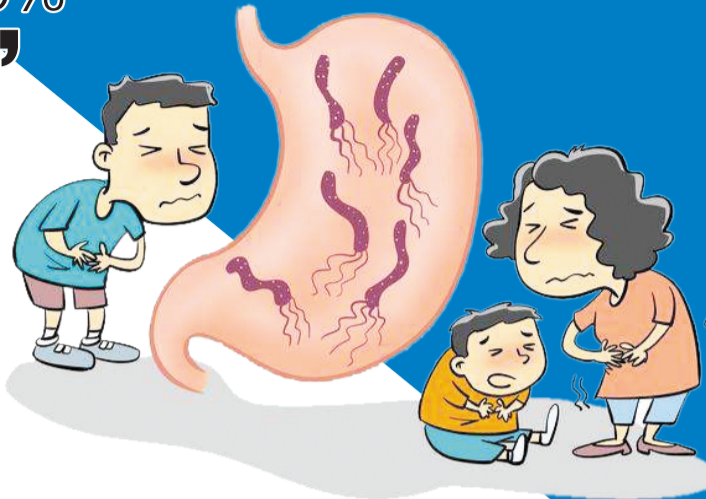


被列为“明确致癌物” 中国感染率超50% 科学认识胃中“幽灵” 幽门螺旋杆菌



美国卫生及公共服务部日前发布了最新版——第15版致癌物报告,新增了8种致癌物。在最新报告中,幽门螺旋杆菌(简称Hp)被列为明确致癌物。1月5日,此事登上热搜,被网友热议,阅读量近3亿。一个小小的细菌为何令人望而生畏?全因“胃癌”二字。世界卫生组织将其列为一级致癌物质,90%以上的慢性胃炎都是由幽门螺旋杆菌引起的,慢性炎症在反复感染过程中可能导致胃黏膜病变,最终引发胃癌。目前我国人群感染率超过了50%,多数患者在儿童期就被感染了。

什么是幽门螺旋杆菌?

幽门螺旋杆菌(Helicobacter pylori,简称Hp),是寄生在人类消化道中的一种微需氧革兰氏阴性杆菌,呈螺旋或S形,有鞭毛,因此被称为螺旋杆菌。

人胃中的环境是强酸性的,大多数细菌无法存活,并且胃黏膜分泌的黏液可以形成一层保护性的黏液层,保护胃黏膜不受破坏。但幽门螺旋杆菌是个“另类”,它的特殊运动结构使得它可以通过损伤的胃黏膜表面穿过黏液层到达胃黏膜,并分泌一系列的酶减少胃酸分泌来改善自己的生存环境。经过对周围环境的改造,幽门螺旋杆菌最终在胃中安逸地生存下来。

过量的幽门螺旋杆菌还会引发胃溃疡,甚至胃癌。所以,医生提倡要预防这种致病的微生物。这样看来,幽门螺旋杆菌似乎是个“坏”细菌!但现在的研究也发现,对有些人而言,根除了幽门螺旋杆菌,反流性食管炎的发生率高了,有些人甚至更容易过敏了。似乎,幽门螺旋杆菌也并非一无是处。其实幽门螺旋杆菌与人类共存已经有数万年了,曾陪着人类从非洲走到全世界,但在最近几十年,幽门螺旋杆菌正在迅速减少。

幽门螺旋杆菌有多厉害?

作为一种特殊的细菌,幽门螺旋杆菌几乎普遍存在于我们的日常生活中。

根据《幽门螺旋杆菌感染率与不同环境因素相关性的调查研究》显示,幽门螺旋杆菌感染是人类最常见的慢性细菌感染。据统计,全球约有44亿幽门螺旋杆菌感染者,在中国,这一数字更是达到了令人吃惊的7.68亿,幽门螺旋杆菌人群感染率高达50%至60%,相当于一半以上的人都被感染了。

而90%以上的慢性胃炎都是由幽门螺旋杆菌引起的,慢性炎症在反复感染过程中,可能导致胃黏膜病变,最终引发胃癌。胃癌是全球最常见的恶性肿瘤之一,在癌症死亡原因中位列第二。在我国,每年大约有16万人死于胃癌。所以,对于幽门螺旋杆菌不能掉以

轻心。

幽门螺旋杆菌如何传播?

Hp的传播途径主要有:口口传播,比如共用餐具、水杯等;或者粪口传播,即:随患者粪便传播等。因此,人们聚餐时,如果不分开使用餐具或不用公筷,有可能会通过口口传播,感染幽门螺旋杆菌。不仅如此,经口喂食、亲吻、打喷嚏等都可能感染和传播幽门螺旋杆菌。

当父母存在幽门螺旋杆菌感染时,其子女的幽门螺旋杆菌感染率显著升高,配偶之间和同胞之间也存在传播现象。

去年发布的《中国居民家庭幽门螺旋杆菌感染防控与管理共识报告(2021版)》显示,家庭内传播是儿童感染幽门螺旋杆菌的主要途径,主要由父母尤其是母亲传播。因此,当一个人查出Hp阳性,最先影响的可能是自己的家人。

感染幽门螺旋杆菌有啥症状?

临床研究发现,95%的十二指肠溃疡,70%的胃溃疡与幽门螺旋杆菌感染有关,幽门螺旋杆菌感染增加消化性溃疡的发生,发生率超过20%。在感染幽门螺旋杆菌时会有哪些症状呢?

早期的幽门螺旋杆菌感染会出现消化不良,如早饱、腹胀、嗝气,大便不成形、解不干净、不规律以及口腔异味等症状。另外,经常感到饥饿、流口水,在排除甲亢、中风等问题后,可以考虑是否感染了幽门螺旋杆菌。再严重的情况就会出现胃部疼痛、胀痛,身体突然消瘦、贫血等,有时发生嗝气、反酸、恶心、呕吐的症状。对于幽门螺旋杆菌也不要过于恐慌,但日常还是要多留意,一旦发现身体出现不适的症状,应及时到正规医院就医。

幽门螺旋杆菌如何检查和治疗?

数据表明,大多数幽门螺旋杆菌患者是在体检中发现的,有70%的人感染幽门螺旋杆菌后没有症状,10%的人可能存在消化不良,10%至20%

的人可能有消化道溃疡。经常出现胃不舒服、恶心、腹胀、嗝气、胃痛、口臭等现象,就要小心是否感染了幽门螺旋杆菌。

C13和C14呼气试验,是国际上公认的幽门螺旋杆菌检查“金标准”,也是目前检测幽门螺旋杆菌的最常用方法之一。这种检查方法诊断准确率达95%以上,没有交叉感染风险,只需要吹两次气就可以了。

此外,中国医学科学院肿瘤医院专家提示,检测自己是否感染了幽门螺旋杆菌,推荐去正规医院做粪便幽门螺旋杆菌抗原检测。如果进行胃镜检查,可以通过快速尿素酶检测来检出是否有幽门螺旋杆菌感染,并观察到有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。

感染幽门螺旋杆菌怎么办?一般使用四联疗法治疗,就是选择两种抗生素:拉唑类药物和铋剂,患者服用两周即可。服用药物期间不能饮酒,要健康饮食。根除后会复发吗?成年人根除幽门螺旋杆菌治疗成功以后,再次感染概率较低。儿童感染根除后再次感染率可能较高。

中国医学科学院肿瘤医院相关专家提示,患者即使确认感染Hp,也不需要过度紧张,绝大多数人可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。医学界也有观点认为,病菌并非一定需要根除,建议患者与医生就自身指征探讨后决定。

如何预防幽门螺旋杆菌?

我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。

实行餐具的消毒,推行公筷制、分餐制是预防幽门螺旋杆菌感染的最有效手段。我国幽门螺旋杆菌感染“一人得病,全家传染”的情况并不少见,主要是因为家庭内共餐制使得幽门螺旋杆菌通过唾液进行传染,吃饭时互相用筷子夹菜,也会增加共餐者的感染风险,且幼儿与老人更易感染。

讲究卫生,饭前便后一定要认真洗手。幽门螺旋杆菌阳性的时候,避免法式亲吻。食材在烹饪前一定要清洗干净,不喝未经处理的水,减少食用生冷、辛辣、过热、过硬的食物及熏制、腌制等高盐食物。

“抗幽牙膏”、吃大蒜……

这些“抗幽”方法不靠谱

牙膏“抗幽”实为忽悠

“用此牙膏,改善口疮、防治胃癌”“采用国家级抗Hp专利技术”“专利配方100%杀灭Hp,保护全家安全”……当前,所谓“抗幽牙膏”在各大电商平台热销,价格比同规格常规牙膏昂贵得多。

记者从国家药监局获悉,幽门螺旋杆菌定植在胃中,无法通过用牙膏刷牙预防或治愈。目前市场在售的所谓“抗幽牙膏”大部分都是打着“专利”“高科技”幌子,通过在部分网络平台大量投放虚假广告蒙骗消费者。

“幽门螺旋杆菌定植在胃中”是该细菌的科学特性,因此依靠牙膏刷牙这一口腔清洁环节来预防或治疗幽门螺旋杆菌感染是没有科学依据的。中国科学技术协会等部门主办的“科学辟谣平台”曾刊文《用“幽门螺旋杆菌牙膏”能杀死Hp?想得有点美》进行科普辟谣。基于这一对幽门螺旋杆菌的科学认

大蒜素可杀Hp?最多只能降低感染概率

近来网上有传言称,因为大蒜中含有一种名为大蒜素的物质,它具有较强的杀菌消炎作用,能“秒杀”伤寒杆菌、痢疾杆菌等细菌,还可以清除肠胃中的有毒物质,特别是能杀死幽门螺旋杆菌。那么,大蒜素是否真有此奇效?

大蒜素具有消炎、降血压、防癌、抗病毒等功效,对多种杆菌,如伤寒杆菌、痢疾杆菌等,均有抑制作用。但大蒜素并非像传言中所述的,能“秒杀”伤寒杆菌、痢疾杆菌等细菌。临床统计数据显示,细菌性感染者需服用含有大蒜素的药物1周、真菌性感染者需服用含有大蒜素的药物4周,才会有效。

而且,大蒜和大蒜素并

就能轻易识别“抗幽牙膏”虚假宣传。

不法商家往往利用消费者对胃癌的恐惧情绪,以不实功效宣传来促销商品。广告法第十七条规定,除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

为了逃避监管,有的“抗幽牙膏”包装写上了“械字号”“消字号”,还对批号进行标榜。实际上,“消字号”是指经地方卫生部门审核批准的卫生批号,不具备任何疗效,属于卫生消毒范畴;“械字号”是指医疗器械备案字号,械字号产品是风险程度低,实行国家常规管理可以保证其安全、有效的医疗器械。而牙膏一般来说属“妆字号”。这些批号并不能证明牙膏本身具有防治幽门螺旋杆菌感染的功效。

不能划等号。一头完整大蒜中的大蒜素含量极低。将生大蒜切碎后放置在空气中15分钟,大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下与氧气结合才可产生极少量的大蒜素。

科学研究发现,吃大蒜素可以让胃溃疡和十二指肠溃疡病人恢复得更快,但它最多也只能起到辅助作用,想通过大蒜素完全代替胃炎治疗药物和抗生素是不现实的。即使经历千辛万苦吃到了大蒜素,它也只能起到消炎、减慢菌群生长速度和降低感染幽门螺旋杆菌概率的作用。而且,大蒜素具有刺激性,大量食用会对胃肠道和眼睛造成刺激。很多患者盲目食用生大蒜后导致视力下降,正是这个原因。