

预防 HP，打好健康保“胃”战

陈银霞¹ 师孟圆² 李雪莹² 李晓玉² 耿芊² (通讯作者)

(1.海军军医大学第一附属医院 信息科病案室 上海 200433;

2.海军军医大学第一附属医院 特需诊疗科 上海 200433)

【摘要】幽门螺杆菌(HP)感染是全球范围内常见的慢性感染之一,与慢性胃炎、消化性溃疡及胃癌的发生密切相关。本文系统阐述了幽门螺杆菌的生物学特性、传播途径、检测方法及防治策略,旨在提高公众对HP感染的认识与防范意识。通过科学预防与规范治疗,可有效降低HP感染及相关胃部疾病的发生风险,切实打好健康保“胃”战。

【关键词】幽门螺杆菌;传播途径;检测方法;根除治疗;预防策略

Preventing Helicobacter Pylori: Winning the "Stomach" Health Battle

Chen Yinxia¹ Shi Mengyuan² Li Xueming² Li Xiaoyu² Geng Qian² (Corresponding Authors)

(1. Medical Records Department, Information Division, First Affiliated Hospital of Naval Medical University, Shanghai 200433;

2. Specialized Diagnosis and Treatment Department, First Affiliated Hospital of Naval Medical University, Shanghai 200433)

[Abstract] Helicobacter pylori (HP) infection is one of the most common chronic infections globally, closely associated with the development of chronic gastritis, peptic ulcers, and gastric cancer. This article systematically discusses the biological characteristics, transmission routes, detection methods, and prevention strategies of Helicobacter pylori, aiming to enhance public awareness and preventive consciousness regarding HP infection. Through scientific prevention and standardized treatment, the risk of HP infection and related gastric diseases can be effectively reduced, thereby winning the "stomach" health battle.

[Key words] Helicobacter pylori; transmission routes; detection methods; eradication therapy; prevention strategies

在当今快节奏的生活中,我们的胃部面临着诸多挑战,而幽门螺杆菌(简称HP)就是其中一个不可小觑的“敌人”。幽门螺旋杆菌感染存在明显的人员聚集现象,主要通过经口、粪口途径传播,被感染的成员具有持续传播的可能性。据统计,全球约有半数人口感染幽门螺杆菌,它悄然潜伏,与许多胃部疾病甚至胃癌都有着千丝万缕的联系。了解它、预防它,已然成为守护胃部健康的关键之战。

那么,如何避免感染幽门螺旋杆菌情况的发生?感染后又该如何及时有效治疗呢?了解到家庭内传播是感染的主要方式之一,家庭成员之间常见的感染方式包括共用餐具、食物、咀嚼食物喂食、亲吻、不良生活习惯等。被感染的家

庭成员是潜在的传染源,存在持续传播的可能性,因此我们应对其宣教,提倡分餐制,增强使用公勺、公筷的意识,餐具定期高温消毒。防止家庭成员之间传播,降低感染发生的风险。一旦不慎被感染,大家也不要慌张,正确及时治疗可以有效根除。一起先了解一下幽门螺旋杆菌的检测检测方法和治疗吧!

一、幽门螺杆菌究竟是何方“妖孽”?

幽门螺旋杆菌”简称HP,是一种革兰氏阴性杆菌,该细菌生存能力极强,能够在强酸的环境中“安营扎寨”,不

断繁衍后代,破坏胃内的微生态平衡,是目前发现的唯一能够在胃里面生存的细菌。部分人群感染后没有明显症状,也可能不发病,大部分人群会出现上腹疼痛、饱胀、反酸、嗝气、晨起恶心等消化道症状,可能是幽门螺杆菌感染引起的胃黏膜的炎症;长期感染的话,还可能导致慢性胃炎、胃溃疡^[1],甚至引发呕血、黑便哦!

二、如何发现幽门螺杆菌感染呢?

目前临床上常用的检测方法,包括:呼气试验、血清学检测及胃镜下组织活检等。

1、呼气试验:这是最常用也是最可靠的方式之一,准确性和特异度相对较高,方法:

①需要在空腹(至少禁食 6h)状态下维持正常呼吸,屏住呼吸 10 秒以上,呼出前半段气体,弃去,把末端气体吹进集气袋,盖紧集气袋;

②然后口服试剂,服药后保持静坐,禁食,禁烟,等待 30 分钟,避免剧烈活动。

③30 分钟后用同①的方法收集气袋。

呼气试验检测前为确保结果的准确性,应注意以下内容
①应停用含抗生素和有抑菌作用的中药至少 4 周;②停用铋剂、质子泵抑制剂、H₂受体拮抗剂 2 周。③应空腹或禁食 6h 以上^[2]。

2、血清学检测:是通过抽取患者的血液样本,使用特定的试剂盒来检测血液中是否存在与幽门螺杆菌相关的抗体。这种方式简单方便,但是无法区分活动感染和过去感染。

3、胃镜检查:这是一种直接观察胃黏膜和取样的方法,需要从胃内取出小片胃黏膜组织进行检查,这种方式准确率高,但属于侵入性检查,需要评估检查者的身体状况。胃镜检查前应禁食 12 小时,禁水 4-6 小时,

三、如何杀死 HP 这个“妖孽”?

目前临床上常用三联和四联疗法,三联疗法包括一个质子泵抑制剂和两个抗生素,四联疗法在三联基础上加用了个胶体果胶铋。随着机体与细菌的斗争,细菌会产生一定的耐药性,因此目前四联的根治率更高,成为幽门螺杆菌根治治疗的首选^[3]。疗程也从原来的 7 天增加到了 14 天。根治的效率更高。如还合并有其他消化道症状,可以继续对症处理。

四、幽门螺杆菌的传播“套路”

幽门螺杆菌传播主要是分餐习惯没有养成,通过口口、粪口不洁习惯传播染。感染主要在家庭或聚餐内传播。

1、口口传播:这是幽门螺杆菌最主要的传播途径。共用餐具、水杯,家长亲吻孩子,或是情侣间的亲密接触,都可能为它提供“搬家”的机会。比如,一家人围坐在一起吃饭,若有人感染且餐具未严格分开使用,在夹菜、盛汤的过程中,幽门螺杆菌就会随着唾液混入食物,悄无声息地传染给其他家庭成员。

2、粪口传播:这个环节经常被忽视。感染幽门螺杆菌的患者粪便中含有细菌,如果便后不注意洗手,手上沾染的细菌就可能污染食物、水源,当健康人误食被污染的物品后,幽门螺杆菌便趁机侵入人体,开启新的“寄生之旅”。

五、打响保“胃”防御战的关键策略

1、饮食卫生防线:首先要做到的是摒弃传统的不良饮食习惯,倡导公筷、公勺和分餐制。在家庭聚餐或外出就餐时,准备公筷夹菜,每人配备专用餐具,避免唾液交叉感染。避免喝生水、吃生食,同时食物应多样化,避免偏食,注意补充多种营养物质,不吃霉变食物,少吃熏制、腌制、富含硝酸盐和亚硝酸盐的食物^[4]。对于生冷食物,要慎之又慎,

像未彻底清洗或煮熟的蔬菜水果、生水，可能暗藏幽门螺杆菌，一定要清洗干净并加热熟透后再食用。例如，吃火锅时确保肉类完全涮熟，不喝未经高温消毒的生水，从源头上切断细菌入口。

2、口腔清洁堡垒：口腔是幽门螺杆菌进入胃部的必经之路，也是它的藏身之所。日常刷牙要保证每日至少两次，每次三分钟，选用软毛牙刷，按照巴氏刷牙法仔细清洁牙齿的每个面。此外，定期更换牙刷，每三个月一次为宜，防止牙刷上滋生细菌。同时，可适当使用漱口水辅助清洁，但要注意选择不含酒精的温和型漱口水，以免刺激口腔黏膜。对于佩戴假牙的人群，更要注重假牙的清洁，每晚取下假牙浸泡在专用清洁液中，晨起冲洗干净后佩戴，不给幽门螺杆菌留下一丝可乘之机。

参考文献：

- [1]吴新国,郑汝桦,常新,等.2024年美国胃肠病学院幽门螺旋杆菌感染治疗最新临床实践指南要点解读[J],实用医学杂志,2025.41(4):459-464.
- [2]国家消化系统疾病临床医学研究中心.幽门螺旋杆菌-尿素呼气试验临床应用专家共识(2020年)[J],中华健康管理学杂志,2020.14(6):509-514.
- [3]中华医学会消化病学分会.2022中国幽门螺旋杆菌感染治疗指南[J].中华消化杂志.2022.42(11):745-756.
- [4]上海市医学会消化系病专科分会幽门螺旋杆菌相关疾病学组.幽门螺旋杆菌感染基层诊疗指导意见[J],上海医学,2022.45(11):737-741.

通讯作者：耿芊。

3、生活习惯护盾：规律作息如同给胃部设定了稳定的生物钟，每天尽量保证 7-8 小时的充足睡眠，让胃部在夜间得以充分休息和修复。适度运动也不可或缺，每周进行 3-5 次，每次 30 分钟以上的有氧运动，如慢跑、游泳、瑜伽等，能促进胃肠蠕动，增强胃部抵抗力。再者，避免过度劳累与精神紧张，长期的压力会打乱胃部正常的消化节奏，削弱胃黏膜的防御功能，为幽门螺杆菌的入侵撕开“缺口”。学会通过冥想、深呼吸、听音乐等方式舒缓压力，让胃部时刻处于良好的运行状态。保持良好的心理状态及充足睡眠。

当我们洞悉幽门螺杆菌的危害、传播途径，并持之以恒地构筑好胃部的防护体系，这场健康保“胃”战便胜利在望。守护胃部健康，从预防幽门螺杆菌做起，用科学的生活方式为身体保驾护航，畅享美好生活。