

# 幽门螺杆菌的“忏悔录”

◎广州市越秀区白云街卫生服务中心 龙湘玉

家人们好，我是幽门螺杆菌，你们喊我Hp就行——以前我在你们胃里当“钉子户”，日子过得那叫滋润，可是2025年12月31日发布的《中国成年人幽门螺杆菌感染诊断、治疗与预防临床实践指南》（以下简称“新指南”）一落地，我彻底慌了。今天就跟大伙掏掏心窝子，说说我的“悲惨现状”。

先晒晒我过往的“辉煌战绩”。全球一半人都被我“光顾”过，乡镇比城市感染率更高。尤其一个家庭里只要有一人感染，其他人中招的概率能飙到70%——吃火锅，你一筷子我一筷子，我就顺着唾液“搭便车”换新家；奶奶嚼饭喂孙子，这哪是疼娃，明明是把我直接送进娃娃的胃里；就连情侣接吻，我都能趁机“跨胃恋爱”。以前你们没当回事，现在新指南直接戳穿我，大伙总算认清我的传播套路了。

我平时挺“低调”，多数时候躲在胃里不吭声，但作起妖来可不轻。先是把胃黏膜啃出小伤口（胃炎），再挖成“小窟窿”（溃疡），严重了还可能跟胃癌扯关系——世界卫生组织都将我定性成“I类致癌因子”，感染者得胃癌的风险比正常人高4~6倍。要是我把胃折腾到穿孔，你们会突然肚子疼到直不起腰；要是弄出血，大便会变黑。这些都是我作的孽，但以前你们总以为是“吃坏肚子”，现在新指南一讲，大伙总算认清我了。

想发现我其实很简单，首选吹

口气（ $^{13}\text{C}/^{14}\text{C}$ 呼气试验）， $^{13}\text{C}$ 没辐射，孕妇、娃都能用； $^{14}\text{C}$ 便宜点，但有微量辐射，成年人用没问题。不过别跟我玩“躲猫猫”——检查前必须停药，质子泵抑制剂（PPI，比如奥美拉唑、雷贝拉唑）停够2周，铋剂、抗生素停够4周，不然我会装“隐身”（假阴性），你们就白查了。要是总胃疼、反酸，医生会用胃镜“抓”我，顺便看看胃里有没有“烂摊子”，排查早癌风险。小娃娃如果不配合吹气，查个粪便抗原也能找到我；至于抽血查抗体，那只能证明我以前来过，不能说明我现在还在，这点可得记牢。

以前我不怕你们，可现在新指南把如何灭杀我都列好了。首推方案是铋剂四联疗法，即一种抑酸药、一种铋剂和两种抗生素，连吃14天。铋剂这东西太狠，能戳破我的“防护盾”（多糖蛋白层）；抑酸药会把胃里的“酸度”调弱，让抗生素直接“抄我老巢”。新指南还增加了一个方案，叫伏诺拉生二联疗法（伏诺拉生+阿莫西林），同样连吃14天，副作用更小、服

药更简单，青霉素过敏者可优先选择。

但你们别偷懒，千万别自己减药、停药。近年来克拉霉素耐药率较高，你一放松，我就会练出“抗药性”，可就没那么好对付了。对了，吃药后大便变黑、嘴里发苦别慌，那是铋剂在“干活”，不是胃出血，忍忍就过去了。吃完药也别着急复查，得停药满4周再做呼气试验，不然我还会“隐身”骗你。

新指南明确，只要是成年Hp阳性、没有严重禁忌证，都推荐根除治疗，这是预防胃癌最关键的一步。特别是有胃溃疡、胃癌家族史者，或者长期吃布洛芬的人，必须治疗。但18岁以下人群不推荐常规筛查治疗，高龄患者由医生评估是否需要治疗，孕妇、哺乳期的妈妈暂缓治疗。毕竟根除我的药也有副作用，别“歼敌一千，自损八百”。

最后得辟几个谣言：那些说能“杀幽”的牙膏、保健茶，我在胃里根本碰不着，纯属浪费钱；你喝高浓度白酒、吃生大蒜，顶多给我“挠痒痒”，还把自己胃刺激得火辣辣的，千万别犯傻。真想防我，就记住这几句：吃饭用公筷，餐具每周开水煮15分钟；不嚼饭喂娃，不喝生水、少吃路边摊；一人查出阳性，全家同查同治——把传播路堵死，我就彻底没地方躲了。

现在新指南把我的“活路”全堵死了，我也想“改邪归正”。你们早查早治、做好预防，我就不用再当“过街老鼠”，你们的胃也能舒舒服服的。要是以后胃不舒服、反酸、烧心，别拖，赶紧去正规医院找医生，咱们别再互相折磨啦！😊