

幽门螺杆菌感染的居家护理

文 / 西安医学院第二附属医院 陈瑛

幽门螺杆菌是一种能够在人体胃部强酸环境中生存的革兰氏阴性菌。长期感染幽门螺杆菌可能引发慢性胃炎、胃溃疡等疾病，甚至会增加胃癌的发病风险。

对于已确诊感染的患者，除接受规范的药物治疗外，科学有效的居家护理尤为关键。其中，实行分餐制和严格执行用具消毒，是阻断传播、降低重复感染风险的重要措施。下面，我们将详细介绍居家护理的具体方法。

一、认识幽门螺杆菌的传播特点

了解幽门螺杆菌的传播途径，是有效实施居家护理的基础。幽门螺杆菌主要通过“口-口传播”和“粪-口传播”两种途径扩散。

口-口传播常见于共用餐具、水杯，或互相夹菜、喂食等行为。感染者唾液中的细菌可借助餐具或食物进入他人口腔。亲吻，包括成人与儿童之间的亲密接触，也可能造成细菌传播。

粪-口传播指幽门螺杆菌随感染者的粪便排出体外后对水源、食物或环境造成污染，再被他人经口摄入导致感染的传播方式。例如，使用被污染的餐具或饮用未经处理的生水，都存在一定的感染风险。

因此，切断以上传播途径，是幽门螺杆菌感染患者居家护理的关键。

二、分餐制：从餐桌开始的防护

1.分餐制的具体实施方法

(1) 餐具独立使用

每位家庭成员应配备专属的碗、筷、勺子和水杯，可以贴上姓名标签或使用不同颜色、图案进行区分。患者的餐具需与他人严格分开，单独存放，避免交叉使用。

(2) 分菜进食

烹饪完成后，应先将菜肴分到每人的餐盘或碗中，再各自用餐。尽量避免在餐桌上直接用私人餐具夹菜，建议使用公筷、公勺取菜。家庭聚餐时，可采用“位菜”形式，即每人一份独立的菜品，减少食物交叉接触。

(3) 避免喂食与共食

应杜绝用嘴吹凉食物、咀嚼后喂食儿童等高风险行为，这些方式极易造成幽门螺杆菌的传播。儿童免疫系统尚未发育完全，感染后可能对其健康成长造成影响，因此需格外注意。

2.分餐制的常见误区

(1) 偶尔不分餐没关系

部分家庭认为偶尔共餐不会造成感染，实则不然。幽门螺杆菌具有较强的传染性，即使一次共餐行为也可能导致细菌传播。研究表明，与感染者长期共餐的家庭成员，其感染风险比实行分餐的家庭高出3至5倍。



(2) 分餐制会影响家庭氛围

实际上,通过积极沟通与合理安排,分餐制完全可以既保障健康,又维护温馨的家庭氛围。例如,选用设计美观、具有个人特色的餐具,或用有趣的方式标记专用餐具,不仅能够增添用餐趣味,而且有助于增强全家的健康防护意识。

三、消毒措施:全方位杀灭细菌

1. 餐具消毒

(1) 高温煮沸消毒

这是最常用且有效的消毒方式。将餐具完全浸没于沸水中,持续煮沸15~30分钟,即可杀灭绝大多数幽门螺杆菌。该方法尤其适用于耐高温的陶瓷、不锈钢等材质的餐具。需注意的是,塑料制品在高温下易变形或释放有害物质,应避免使用此方法。

(2) 消毒柜消毒

可使用紫外线消毒柜或高温消毒柜处理餐具。操作时应严格遵循产品说明书,设置合适的温度与时间。紫外线消毒通常需持续30分钟以上,高温消毒则应达到120℃并维持10~15分钟。部分消毒柜还具备烘干功能,可避免潮湿环境,进一步抑制细菌滋生。

(3) 化学消毒剂消毒

可选用含氯消毒剂(如84消毒液),按说明书比例稀释后浸泡餐具15~30分钟,消毒完成后需用流动清水彻底冲洗餐具,避免化学物质残留。需特别注意,若未充分漂洗,残留消毒剂可能对人体肠胃造成刺激。

2. 厨房与卫生间消毒

厨房中的砧板、刀具易残留食物残渣,成为细菌滋生的场所。建议生、熟食砧板分开使用,每日用洗洁精彻底清洗后,再以75%酒精擦拭消毒。卫生间内的马桶、水龙头等位置,应定期使用含氯消毒剂进行擦拭,以降低细菌传播的风险。

3. 衣物与被褥消毒

患者的衣物、被褥需定期清洗消毒,可采用高温洗涤模式,或在阳光下暴晒6小时以上,利用紫外线的杀菌作用有效清除可能附着的细菌。

4. 个人生活用品消毒

患者的牙刷、水杯等个人用品应定期消毒。牙刷可定期用沸水浸泡或及时更换,水杯可参照餐具消毒方法进行处理。毛巾、洗脸盆等也需单独使用,定期清洗并及时晾干,以避免交叉感染。

四、其他居家护理要点

1.个人卫生习惯

患者应养成饭前便后认真洗手的习惯，使用肥皂或洗手液，并严格遵循七步洗手法彻底清洁双手，以降低细菌经手传播的风险。咳嗽或打喷嚏时，需使用纸巾或肘部遮掩口鼻，防止细菌通过飞沫扩散。同时，应保持口腔清洁。每日按时刷牙，并定期更换牙刷。还可配合使用含有杀菌成分（如氯己定）的漱口水，辅助抑制口腔内幽门螺杆菌的滋生；但需注意避免长期过度使用，以防破坏口腔正常菌群平衡。

2.饮食注意事项

避免食用生冷食物，例如生鱼片、凉拌菜等。所有食物应彻底加热煮熟，水果也应洗净、削皮后食用。尽量减少外出就餐，如果确需外食，应选择卫生条件良好的餐厅，并坚持使用公筷、公勺。在日常饮食中，可适当增加摄入具有抗菌、抗炎作用的天然食物，如大蒜、卷心菜等；

但需注意烹饪方式，避免因过度加工破坏有效成分。

3.定期复查与家庭防护

患者应严格遵医嘱完成整个治疗疗程，并及时复查，确认幽门螺杆菌是否已被彻底清除。同时，建议共同生活的家庭成员也进行幽门螺杆菌检测，特别是有胃痛、腹胀等消化道症状者。若发现其他家庭成员感染，应同步开展治疗，以避免交叉感染。在治疗期间，患者应严格按时服药，不可随意增减剂量或中途停药，以免因治疗不规范导致细菌耐药，从而增加后续治疗难度。

幽门螺杆菌感染的居家护理需要长期坚持，更离不开全家人的理解与积极配合。科学防护，重在细节。通过严格执行分餐制、落实科学消毒措施以及培养良好的个人卫生习惯，我们不仅能有效降低患者重复感染的风险，而且有助于守护每一位家庭成员的胃肠道健康。**万物与人**

