

# 关于幽门螺杆菌的知识，你了解吗？

在当今谈“癌”色变的时代背景下，目前广大人民群众亦出现谈“菌”色变，幽门螺杆菌（HP）这个“网红菌”越来越受到大家的重视，今天我们就来聊一聊它：

## 1. 什么是 HP？

HP 是一种微厌氧，生存于胃部及十二指肠的各区域内，是最常见的胃内生存的微生物，目前我国人口感染率约 50%，也就是说将近有 7 亿人口感染了 HP。



电镜下的 HP

## 2. HP 感染可能得哪些疾病？

①慢性胃炎。HP 感染是慢性胃炎的主要病因，将近有 100%的 HP 感染者伴有慢性胃炎。

②消化性溃疡。HP 感染是消化性溃疡的主要病因，95%十二指肠溃疡和 70%胃溃疡是由 HP 感染引起的。

③胃癌。胃癌发生与 HP 感染密切相关，是胃癌的第 I 类致病原。

④胃外疾病。如慢性荨麻疹、缺铁性贫血、血小板减少性紫癜、维生素 B12 缺乏、儿童发育迟缓、口臭、心脑血管疾病、糖尿病等疾病。

## 3. 感染了 HP 就一定得胃癌？

答案当然是否定的，其实胃癌的病变是一个漫长的过程，是很多种因素共同作用的结果。虽然研究表明，HP阳性的查出率越高，患胃癌率越高，但是，HP阳性并不是绝对会发展成胃癌，它只是胃癌发病的帮凶，只要出现症状尽早治疗即可，大可不必惊慌。大约只有 1%的感染者最终会发展为胃癌。

#### 4. HP 是如何传播的？

人类是目前唯一被确认的 HP 传染源。传播途径主要是人传人，包括口-口传播、粪-口传播、胃-口传播：如共餐、接吻、水源污染、口对口喂食等等。



#### 5. 哪些人需要检测 HP？

①带孩子的老人，计划怀孕的夫妇，家庭内发现有HP感染的其他人。

②患有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等胃部疾病。

③经常有反酸、烧心、消化不良、食欲不振或胃痛等不适症状。

④出现口臭、口干、口苦、口腔异味等。

⑤经常到餐馆就餐，参与聚餐，未使用公共碗筷，或爱吃生东西、喝生水。

⑥长期服用非甾体类抗炎药（如阿司匹林、布洛芬等）患者。

⑦出现不明原因的消瘦、乏力、贫血。

⑧有胃部手术史或胃癌家族史患者。

⑨患有其它与 HP 有关疾病的患者：如久治不愈的皮肤病、缺铁性贫血、血小板减少性紫癜、维生素 B12 缺乏、儿童发育迟缓、心脑血管疾病、糖尿病等疾病。

## 6. 如何检测 HP?

HP 检测方法实际上是很很多的，包括内镜成像、组织学检查、快速尿素酶试验、分离培养和以 PCR 为代表的分子生物学检测等侵入性检测，尿素呼气试验、粪便 HP 抗原检测、HP 血清学检测等非侵入性检测。

在临床上用得最多的是尿素呼气试验，它非常安全、准确、简单、方便，且无创伤、无痛苦，大家只要间隔 30 分钟呼出两口气，就能知道胃里有没有 HP。

尿素呼气试验检查需要空腹，或餐后 2h 后方可进行，



特别要注意检查之前至少 4 周没有吃过抗生素类、铋剂类药物及清热解毒类中药，至少 2 周没有吃过拉唑类药物，以免出现结果假阴性。

## 7. 到底哪些人需要根除 HP 治疗?

以下是《第五次全国 HP 感染处理共识报告》推荐的根除指征，具有这些指征人群需要根除 HP 治疗。

幽门螺杆菌阳性	强烈推荐	推荐
消化性溃疡(不论是否活动和有无并发症史)	✓	
胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤	✓	
慢性胃炎伴消化不良症状		✓
慢性胃炎伴胃黏膜萎缩、糜烂		✓
早期胃肿瘤已行内镜下切除或胃次全手术切除		✓
长期服用质子泵抑制剂		✓
胃癌家族史		✓
计划长期服用非甾体抗炎药(包括低剂量阿司匹林)		✓
不明原因的缺铁性贫血		✓
特发性血小板减少性紫癜		✓
其他幽门螺杆菌相关性疾病(如淋巴细胞性胃炎、增生性胃息肉、Ménétrier 病)		✓
证实有幽门螺杆菌感染		✓

## 8. 如何根治 HP?

目前推荐的是四联疗法，同时口服四种药物，疗程 10-14 天。

① 抗生素选择：阿莫西林+克拉霉素；阿莫西林+左氧氟沙星；阿莫西林+呋喃唑酮；四环素+甲硝唑或呋喃唑酮。

② 青霉素过敏者方案：克拉霉素+左氧氟沙星；克拉霉素+呋喃唑酮；四环素+甲硝唑或呋喃唑酮；克拉霉素+甲硝唑。

③ 质子泵抑制剂：埃索美拉唑、雷贝拉唑、奥美拉唑或兰索拉唑等。

④ 铋剂：如枸橼酸铋钾。

要提醒大家，一旦发现 HP 感染，切记不可自行前往药店购买药物自行杀菌治疗，需要前往医院，经消化科医师评估后方可用药。

## 9. 根治 HP 后多久复查？

吃完药以后，停药至少间隔 4-8 周之后复查，复查也是做尿素呼气试验，如果是阴性，那说明你已经治好了。

## 10. 预防 HP 感染，日常生活注意些什么？

①饭前便后洗手，确保手卫生。

②食物要经过高温蒸煮：水要烧开，肉要煮熟，牛奶要消毒。在食用火锅、牛排时，杜绝吃生肉。

③加强家庭管理：避免口对口喂食，最好采用分餐制，推行使用公筷。

④定期更换牙具：建议牙刷三个月换一次。

作者：张恒钰

审稿人：李慧臻