



了解幽门螺旋杆菌 防止感染降“胃”害！

◎重庆大学附属仁济医院（重庆市第五人民医院） 莫 陵

胃部健康和我们的日常生活息息相关，而幽门螺旋杆菌就是威胁胃部健康的“隐形杀手”。想要护好胃，就得先认清它——知道它的“脾气”、感染后的“信号”，以及怎么从饮食和生活中做好预防。下面就带你全面了解幽门螺旋杆菌，给胃筑起一道“防护墙”。

胃里的“麻烦制造者”

幽门螺旋杆菌是一种能在胃里“安家”的特殊细菌，和其他细菌不同，它一点都不怕胃酸，反而能牢牢附着在胃黏膜表面繁殖。这种细菌会破坏胃黏膜的保护屏障，让胃黏膜容易被胃酸、消化酶损伤。

长期下来，它可能引发胃黏膜炎症，进而导致慢性胃炎，严重时还会诱发胃溃疡。而且，它主要通过人与人的密切接触传播：比如共用餐具、水杯，聚餐时不用公筷公勺，都可能让细菌从感染者传给健康人。更隐蔽的是，人感染后通常不会立刻有感觉，很多人携带多年都没症状，直到胃部明显不适，去检查才发现它的存在。

警惕这些信号

当幽门螺旋杆菌在胃里大量繁殖时，身体可能会发出“预警信号”，千万别忽视。

饭后胃胀、嗝气频发：即使进食量很少，胃部也会出现明显的饱胀感，甚至伴有频繁嗝气。这是因为幽门螺旋杆菌会破坏胃黏膜，影响胃部正常的消化蠕动功能，导致食物排空延迟，气体在胃内积聚，从而引发不适感。这种症状在食用

高油脂、高蛋白食物后往往更为明显，有时还会伴随轻微的恶心感。

反复胃部隐痛：无论是空腹状态，还是进食后，胃部都会出现隐隐作痛的症状，且疼痛发作时间不规律，可持续数分钟甚至数小时。幽门螺旋杆菌引发的炎症会刺激胃壁神经，导致疼痛产生。部分患者还会出现夜间痛醒的情况，严重影响睡眠质量。长期反复的胃部隐痛，不仅会影响生活质量，还可能逐渐削弱胃的消化功能。

顽固性口臭：即便坚持每天早晚认真刷牙、饭后使用漱口水，口臭问题依然顽固难消。这是由于幽门螺旋杆菌在胃内分解食物的过程中，会产生氨气、硫化氢等具有特殊臭味的代谢产物。这些气体不仅会通过食管向上散发到口腔，还会在肠道内大量聚集，加重口臭症状。此外，幽门螺旋杆菌感染还可能引发口腔内细菌滋生，进一步加剧口臭问题。

如果这些症状持续出现，建议尽快前往医院进行尿素呼气试验或胃镜检查。尿素呼气试验无创、便捷，适合初步筛查；胃镜检查则能更直观地观察胃部病变情况，明确是否存在胃炎、胃溃疡等问题。早

发现、早干预，才能有效遏制幽门螺旋杆菌对胃部的持续损伤。

3招挡住幽门螺旋杆菌

想要远离幽门螺旋杆菌，不用太复杂，从日常小事做好就能有效预防：

餐具清洁要彻底，定期消毒别偷懒：餐具是幽门螺旋杆菌传播的“关键载体”，每次用完都要认真洗：用流动水冲干净，再用洗洁精把碗盘边缘、筷子缝隙都擦到，避免食物残渣残留。每周还要做一次“深度消毒”：把餐具放进锅里，加足量水没过它们，水烧开后再煮5~10分钟，用高温杀死可能附着的细菌。消毒后的餐具要放进干净碗柜，别再接触污染物，这样就能切断“餐具传播”的途径。

养成健康用餐习惯，减少交叉感染：聚餐或家人一起吃饭时，一定要用公筷公勺。夹菜时先用公筷把菜放到自己碗里，别用个人餐具直接在公共餐盘里夹，这样能减少唾液交叉污染。在外吃饭时，尽量别吃没煮熟的食物，比如生腌、半生牛排——这些食物可能携带幽门螺旋杆菌。自己在家做饭，也要确保食材熟透，尤其是肉类和海鲜，用高温烹饪杀死细菌，降低感染风险。

做好个人卫生，避免“间接传播”：饭前、便后一定要认真洗手，步骤不能错。先用水打湿双手，抹上肥皂后，揉搓手心、手背、指缝、指尖和手腕，至少揉20秒，再用流动水冲干净，擦干后再碰食物。另外，别和别人共用牙刷、水杯这类个人用品——这些物品容易接触口腔分泌物，一旦其中一人携带幽门螺旋杆菌，很可能通过共用传给对方。保持个人用品独立使用，能大大降低感染概率。☺