

如何科学防治幽门螺杆菌感染

文 / 北京市上地医院 张莉

在我们的日常生活中,胃肠健康始终是大家关注的重点。然而,有一种细菌却在悄无声息地影响着全球近半数人口的健康,它就是幽门螺杆菌。

据统计,我国约有7亿人感染过幽门螺杆菌。那么,究竟什么是幽门螺杆菌?它对人体有哪些危害?我们该如何防治呢?接下来,让我们一起深入了解一下。

一、认识幽门螺杆菌

幽门螺杆菌是一种微需氧的革兰氏阴性菌,它对生长环境要求极为严苛,在空气中只能存活数小时,通常在胃中发现。幽门螺杆菌呈螺旋状、S形或弧形,一端具有鞭毛,活动性强,能在胃内强酸性环境中生存,并可穿过黏液层到达上皮表面且牢固吸附其上,避免被胃排空,因其主要定植于胃的幽门、胃窦部而得名。

20世纪80年代,澳大利亚科学家巴里·马歇尔和罗宾·沃伦发现了幽门螺杆菌,打破了当时人们对胃炎和胃溃疡发病机理的认识。这一发现为胃肠疾病的治疗带来了革命性变化,二人也因此荣获2005年诺贝尔生理学或医学奖。

二、传播途径

幽门螺杆菌的传播途径多样,主要包括以下几个方面:

1.口-口传播

共用餐具、水杯,以及家长将食物嚼碎后喂给孩

子等行为,都可能导致幽门螺杆菌的传播。例如,家庭聚餐时不分餐或不使用公筷,很容易使幽门螺杆菌在家庭成员间传播。

2.粪-口传播

幽门螺杆菌可随粪便排出体外,若污染了水或食物,健康的人接触后就可能被感染。

3.水源传播

饮用含有幽门螺杆菌的未处理水源也可能导致感染。在一些卫生条件较差的地区,一旦水源受到污染,居民饮水后就会增加感染风险。

三、对人体的危害

幽门螺杆菌感染与多种胃部疾病密切相关。

第一,幽门螺杆菌感染是慢性胃炎的主要致病因素。多数幽门螺杆菌感染者会出现不同程度的慢性胃炎症状,如腹痛、腹胀、反酸、嗝气等。长期的炎症刺激不仅影响患者的生活质量,而且还可能进一步损害胃黏膜。

第二,幽门螺杆菌感染会大大增加消化性溃疡的发病概率,约90%的十二指肠溃疡和75%以上的胃溃疡与幽门螺杆菌感染有关。当幽门螺杆菌突破胃黏膜的保护屏障时,就会引发胃酸分泌失衡,腐蚀胃和十二指肠的黏膜,形成溃疡。患者可能在空腹或餐后出现剧烈疼痛,严重时甚至会出现呕血、黑便等症状。

更为严重的是,幽门螺杆菌已被世界卫生组织列为

I类生物致癌因子，是胃癌发病的重要危险因素。从慢性胃炎到胃溃疡再到胃癌，虽然这并非必然的发展路径，但幽门螺杆菌的持续感染仍会增加这一风险。此外，幽门螺杆菌感染还与胃黏膜处的淋巴瘤等疾病有关。

四、检测方法

目前，检测幽门螺杆菌的方法主要有侵入性和非侵入性两类。

侵入性检测需通过胃镜获取胃黏膜组织进行快速尿素酶试验、病理检查或细菌培养。胃镜检查不仅能直接观察胃部病变，还能获取组织样本进行检测，结果较为准确。但胃镜检查属于有创操作，可能给患者带来不适，且存在一定风险，因此部分患者会产生恐惧心理。

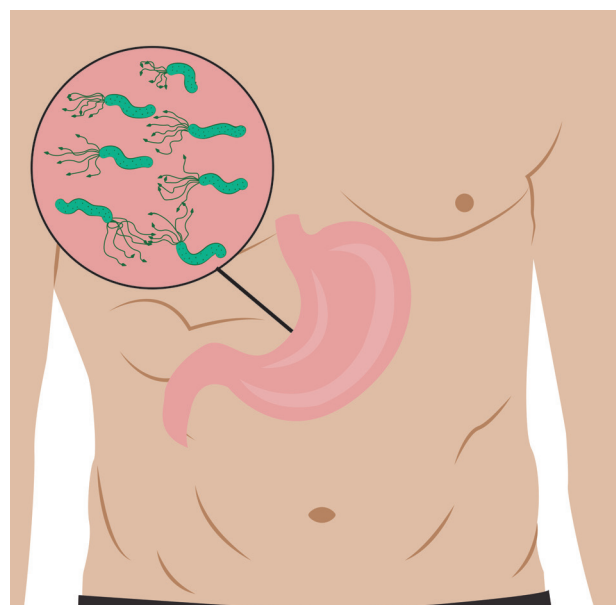
非侵入性检测则更受患者欢迎，其中 ^{13}C 或 ^{14}C 呼气试验最为常用。患者只需口服含有标记尿素的试剂，然后呼气，仪器就能检测呼出气体中尿素的分解产物，从而判断出是否感染幽门螺杆菌。该方法无痛、无创，检测过程简单快捷，准确性也较高。需要指出的是： ^{14}C 为放射性核素，试剂费用低，但有少量放射性，不适用于儿童和孕妇； ^{13}C 几乎没有放射性，可用于儿童和孕妇，但试剂费用较高。

此外，也可以通过血清学检测来检测血液中的幽门螺杆菌抗体，判断是否曾经感染过幽门螺杆菌。虽然这种方法不能区分是现症感染还是既往感染，但对于从未治疗者来说，抗体阳性可视为现症感染。

五、治疗方案

一旦确诊感染幽门螺杆菌，是否立即治疗，需根据具体情况而定。但对于伴有消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤、慢性胃炎伴消化不良症状、计划长期服用非甾体抗炎药等人群，通常建议进行药物治疗。

目前，临床上治疗幽门螺杆菌感染常用的是质子泵抑制剂、铋剂和两种抗菌药物联合的四联治疗方案，一般疗程为10~14天。以阿莫西林、克拉霉素、奥美拉唑和枸橼酸铋钾组成的四联疗法为例：抗菌药物可杀灭幽门螺杆菌；质子泵抑制剂能抑制胃酸分泌，为抗菌药物发挥作用创造良好环境；铋剂则可保护胃黏膜。然而，近年来由于抗菌药物的广泛使用，幽门螺杆菌的耐药性逐渐增强，这给治疗带来了一定挑战。因此，在治



疗过程中，医生会根据患者的具体情况，选择个体化的治疗方案。

六、预防措施

预防幽门螺杆菌感染，关键在于保持良好的个人卫生和饮食习惯。

个人卫生方面，要做到勤洗手，尤其是在饭前便后。双手由于经常接触各种物品，很容易沾染细菌，若不注意洗手，就可能将细菌带入口腔。此外，还要注意口腔卫生，按时刷牙，定期更换牙刷，因为幽门螺杆菌也可能在牙菌斑中存活。

饮食习惯上，倡导分餐制，使用公筷、公勺，避免共用餐具、水杯。家庭聚餐时，分餐不仅能减少幽门螺杆菌的传播，还能培养健康的饮食习惯。对于儿童，家长切勿将食物嚼碎后再喂给孩子。同时，还要注意饮食卫生，尽量不吃生冷食物，饮用开水，避免摄入被污染的食物和水。

幽门螺杆菌虽然看似可怕，但只要我们对其有正确认识，并掌握科学的防治方法，就能有效降低感染风险，守护胃肠健康。

定期体检，关注胃部健康，积极预防并及时治疗幽门螺杆菌感染，是保持身体健康的关键措施。希望大家都能重视幽门螺杆菌感染的防治，拥有健康的胃，享受美好生活。**我们与人**