

全国“无幽日”

关于幽门螺旋杆菌 你需要知道的这些事儿

记者 刘威



制图:蔡廷

有这样一种菌，它伤人于无形，不仅让人食欲不振、胃痛胃胀、口腔有异味，还可能诱发致命的肿瘤，这就是幽门螺旋杆菌（简称为Hp）。为提高公众对幽门螺旋杆菌的认识，每年的5月15日被定为全国“无幽日”。专家提醒：有消化性溃疡、胃癌家族史的人群，感染幽门螺旋杆菌后，应尽早根治。

带你认识幽门螺旋杆菌

银川市中医医院脾胃病科副主任徐娟介绍，幽门螺旋杆菌是一种微厌氧，寄生在胃内的螺旋形革兰氏阴性杆菌，黏附在胃黏膜及细胞间隙之间。感染了幽门螺旋杆菌后，主要症状包括口腔异味、打嗝胀气、恶心反胃、食欲减退、反酸、烧心、胃胀胃痛等，有些感染者会有频繁的“早饱现象”。

那么，幽门螺旋杆菌可能通过哪些方式传染？幽门螺旋杆菌主要藏在唾液、牙菌斑、胃和粪便里，传播形式分为以下四种：进食了被感染的水或食物；聚餐传播；接吻传播；母婴传播。

增加胃癌风险 但不必过于担心

世界上有好人也有坏人，我们肠胃里的细菌也是有有好有坏。幽门螺旋杆菌就是一种存活在胃黏膜里面的坏细菌。医学研究发现，长期幽门螺旋杆菌感染会导致患者消化不良、胃炎、消化性溃疡，以及胃黏膜萎缩，进而增加胃癌的发生风险。

有些人体检发现幽门螺旋杆菌呈阳性后，就很紧张，担心会得胃癌。对此，徐娟表示，“临床发现，大多数胃溃疡与十二指肠溃疡患者都存在幽门螺旋杆菌感染，因此认为幽门螺旋杆菌感染是引发溃疡病的主要原因。但大家也不必谈‘幽’色变，虽然幽门螺旋杆菌感染率比较高，但在感染人群中真正患上胃癌的也就1%左右，而且这1%还多见于溃疡病患者。免疫力弱、遗传因素、长期精神压抑、喜欢吃腌制食品、抽烟嗜酒等因素，与幽门螺旋杆菌协同作案，最终才可能招来胃癌。”

几种筛查方法了解一下

幽门螺旋杆菌感染常无明显症状，许多人是在体检时才意外发现被感染。徐娟具体介绍了目前常用的检测方法。

● 侵入式检查——胃镜活检

胃镜除了可以看到胃部的情况，还可以取一些组织做活检，在做活检时可以对幽门螺旋杆菌进行检测。如幽门螺旋杆菌呈阳性，还可加做一个细菌培养和药物敏感试验，对后续的药物治疗有帮助。

● 非侵入式检查——碳13、碳14尿素呼气试验法

碳13和碳14检查方式也很简单，吹口气就能完成，具有无痛苦、灵敏度高、检出率和符合率高的特性。

感染后都需要治疗吗？

徐娟介绍，感染了幽门螺旋杆菌，原则上都需要治疗。尤其是有以下情形者，如果发现感染了幽门螺旋杆菌，应积极治疗。

● 有消化性溃疡的患者，不论溃疡是初发还是复发，不论有无并发症；● 有胃黏膜相关淋巴瘤的患者；● 慢性胃炎伴有消化不良症状的患者；● 慢

性胃炎伴胃黏膜萎缩、糜烂的患者；● 早期胃癌术后的患者；● 有胃癌家族史的患者；● 长期服用质子泵抑制剂（如奥美拉唑、兰索拉唑等）的患者；● 长期服用非甾体类抗炎药（如阿司匹林、布洛芬等）的患者；● 不明原因缺铁性贫血的患者；● 特发性血小板减少性紫癜的患者。

如何消灭幽门螺旋杆菌

徐娟提醒，发现感染幽门螺旋杆菌后，一定要到正规医疗机构，进行规范根除，一旦根除不规范，容易出现抗生素耐药，为后期治疗增加困难。

四联疗法是目前根除幽门螺旋杆菌应用最为广泛且疗效较为确切的治疗方案。高剂量二联疗法（HDDT）也具有较高的临床根除率，一般疗程为10~14天。患者需要严格按照医嘱按时、按量服药，以确保治疗效果。

徐娟介绍：“对于幽门螺旋杆菌感染者，推荐铋剂四联方案联

合中药治疗。幽门螺旋杆菌感染属于中医学中邪气的范畴，祛邪培正是中医治疗幽门螺旋杆菌的基本原则，辨证论治时当以解决标实为主，后期培补正气，以达到抗邪和防止复发的目的。”

研究证明，清热药可抑制幽门螺旋杆菌，其中黄连抑菌作用最强，其次是大黄、黄芩、木香、石菖蒲根、生姜、儿茶、白草果、芦荟及芍药，对幽门螺旋杆菌有抑制作用。但药物均有偏性，需在专业医师指导下使用，切勿盲目使用。

预防建议

从生活细节做起

徐娟建议，注意以下生活细节可降低幽门螺旋杆菌感染的风险。

● 外出聚餐时使用公筷公勺，避免共用餐具。定期对家中碗筷进行高温消毒。家庭成员中如有感染者，应使用专属餐具，直至完全治愈。

● 避免食用生冷食物，饮用煮沸了的水。水果蔬菜应彻

底清洗，减少细菌残留。生熟砧板分开，避免交叉污染。

● 孩子是易感人群，要为孩子准备专用餐具，严禁口口喂食。

● 此外，饮食不要过于辛辣，因为大量辛辣食物和酒都容易刺激损伤胃黏膜，使幽门螺旋杆菌乘虚而入，引起胃黏膜损伤而致炎症及溃疡。

案例

女子饱受口腔异味困扰 竟是幽门螺旋杆菌作祟

近一年来，家住兴庆区的张女士总感觉口腔里异味严重，有时还会胃胀，这给她的生活带来了很大困扰。她先去了医院口腔科洗牙，还吃过不少泻火药，但口腔异味仍不见好转。之后，她怀疑自己是消化问题，就前往银川市中医医院脾胃病科就诊。接诊医生根据张女士的症状，建议她先检测是否感染了幽门螺旋杆菌，最后的检查结果显示阳性，确诊张女士感染了幽门螺旋杆菌。

“当幽门螺旋杆菌在消化道上皮驻扎，会通过分解尿素产生氨气以保护自身免受胃酸的伤害，同时幽门螺旋杆菌本身也会产生硫化氢和甲硫醇，这两个因素也都可以引起口臭。”医生分析张女士口腔异味严重的原因。