



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年7月11日 星期日

医学、健康、服务、科普

策划：陈玮红  
编辑：颜莉  
组版：于梅君

## 男孩腹部不适还干呕 原来感染了幽门螺杆菌

连续好几个月，9岁男孩桐桐(化名)经常肚子不舒服，时不时还会干呕。一开始，家人以为他是吃坏了东西，可桐桐三天两头喊难受，让家人担心起来。父母带他来回回去过好几家医院，吃过药，还输液治疗过，可一直没有明显好转。前一段时间，桐桐的症状越来越严重，都没法正常去上学，只能在家休息。

桐桐的父母焦心不已，带他去了山东大学第二医院儿童医学中心，医生经过详细问诊，并且排除了禁忌症后，建议为桐桐进行无痛胃镜检查。

经过胃镜检查，医生发现桐桐的胃体存在疣状隆起，十二指肠球部点状糜烂，在胃窦部取标本后进行快速尿素酶试验，结果为强阳性，也就是说，桐桐感染了幽门螺杆菌。结合桐桐的症状和检查结果，医生为其安排了根除幽门螺杆菌的三联杀菌疗法，目前桐桐正在治疗中。

山东大学第二医院消化内科副主任医师刘岚告诉记者，“最近几年，从我们医院消化内科门诊可以发现，检查和治疗幽门螺杆菌感染的人群确实明显增加，还有很多人体检时发现阳性，又到门诊咨询治疗方案。”

刘岚介绍，幽门螺杆菌属于革兰氏阴性、微需氧的细菌，主要生存于胃部，在大气或绝对厌氧环境下不能生长，可以通过唾液、粪便等途径传播。

### 主要通过呼气试验 检测是否感染

1982年，Barry J.Marshall和J.Robin Warren两人在一次偶然的机下分离培养出了幽门螺杆菌。为了提供更确切的证据，1984年，32岁的Marshall自己做了一次试验。在胃肠各方面检查都显示正常，并且无胃肠疾病史、溃疡病家族史的前提下，Marshall自行吞服幽门螺杆菌，证实了幽门螺杆菌感染确实可以引起急性胃炎。如果宿主的免疫系统不能清除这一感染，或感染未经治疗清除，那么这类急性胃炎就将进展为慢性胃炎。

有数据显示，在全球范围内，幽门螺杆菌的感染率都非常高。如何确定自己是否感染了幽门螺杆菌？刘岚介绍，“可以在胃镜检查时取样本化验，如果单独检查幽门螺杆菌，目前临床上常用的检查手段主要是碳13和碳14呼气试验。”由于操作简便、无痛无创、准确度高，碳13和碳14呼气试验被大多数医院所采用，两者在准确度上没有太大区别。

由于原料及仪器检测原理不同，碳13适用于大多数人群，碳14不能用于孕妇、哺乳期女性和儿童。刘岚提醒大家注意，幽门螺杆菌检查是一种定性检测，而不是定量检查，检查结果只说明胃内有没有感染幽门螺杆菌，而不能计算到底有多少幽门螺杆菌。

### 幽门螺杆菌 可通过饮食、唾液传播

相关研究标明，幽门螺杆菌和胃肠多种疾病的发病密切相关，包括慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤等。

那么，是否人人都要筛查幽门螺杆菌？发现感染就要彻底杀菌吗？对此，刘岚表示：“幽门螺杆菌感染确实会提高胃癌的风险，但并非绝对，不会得胃癌，不是这一个因素决定的，还与遗传、饮食、环境等因素有关。”

在刘岚看来，14岁以下儿童及

7月3日，话题#感染幽门螺杆菌或诱发胃癌#冲上微博热搜，阅读量高达3.8亿。其实，近年来，随着体检普及和公众健康意识的提高，幽门螺杆菌已经成为大家普遍关注的话题。感染了幽门螺杆菌一定会诱发胃癌吗？该如何预防？本期壹点问医，我们就来聊聊这个话题。

# 「围剿」幽门螺杆菌



### 幽门螺杆菌传播途径



进食被幽门螺杆菌污染的水或食物 聚餐传播 接吻传播 母婴传播

### 幽门螺杆菌被“消灭”后

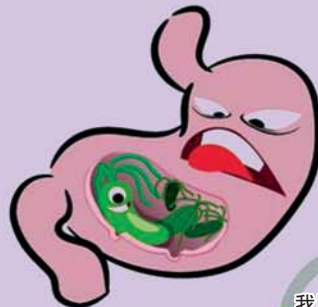


幽门螺杆菌感染了全球半数以上人口

在发展中国家甚至可高达 70%以上

我国20-40岁人群感染概率为 45.4%-63.6%

我国70岁以上人群感染概率高达 78.9%



80岁以上老年人可以不常规检测幽门螺杆菌，“因为儿童幽门螺杆菌感染者发生严重疾病的风险低，但根除治疗不利因素较多，包括抗生素选择余地少和对药物不良反应耐受低。做幽门螺杆菌检测，很大部分在于其预防恶性肿瘤的意义，该检测对高龄老人的获益性显著降低，并且高龄老人脏器功能减退且常一身多病，同样存在对药物耐受低。”

“如果有胃癌家族史、胃溃疡、萎缩性胃炎、十二指肠球部溃疡或伴有胃黏膜不典型增生的患者，建议做杀菌治疗。”刘岚表示，积极治疗不仅可预防自身疾病，也能减少家庭传染源。

幽门螺杆菌杀菌后还会再感染吗？刘岚解释，成功杀菌后，如果还继续同样的生活方式，还是可能再次感染。这主要是由于中国人吃饭是聚餐式，幽门螺杆菌可以通过饮食、唾液传播，这也使得很多儿童被感染。

### 杀菌时要规范用药 不要相信偏方

最重要的是，如果杀菌不恰

当，反而会使得细菌获得耐药性，变得越来越顽固。

十几年前，杀灭幽门螺杆菌有三联疗法，现在临床上以四联疗法作为初次治疗幽门螺杆菌的常用方案，即一种铋剂+一种质子泵抑制剂+两种抗生素，比原来多加了一种抗生素。

刘岚提醒，务必要按时按量服药，一个月后再到医院复查杀菌情况，争取一次性彻底杀菌，“如果服药不规范，幽门螺杆菌不能彻底杀灭，会产生耐药性，以后再想杀菌，就难上加难了。”

对于大众流传的吃大蒜能杀灭幽门螺杆菌的说法，刘岚解释，大蒜中含有一种特殊物质，能够杀死细菌，但必须达到足够的量，才可能有效果。

同时，大蒜有较强的刺激性，吃得太多，人的胃也会受不了。

有广告宣称，有些牙膏能够杀灭幽门螺杆菌。刘岚表示，普通牙膏刷牙也能起到清除口腔细菌、减少炎症的作用，但目前没有证据表明，某种牙膏能彻底杀灭口腔幽门螺杆菌。所以，感染幽门螺杆菌后，一定要规范治疗，不要听信偏方。

医探007

夏天是泌尿系统结石高发的季节，如果结石较大，堵塞尿路，发病时，疼痛程度甚至让人痛不欲生。济南市第一人民医院泌尿外科主治医师聂磊提醒，“尿路结石有不同类型，它们有各自的成因，但饮水量少，尿量不足都是最重要的危险因素。所以，多喝水、多排尿，对预防泌尿系统结石非常有帮助。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽 通讯员 徐淑静

“一个人平均每天需要喝2500毫升水，这2500毫升水一部分是从饭菜、牛奶里摄入的，加上人体原本的水分，一共大约1000毫升，剩下的1500毫升水是喝进去的，这1500毫升水大约相当于2.5~3瓶普通装矿泉水。”济南市第一人民医院泌尿外科主治医师聂磊说。

聂磊介绍，临床上，对于初治的患者，推荐每日饮水量大于2.5升，有研究发现，每日饮水量大于2.5升可以减少29%的肾结石风险。在炎热的夏天，大家一定要保证充足的饮水。

不过，人们喝水普遍存在一些误区，聂磊说，在日常生活中应掌握下面四个原则：

1. 一次喝水量要够。一口气将一整杯200毫升的水喝完，这样才可令身体真正吸收，而不是随便抿一下、喝一口，这只能滋润口腔及咽喉，无法真正补水。
2. 喝好水。水质要安全，否则容易伤害身体，对肾脏较弱的人尤为不利。
3. 饮用温开水。冰水对胃肠会产生刺激，有人会出现胃肠痉挛。
4. 能放能收。上班族常常怕上洗手间而放弃喝水，长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。“每天喝足量的水，听起来很简单，要坚持下来还是有难度的。每个人都有自己的起居、生活和工作特点，根据自身情况建立一个饮水时间表，并持之以恒，一定会把水喝够量。”聂磊为大家提供了一个饮水时间表，供大家参考。

### 饮水时间表

#### 1. 清晨6:30~7:30

经过一夜睡眠，身体开始缺水，起床先喝水，可帮助肾脏及肝脏解毒，饮水200毫升。

#### 2. 上午9:00

清晨从起床到办公室的过程，身体无形中会出现脱水现象，到了办公室后，饮水200毫升。

#### 3. 上午11:00

工作一段时间后，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪，饮水200毫升。

#### 4. 下午2:00

喝水提神醒脑，饮水200毫升。

#### 5. 下午5:00

下班离开办公室前，再喝一杯水，增加饱足感，可防止晚餐暴饮暴食，饮水200毫升。

#### 6. 晚上10:00或睡前30-60分钟

再喝上一杯水，饮水200毫升。



更多科普知识 扫码了解