

我国幽门螺杆菌感染率近六成，幽门螺杆菌是胃癌第一元凶

四成儿童感染“幽螺” 家庭分餐可有效预防

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 彭芸

世界卫生组织国际癌症研究机构公布的数据显示，目前幽门螺杆菌在全球自然人群感染率超过50%。中华医学会幽门螺杆菌学组流行病学调查结果也显示，我国幽门螺杆菌感染率为59%，也就是说，有超8亿中国人的胃感染了幽门螺杆菌。更让人关注的是，儿童幽门螺杆菌感染率平均为40%。幽门螺杆菌能在胃中持续存在数十年，大多数感染都发生在儿童早期，儿童期为幽门螺杆菌感染的剧增期，总感染率会随着年龄增长而上升。”云南省第一人民医院消化内科原主任张宇民在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，我国幽门螺杆菌的高感染率，从儿童青少年时期可能就埋下祸根。

“一人得病，全家感染”，家庭共餐是感染幽门螺杆菌主因

专家指出，幽门螺杆菌传播途径主要为“口-口”传播，共餐最易致全家感染。有许多研究认为，在自然环境中，人是幽门螺杆菌唯一的传染源，人和人之间传播是其唯一传播途径。

张宇民对记者表示：“幽门螺杆菌是一种螺旋形、微需氧的微生物，是目前所知唯一能在胃中生存的革兰阴性杆菌。一旦入侵人体，很容易引起一系列胃部疾病如胃黏膜损伤、胃炎、胃溃疡等。我国成人幽门螺杆菌感染率是比较高的，大概在40%~60%，在卫生条件不太好的地方这个比例还会升到70%。我国幽门螺杆菌的高感染率与饮食习惯有关。”

因为幽门螺杆菌可在排泄物中存活，农村地区粪便污染造成的幽门螺杆菌感染较多。在城市，幽门螺杆菌感染的家庭聚集倾向比较明显，经常是全家大人、小孩都一起被感染，最大元凶就是家庭共餐中的唾液传播。

数据显示，多数幽门螺杆菌感染者并无症状和并发症，但感染者中约15%~20%的人会发生消化性溃疡；5%~10%的人会发生消化不良；约1%的人会发生胃肠道恶性肿瘤。张宇民说：“幽门螺杆菌感染情况因人而异，跟人的基因有关系，有些人容易被感染，有些人就不容易被感染。比如胃肠功能强的人不容易被感染，这部分人体内具有杀死幽门螺杆菌的能力，胃肠功能弱的人，容易被感染呈阳性，且目前不少患者已出现耐药状况。所以，提高胃肠功能也是预防幽门螺杆菌感染的重要方面。”

幽门螺杆菌是胃癌第一祸首，会导致胃炎胃溃疡等胃肠疾病

世界卫生组织数据表明，每年约有75万人死于胃癌，1994年世界卫生组织就将幽门螺杆菌列为胃癌第一致病菌。中国是胃癌高发国家，有着全球近一半胃癌新发和死亡病例，而引起胃癌的主要原因就与幽门螺杆菌长期、慢性感染密切相关。最新研究发现，幽门螺杆菌可以分泌一种蛋白酶，这种酶可以穿透胃的保护层，让幽门螺杆菌进入更深层的无病原组织层并造成进一步损害，成为胃癌发展第一步。而感染幽门螺杆菌的人因为胃黏膜损伤，易导致胃炎、胃溃疡，甚至黏膜上皮细胞的癌变。早期被感染的人终生罹患消化性溃疡的风险为10%~20%，罹患胃癌的风险为1%~2%。

北京医院消化科副主任医师张竹指出，感染幽门螺杆菌的人，其实70%~80%都是有症状的，排第一位的就是腹胀和打嗝，第二位就是口气口臭，这些症状也是胃炎、胃溃疡、胃癌等的具体表现。很多人牙龈健康，平时很注意刷牙，为什么嘴里还有味呢，这就是感染幽门螺杆菌后的一个常见症状。还有研究显示，幽门螺杆菌感染也会引发十二指肠溃疡、胃息肉、结肠直肠癌，导致便秘、腹泻和体重减轻。

因此，如果有胃灼热或十二指肠溃疡，应注意筛查有没有感染幽门螺杆菌。另外患皮疹、荨麻疹、痤疮类的疾病，也需筛查幽门螺杆菌。

那么，孩子有必要去检测幽门螺杆菌吗？张竹指出，幽门螺杆菌感染具有家族聚集性。如果在体检或因消化道症状就诊时发现自己已感染幽门螺杆菌阳性，那么全家其他人建议也去查一下幽门螺杆菌，但检查要根据年龄来决定，不推荐14岁以下儿童去筛查幽门螺杆菌。因为一般孩子感染幽门螺杆菌后，有一定自我清除机会，且用于儿童的杀菌药物对孩子身体损害非常大。

倡导分餐制和公筷公勺，可预防幽门螺杆菌感染

幽门螺杆菌的感染途径主要是“病从口入”，专家指出，我国传统饮食习惯在很大程度上拓展了幽门螺杆菌的传播途径，提高其感染率。

张宇民指出，在外就餐，若餐馆碗筷消毒不达标，或几个人一起吃饭时不使用公筷、互相夹菜，都可能会传染



幽门螺杆菌。爱吃刺激性食物，因为刺激性食物易刺激胃黏膜，致使胃的抵抗力下降，导致幽门螺杆菌入侵。喜欢生吃食物，牛排七分熟甚至三分熟就吃，涮火锅肉还没烫熟就下肚了，这些都成为感染幽门螺杆菌埋下隐患。

前不久，杭州市疾控中心健康危害因素监测所和检验中心的专家们进行了一次实验，实验结果显示，“非公筷”那一组细菌菌落总数全部高于“公筷”那一组，其中凉拌黄瓜菌落总数相差将近3倍，干锅茶树菇菌落总数相差17倍，咸菜八爪鱼则达到了惊人的250倍。专家表示：凉拌菜没有经过高温烹饪，菌落总数一般都比高温烹饪过的菜要多。如果不使用公筷，一方面，会把自身口鼻携带的细菌通过筷子传到菜上；另一方面，也会造成不同菜品本身携带细菌的交叉污染。

我们的邻国日本幽门螺杆菌感染率相对较低，分餐就是一个重要原因。从20世纪80年代起，分餐制就在日本家庭相当普及，日本人从小学开始在学校用餐便实行分餐制，而家庭中也有“夫妇筷”“夫妇碗”的习惯。

分享同一盘菜的家庭，可能也就是在分享幽门螺杆菌。全国人大代表、国家一级美术师何学斌认为，共餐制一人一双筷子在一个盘或一个锅里夹菜，等于每个人把筷子上的口水通过这个媒介与众人反复交换，一餐饭下来这种交换可达100次，一天就达到300多次，一年可达到100多万次。为此，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授曾疾呼：“不分餐，在疾病面前，就是裸奔！不做就要承担后果。”专家们纷纷呼吁：倡导分餐制，使用公勺公筷，是有效降低和减少幽门螺杆菌感染的一个重要方法，也是对他人体的体谅与尊重。

生活中如何预防幽门螺杆菌感染？家长务必要坚持让孩子做到：1.饭前便后洗手，手卫生很重要。2.从小养成分餐的好习惯，建议采用专碗专筷，在外聚餐时要使用公筷公勺，可从根源上杜绝幽门螺杆菌的传播。3.碗筷要勤清洗且高温消毒，食物要清洗干净、高温烹饪，不喝生水，不吃生食。有研究发现，幽门螺杆菌在自来水中存活时间为4到10天，因此要避免生吃食物和饮生水。4.注意给小孩子的喂食方式，避免口对口的方式。



幽门螺杆菌需要根除吗？

北京友谊医院消化内科 副主任医师 董宁宁

想知道是否感染了幽门螺杆菌，只需到医院进行相关检查，明确是否有根除幽门螺杆菌的指征后再处理即可。

如何检测幽门螺杆菌？一般吹气、抽血和检验大便三种检测幽门螺杆菌的无创方式。现在各大医院和体检中心主要以碳14呼气试验来检测；吹一口气，吃个胶囊；等半小时，再吹一口气，然后静静等待结果。也可做胃镜检测，优点是检测幽门螺杆菌的同时，还可观察胃部黏膜情况。但要注意，胃镜检查前要先停用抗生素和抑酸药。

是否需要根除因人而异。对于已经感染幽门螺杆菌的患者，如果无不适，且胃镜检查仅仅是浅表性胃炎的时候，不需要根除。

老年人和儿童幽门螺杆菌感染应进行风险评估和个体化处理。一般而言，70岁以上老人对根除幽门螺杆菌感染的药物依从性及耐受性较差，发生抗生素不良反应的风险增加，根除幽门螺杆菌感染预防胃癌的获益下降。

儿童不建议常规进行幽门螺杆菌检测及根除，除非合并消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤、慢性胃炎、不明原因缺铁性贫血等疾

病，以及一级亲属患胃癌和计划长期服用非甾体抗炎药。儿童年龄较小，口服多种药物副作用发生率较成人高。

什么情况下必须根除？患有以下疾病人群需要检测并根除幽门螺杆菌：消化性溃疡（不论是否活动和有无并发症）、胃黏膜相关淋巴瘤、慢性胃炎伴胃黏膜萎缩或糜烂、早期胃癌家族史、计划长期服用非甾体抗炎药、不明原因的缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜、淋巴瘤性胃炎、增生性胃息肉等。

感染幽门螺杆菌如何治疗？目前含铋剂的三联疗法已成为根除幽门螺杆菌的一线治疗方案。患者连续服药7日到14日，根除率达80%以上。因为不同地区的耐药率存在差异，因此抗生素治疗方案的选择各不相同，联合药敏试验结果实施个体化治疗可以提高幽门螺杆菌的根除率。

根除幽门螺杆菌服药需遵医嘱，如擅自少服、停药，不但可能降低根除率，还容易诱导产生耐药菌株。根除治疗过程中，可能会出现口苦、大便发黑等表现。治疗过程中应禁酒，因为酒精与抗生素可能出现交互作用。

防治“幽螺”，要补四种营养

江苏省苏北人民医院临床营养科副主任医师邵剑指出，幽门螺杆菌感染者除了遵医嘱、配合治疗外，建议重点补充以下四种营养。

维生素B12。治疗幽门螺杆菌引发的胃病经常会用到抑制胃酸药物，容易引起胃动力不足，导致身体对维生素B12的吸收能力下降。富含这种营养素的食物有肉类、蛋类以及豆腐乳、豆豉等发酵食品。

欧米伽3脂肪酸。这种脂肪酸是增加免疫力和对抗炎症的好帮手，有助缓解胃部不适。三文鱼等深海

鱼以及亚麻籽、核桃、海藻、紫菜等食物，有助补充欧米伽3脂肪酸。

抗氧化物。花青素、胡萝卜素等具有抗氧化作用，有助身体对抗炎症细胞，提高消灭幽门螺杆菌的概率。一般来说，颜色越鲜艳的果蔬，抗氧化物含量越高，比如紫甘蓝、胡萝卜等。

益生菌。有研究指出，益生菌可以阻碍幽门螺杆菌黏着细胞的能力，从而减少幽门螺杆菌的数量。富含益生菌的食物有酸奶、泡菜等。

(明文)

妇科问诊

胡珍

慢性盆腔炎是常见的妇科疾病，属于中医“妇人腹痛”“带下病”“痛经”范畴。中医认为，该病主要由“瘀”导致。患者因受凉、产后体虚、外伤、情志不畅等因素影响，会出现机体气血运行不畅的情况，日久化瘀，瘀血阻滞不通，不通则痛，导致局部疼痛。气血不能温煦，故又出现局部发冷、怕凉。可见，治疗慢性盆腔炎的方法是行气血活血法。

推荐一个可缓解症状的方子：艾叶9克、香附9克、花椒6克、红花6克、药物混合后煎煮20分钟，每日1剂，早晚各服用1次，每次服用100~200毫升，可连服数周。方中，艾叶味苦辛，性微温，温气血、通经脉、祛寒湿、止痛，常用于治疗下焦虚寒、腹中冷痛、宫冷不孕等症。香附味辛、微苦，具有疏肝解郁、理气和血、通经止痛功效。香附配合艾叶，温开并举，调经散寒、理气和血、通经止痛功效佳。花椒具有温中止痛、暖脾止泻的功效，对于下腹部冷痛具有良好疗效。红花味辛性温，具有活血通经、祛瘀止痛的功效。该方药渣也可以用来泡脚，每次以20分钟为宜。如果患者正处于感冒发热或经期应避免使用。

生活中，女性预防盆腔炎还应注意：避免受凉，注意局部保暖；保持心情舒畅，情志不舒会加重气滞血瘀；适当运动，有助于振奋阳气、促进血液循环。

防病鲜知道

儿童期胰岛素水平高 成年后易有心理问题

一项新研究显示，在儿童时期可察觉的某些身体健康变化与成年后精神疾病的发展有关。

剑桥大学的研究人员使用了一万多人的样本研究发现，从儿童中期开始持续高水平的胰岛素与成年后患精神病的机会更高。此外，他们还发现，青春期开始时BMI的增加与成年期尤其是女孩成年后抑郁的可能性增加有关。

研究人员指出，这些发现提醒有心理健康问题的年轻人都应得到一个全面的身体健康评估和心理健康评估。早期干预是减少抑郁症和精神病等精神障碍患者不幸面临的死亡率差距的最好方法。

(方草)

女性多囊卵巢或肥胖 饮食注意做到“两低”

数据显示，多囊卵巢综合征的发病率为5%~10%。这类患者往往存在糖脂代谢异常，包括胰岛素抵抗、高胰岛素血症、高脂血症及肥胖等，因此饮食上要注意“两低”原则。

一是选低升糖指数的食物，比如燕麦、红豆、绿豆等粗杂粮，减少精制白面和甜食的摄入量。二是选择低脂肪，尤其是低饱和脂肪的食物，少吃五花肉、肥肉、肥羊等肉类以及油条、薯条等油炸食品。

(敬稳)