌 降低胃癌发生风险



早在1982年，两位澳大利亚医师发现了幽门螺杆菌及其在胃炎和胃溃疡中的作用，2005年他俩因此被授予诺贝尔生理学或医学奖。其中的一位获奖者巴里·马歇尔教授在发现幽门螺杆菌之后的三十多年里，始终埋首临床微生物学领域，持续致力研究根除幽门螺杆菌。受诺贝尔奖创新启迪项目之邀，近日他来到上海，与医药界同道分享最新的科研创新构想，包括利用幽门螺杆菌的免疫调控特性平衡免疫系统并提升对于过敏反应的管理。

既往人们从未发现某种类型的胃病存在细菌感染且带有一定的传染性。从上世纪80年代初开始，马歇尔教授与其合作伙伴关于幽门螺杆菌及其在胃炎和胃溃疡中作用的研究

成果，对于免疫学和医药学等多个领域都有着深远影响。21世纪，针对幽门螺杆菌的流行病学研究仍然是一个充满新发现但也争议丛生的领域。曾有观点提出，螺杆菌既是适应能力极强的病原菌，也可能是一个有益的共生菌。

现已明确的是，幽门螺杆菌被认为是世界上最常见的慢性感染之一，影响着全球约50%的人口。这种细菌会从母体传播到孩子身上，让螺杆菌DNA能够在孩子身上模拟母亲体内线粒体DNA的演化过程。

上世纪医学界已经发现持续的高胃酸分泌会诱发慢性消化性溃疡。而人类寿命的延长也使得在慢性活动性胃炎基础上进展为胃癌成为了可能。幽门螺杆菌感染与胃癌之间因果关系明确，根除幽门螺杆菌可有效降低胃癌发生风险达39%。世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（ICRC）将其列为最高警示级别的1类致癌因子。幸运的是，现代医疗手段已经能够有效地应对此类致癌病原体，包括抗生素、质子泵抑制剂在内的四联疗法能够消灭幽门螺杆菌，阻止其传播防止新的感染。

在日常生活中，避免幽门螺杆菌感染的一种方法是切断唾液传播途径，如成人不要嚼碎食物再喂养幼儿，有幽门螺杆菌的家庭成员一起用餐时要用公筷，婴儿舔舐和吮吸的奶嘴不能共用，避免过多的口对口接触。 虞睿

结直肠癌早期筛查方法多样

全世界癌症的发病率持续增长，成为人类必须直面的挑战。随着年龄进入中年期，有恶性肿瘤家族史的人群开始逐渐接受定期常规体检。但是当血液检查、腹部B超、胸透等做完后，很少有人会主动做肠道健康检查。中国癌症康复与姑息治疗专业委员会主任委员王杰军教授指出，肿瘤高危人群重视体检是好事，但某些特殊的检查项目没选择到位，尤其是有家人患结直肠癌或其他恶性肿瘤、40-45岁以上的成年人需再做肠道体检，具体检查有大便隐血试验和肠镜。

第二军医大学附属长海医院消化内科副主任医师柏愚副教授介绍，在全球范围内，结直肠癌（俗称大肠癌）是最常见的恶性肿瘤之一。在中国，结直肠癌的发病率和死亡率逐年

上升，其中尤以45岁以上患者居多，占总患病人群的93.5%。很多患者往往是在出现腹痛、便血、大便习惯改变、严重贫血等症状后才就医诊断，此时肿瘤多已是中晚期，失去了早期治疗、获得治愈的最佳时机，疗效往往差强人意。因此，尽快普及早期筛查和诊断，是降低我国结直肠癌相关死亡率的有效途径。

近年来，肿瘤标志物正在成为早期发现结直肠癌的重要手段之一。结直肠癌很常见的肿瘤标志物是癌胚抗原（简称CEA）和糖链抗原19-9（简称CA19-9）。针对这些肿瘤标志物进行血液学检查，可以帮助判断患者是否可能患有结直肠癌，或者作为癌症复发的早期预警。

目前比较领先的针对结直肠癌肿瘤标志

物的Septin9基因甲基化检测，仅需抽取10毫升外周血，即可准确判断结直肠癌的患病风险。柏愚副教授提醒，血液检测只是初步筛查的手段，如果血液学检查结果提示有可能患有结直肠癌，病人到医院就诊时依然需要进行复查，肠镜依然是诊断结直肠癌的金标准，通过肠镜检查才能确定病人是否罹患结直肠癌甚至肿瘤的分期与分级。

在信息来源多元化的今天，扫除成见与误解，获取正确客观的疾病信息，显得尤为重要。《结直肠癌家庭手册（预防篇和治疗篇）》科普图书及其电子版日前发布。王杰军教授呼吁公众从正规渠道获取正确的防癌知识，让客观准确的结直肠癌科普知识，为公众发现癌症、战胜癌症提供帮助。 袁纁



大雪节气，人们要格外重视防寒保暖，防范风邪和寒邪的侵入，重点保护部位是头部和双脚。

在这个节气期间，某些疾病的高发与不加保暖或保暖失当有很大关系。人体的头部、双脚，还有胸腹部，是最容易受寒邪侵袭的。有资料记载，根据外界气温的不同，人体在不戴帽子的情况下，头部散失的热量占人体总热量的30%-60%。俗话说“寒从脚下起”，说的是足部离心脏最远，且血液供应慢而少，皮下脂肪层较薄，保暖性较差，一旦受寒极易引发相关疾病。

● 心脑血管疾病患者药不能停

老年人根据天气变化随时增添衣服、被褥，以防寒冷侵袭，还要定期进行心脑血管系统的体检，要重视高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等原发疾病的治疗，在医生指导下选用溶栓、降脂、扩血管和防心肌缺血、缺氧的药物，以防心绞痛、心肌梗死等疾患的发生。要注意发现中风先兆，如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。气温急剧变化的情况下，血管弹性较差的人易血压波动，引发中风。

● 骨松患者在雨雪天减少外出防止跌扑外伤

大雪节气雨雪天较多，服装比较臃肿，因此防滑、防跌、防撞对外出者来讲尤为重要。特别是对于骨质疏松的患者来讲，遇到此种天气情况最好避免不必要的外出，或者做好必要的预防措施。

● 呼吸道疾病患者口罩围巾不能少

因为大雪节气时天气较为寒冷，人们都不会忘记穿上厚重的毛衣、羽绒服等保暖衣裤，但有些人为了美观，往往会忽视了对颈部的保暖。而口鼻和气管一旦遭受寒冷之风侵袭，极易造成伤害，引发一系列诸如感冒、咳嗽、气管炎、肺炎等呼吸道疾病。另外，颈部还会由于颈椎受到寒冷刺激，诱发颈椎病。

● 胃病患者饮食注意喜暖恶寒

在大雪节气，胃病患者要注意胃的保暖和饮食调养，日常膳食应以温软淡素、易消化为宜，做到少食多餐、定时定量，忌食生冷，戒烟戒酒，适时还可选服一些温胃暖脾的中成药。这是由于胃喜暖，受寒冷刺激，胃会产生痉挛性收缩，造成胃自身的缺血与缺氧等胃肠功能紊乱，从而引起胃病复发。

纪清（上海中医药大学附属市中医医院主任医师）

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广[2016]第07-08-0191号 医广证有效期：2016年7月8日至2017年7月止