

# 让居民有“医”靠

## 华阳居民可在家门口进行幽门螺杆菌感染检测

作为幽门螺杆菌检测的“金标准”，C13/C14 呼气试验检测项目目前已在华阳路街道社区卫生服务中心推出，社区居民可前往进行幽门螺杆菌感染检测。

幽门螺杆菌是一种螺旋形、微厌氧、对生长条件要求十分苛刻的细菌，生存于胃部及十二指肠的各区域内，会引起胃黏膜轻度慢性炎症，严重则会导致胃及十二指肠溃疡与胃癌。而人是幽门螺杆菌的唯一传染源，主要藏在唾液、牙菌斑、胃和粪便里。其传染途径包括口口相传、粪口相传、母婴传播、医源性传播等。

### 01、适用人群：

C13是天然存在的稳定性同位素，相对来说更安全，对于儿童、孕妇、哺乳期、年老体弱者或者担心有放射线

的人，可以优选 C13 呼气试验进行检测。

C14 则具有微弱的放射性。一般成年人，二者检测均可检测。即使放射性存在 24h 或 48h，基本上都能自行代谢完毕，对身体影响不大，无需太过担心。为加快排泄，检查做完之后可以尽可能地多喝水，注意适当的休息即可。

### 02、具体步骤：

#### C13 呼气试验检测

①准备：受检者应在空腹或进食四小时后检测；

②吹气检测：取出蓝色集气袋，摘下白色盖帽；一手抓住集气袋，一手拿盖帽。含住吹气嘴，维持正常呼吸，平缓将气体吹入集气袋。集气袋吹满后，马上盖紧白色盖帽；

③用适量饮用水送服一粒尿素 C13

胶囊；静坐 30 分钟，不要喝水、吃东西；

④取出粉色集气袋，摘下白色盖帽，重复步骤②；将 2 个集气袋均交回护士手中；按医嘱等待检测结果。

#### C14 呼气试验检测

①服用胶囊：受检者应在空腹或进食四小时后检测，温水吞服尿素 C14 胶囊一粒，静待 15 分钟；

②吹气测试：开启并取出呼气卡和吹气套嘴，将吹气套嘴按箭头方向套入呼气卡，向卡内徐徐吹气，过程中可换气，但严禁倒吸；

③观察呼气卡：吹气时间约为 3 至 5 分钟，当呼气卡指示窗内指示剂大部分由蓝色变为白色时，即可停止吹气；

④等待检测结果：取下吹气套嘴，吹气卡给予医护人员，医护人员撕下贴纸，将其插入检测仪中，即可自动检测

并打印诊断结果。

### 03 注意事项：

1、检测当日，患者需要空腹或禁食 3 小时后方可检查。

2、胶囊需用温水完整口服，切忌咬碎，以免影响检测结果的准确性。

3、近期服用过抗生素、铋剂、质子泵抑制剂等幽门螺杆菌敏感药物可能影响诊断结果，检测前请停用此类药物。如有服药史，一定要向医生说明。

4、上消化道急性出血可使幽门螺杆菌受抑制，应在消化道出血停止一周以后再进行检测。

5、胃切除手术可能造成同位素从胃中快速排空，将影响幽门螺杆菌的检测效果。

### 华阳街道社区卫生服务中心

#### C13 呼气试验检测

检查时间：周一到周五上午 8:00-11:00。

注意事项：门诊二楼 B 超室现场预约检查；检查前须禁食禁水。

地点：华阳路 292 号；门诊二楼 B 超室。

## 节气话养生——立秋

立秋，是农历二十四节气之第十三个节气，秋季的第一个节气。立秋时节尚未出暑，所谓“热在三伏”，立秋后还有至少“一伏”的酷热天气。

立秋，意味着一年中的转折点，阴阳之气开始转变，万物开始从繁茂生长走向成熟。2023 年“立秋”节气时间为公历 8 月 8 日。

### ● 饮食方面：

立秋后，饮食方面可以多食酸味食物而少食辛辣食物，以助肝气。具有平肝润肺功效的食物有：百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、银耳、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。勿贪食瓜果和煎炸类食物，以免伤脾胃。

秋季是人体适宜进补的季节，但要选用“防燥不腻”的平补之品，如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。阳气旺盛的人，不宜吃人参、冬虫夏草等补品，可以平补，以猪肉、水果、蔬菜清淡食物为主；有高血压、高血脂的老年人，每天可以泡一壶决明子茶，平血压血脂；相对体虚的老年患者，可以适当地食用一些羊肉、牛肉、鸭肉进行缓补。

### ● 起居方面：

立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人应当开始做好保养阳气的准备，在起居上应做到“早睡早起”，因为早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。一般来说，秋季以晚上 9~10 点入睡，早晨 5~6 点起床比较合适。早起还可以预防血栓形成，对于预防脑血管病也有一定意义。

起居养生首先要注意防寒保暖，秋季早晚温差较大，不要贪凉，夜温低，注意增衣被，慎用空调，以免受凉；室内温湿度适宜，室温 22℃~28℃ 之间，湿度 50%~60% 左右，保持室内空气流通、新鲜；睡眠充足，一般 8 小时左右，坚持午睡 30 分钟~60 分钟，但睡眠也不宜过多；注意皮肤保养，秋季湿热重，防止皮肤感染，保持皮肤滋润，科学洗浴，浴后涂抹护肤品。

### ● 情志方面：

秋季情志养生也要以“收”为要，要保持心境宁静。秋应于肺，在志为忧，人们心情容易抑郁。因为进入秋天，阳光照射逐渐减少，人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，从而出现情绪及精神状态的紊乱，对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说，秋天意味着抑郁症到了易发期。

秋季情志养生方法：要做到清心寡欲，心境淡泊，平常心，利于神志安宁，收神敛气；多增加阳光照射，在光线充足的条件下可以调动人的情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁情绪；勤于运动，多参加一些室外活动，如打太极、八段锦等，放松心情；培养兴趣爱好，如琴棋书画等陶冶情趣，可以有效地转移注意力；可以适当喝点绿茶或咖啡、吃香蕉等兴奋神经，改善心情。

立秋时节要注意以下几点：

#### 01、立秋未入秋 提防“秋老虎”

立秋不是真正秋天的到来，炎夏余热未消。此时人易倦怠乏力，仍需清热解暑，但较炎夏要有所变化。可以多喝白开水、淡茶、菜汤等。老年人在此时易发生心脑血管意外，所以要特别注意防暑降温，可以喝些绿豆汤或吃些百合莲子粥等。

#### 02、立秋后，当心腹泻和感冒侵袭

立秋后，是细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。所以，要格外注意饮食卫生，养成良好的卫生习惯。尤其要注意饮食调理，注意气候冷热变化，加强锻炼，增强体质。预防感冒可佩戴口罩，勤洗手，每日晨、晚养成用冷水洗脸、热水泡足的习惯，有助于提高身体抵抗力。

#### 03、最易贴秋膘 怕胖别贪食

立秋后人的脾胃功能逐渐恢复，比起夏季来食欲明显好转，而秋季好吃的食物也特别多，所以立秋后也是贴秋膘的好时候。但这也是体重增加

最快的时候，所以肥胖者、要控制体重的人这时要注意节制饮食、适量运动，以免体重增长过快。

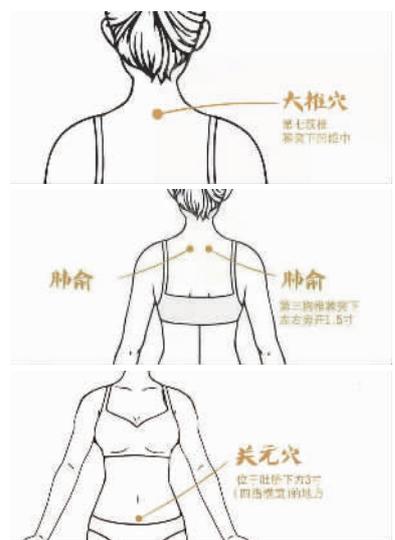
#### 04、年轻人要当心咽喉炎

立秋了，年轻人成了咽喉炎发作的主力军，大多是受凉引起的咽部红肿。秋天空气变得干燥，温度也逐渐降低。平时应多喝温热水，多吃些滋阴润喉之品，如百合、银耳、黑木耳、梨等。另外，秋天容易上火，建议容易上火的人少吃辛辣食物，以免刺激嗓子影响健康。

#### 05、中老年人要当关节痛

不少中年人最近常觉得关节痛。这是因为夏季人体出汗多，肌肉毛孔疏松，吹空调时间过长，寒气都集中在腿上，秋天一到，不通则痛，就会出现关节肿胀、疼痛的症状。

中医养生小知识：立秋——“艾灸”好时机



秋主收敛，人体阳气经过了一个夏季的宣发，接下来就要进入到收敛期。此时艾灸不仅可以保护身体里的阳气，还具有以下三个好处：

1、增强抵抗力：入秋之后，阳气由长及收，御外能力减弱，加上季节更

替，寒热交杂，肌体易受寒凉，阴阳失和。会出现体虚自汗，感冒流涕，失眠多梦的症状。此时可配合艾灸温补阳气，补充气血，提高身体的御外能力。

2、通经活络，运气活血：立秋前后风干物燥，暑气蒸腾，人体水份消耗很大，阳气固摄津液的能力减弱，水分和胶原蛋白加速流失，皮肤容易出问题。此时艾灸，可固摄津液，濡养脏腑，润肤抗衰，保持体内气血运行。

3、宽胸理气，预防疾病：立秋后白日减少，气温下降，人体阳气活动的时间随之削弱。人容易焦虑抑郁、消极少语，这时疾病便易找上门来。此时艾灸可宽胸理气，温养驱寒，活血化痰。

此外，入秋后燥令当时，天气干燥，靠近暑天属“温燥”、靠近冬天属“凉燥”。温燥容易伤人肺阴，伤肺容易伤身，此时通过艾灸大椎穴、肺俞穴和关元穴等穴位，可以清热祛湿、补益肺气、提高抵抗力。

### ● 推荐食疗方：

#### 【莲藕排骨汤】

食材：排骨 2 斤，莲藕、白萝卜各 1 斤，生姜、食盐少许。

制作方法：加水适量，将排骨放入锅中，煮沸后捞出排骨清洗干净，重新加水放入排骨、生姜，文火炖 1 小时后加入莲藕、白萝卜，再煮半小时，出锅前放入食盐即可。

养生功效：滋阴，补虚，除湿，清热。

#### 【五彩虾仁粥】

食材：糯米 150g，鲜虾仁 100g，豌豆、玉米粒、香菇、胡萝卜各 50g，食盐、葱花少许。

制作方法：将糯米、鲜虾仁、豌豆、玉米粒洗净，香菇、胡萝卜洗净切碎。先将糯米文火煮 20 分钟成粥状，再放入鲜虾仁、嫩豌豆、玉米粒、香菇、胡萝卜，煮沸 5 分钟即成。

养生功效：滋养肝肾，润燥清肠。  
(华阳街道社区卫生服务中心)