

感染幽门螺杆菌后到底应该怎么办？

秦 稳

北京市顺义区空港医院 101300

【中图分类号】R195.4

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 03-069-01

幽门螺杆菌 (*Helicobacter pylori*, Hp) 是一种生存能力极强的革兰氏阴性杆菌, 微需氧。它能在强酸性环境中生存, 成为目前已知的唯一能在胃内生存的细菌。全球范围内, 大概一半的人感染过 Hp, 且 HP 感染率随着年龄增长而增加。由于我国的共餐习惯, 感染率更高, 约有 56% 的人群受到感染。那么, 当我们感染了幽门螺杆菌后, 应该如何应对呢?

1 了解幽门螺杆菌的危害

感染幽门螺杆菌后, 虽然大部分感染者并无明显症状, 但几乎所有幽门螺杆菌感染者都存在不同程度的慢性活动性胃炎。其中, 15%-20% 的感染者会发生消化性溃疡, 5%-10% 发生消化不良, 1% 可能发生胃恶性肿瘤, 如胃癌、胃黏膜相关淋巴组织 (MALT) 淋巴瘤等。也正因为如此, Hp 被世界卫生组织 (WHO) 列为第一类生物致癌因子。

2 感染后的主要应对策略

当人体感染幽门螺杆菌后, 需要采取一系列综合性的应对策略, 以控制感染、缓解症状、预防并发症。以下将详细介绍感染后的五大主要应对策略。

2.1 药物治疗

药物治疗是治疗幽门螺杆菌感染的关键。目前我国相关指南推荐含铋剂四联疗法, 即: 两种抗生素+质子泵抑制剂+铋剂, 疗程 14 天。抗生素的选择是重中之重, 应根据患者所在地区的耐药情况、个人过敏史等因素进行个体化治疗。常用的抗生素包括阿莫西林、克拉霉素、甲硝唑等。质子泵抑制剂如奥美拉唑、雷贝拉唑、泮托拉唑等, 能有效抑制胃酸分泌, 降低胃酸浓度, 抑制 Hp 的复制、繁殖。铋剂如枸橼酸铋钾, 能抑制 Hp 分泌尿素酶, 逆转酸中和能力, 使其暴露在胃酸中, 同时, 在胃黏膜表面形成保护层, 促进胃黏膜修复。然而, 药物治疗并非随意使用, 必须在医生指导下进行。不规范的药物使用可能导致耐药性的产生, 使得后续治疗更加困难。因此, 患者应严格遵医嘱, 按时按量服药, 并定期复查以评估治疗效果。

2.2 调整饮食

感染幽门螺杆菌后, 饮食调整对于控制感染、缓解症状同样重要。患者应避免摄入辛辣、刺激、油腻的食物, 如辣椒、花椒、生姜、油炸食品等, 这些食物会刺激胃黏膜, 加重病情。同时, 应增加新鲜蔬菜、水果的摄入, 如菠菜、胡萝卜、苹果等, 这些食物富含维生素和矿物质, 有助于提高机体免疫力, 促进胃黏膜修复。此外, 保持规律的饮食习惯也至关重要。患者应遵循“三餐定时定量”的原则, 避免暴饮暴食或长时间空腹。适当摄入富含蛋白质的食物, 如鱼肉、瘦肉、豆类等, 有助于维持胃黏膜的正常功能。

2.3 情绪管理

情绪对胃肠道健康有着密切的影响。感染幽门螺杆菌后, 患者可能会出现焦虑、紧张等不良情绪, 这些情绪会刺激胃肠道神经, 加重病情。因此, 患者应保持积极乐观的心态, 学会调整自己的情绪。平时可适当进行运动锻炼, 如散步、

太极拳等, 这些运动有助于舒缓压力、改善心情。同时, 保持良好的睡眠习惯也是情绪管理的重要一环。

2.4 中成药治疗

在中医师的指导下, 患者可选用具有和胃降逆、健脾消胀等功效的中成药进行治疗。这些药物能在一定程度上改善幽门螺杆菌感染引起的症状, 如胃痛、胃胀、消化不良等。常用的中成药包括摩罗丹、养胃舒颗粒、胃康胶囊等。然而, 中成药的使用也需遵循医嘱, 不可随意滥用。

2.5 外科手术治疗

对于因幽门螺杆菌感染导致的严重胃病, 如胃息肉、胃肿瘤等, 药物治疗可能无法达到预期效果, 此时可能需要进行手术治疗。手术方法包括内镜下切除、腹腔镜手术等。内镜下切除适用于较小的息肉或肿瘤, 具有创伤小、恢复快的优点。腹腔镜手术则适用于较大的肿瘤或需要更广泛切除的情况。具体手术方案需根据患者病情、身体状况等因素制定, 并在专业医生的指导下进行。

3 预防幽门螺杆菌感染的措施

人群对幽门螺杆菌普遍易感, 且目前认为感染者是唯一传染源, 主要通过人与人之间口-口或粪-口途径传播, 为了有效预防其感染, 我们需要从日常生活的各个方面进行防护。

3.1 日常防护

首先, 养成良好的卫生习惯是至关重要的。饭前便后一定要彻底洗手, 使用肥皂和流动水清洗双手至少 20 秒, 这是避免病菌进入口腔的有效方法。此外, 在多人聚餐或家庭用餐时, 应尽量使用公筷、公勺, 以减少细菌通过唾液传播的机会, 从而避免交叉感染。同时, 我们也不能忽视口腔卫生, 每天刷牙至少两次, 保持口腔清洁, 防止病菌滋生。另外, 饮食结构的调整也是预防幽门螺杆菌感染的重要环节。我们应该适当增加新鲜蔬菜、水果的摄入量, 这些食物富含维生素和矿物质, 有助于提升机体免疫力, 增强对病菌的抵抗能力。同时, 减少油腻、高糖食物的摄入, 以降低肠胃负担, 避免给病菌提供繁殖的温床。

3.2 定期检查

除了日常防护外, 定期进行碳呼气试验以及血清学检查也是预防幽门螺杆菌感染的关键措施。这些检查方法能够帮助我们及时了解自身的健康状况, 一旦发现感染迹象, 就能迅速采取治疗措施, 将病菌扼杀在萌芽状态。一般建议成年人至少每年进行一次相关检查, 以确保身体的健康。

通过这些细致入微的日常防护和定期检查措施, 我们就能有效地预防幽门螺杆菌的感染, 保障自己和家人的健康。

总之, 感染幽门螺杆菌并不可怕, 关键在于我们如何应对。通过药物治疗、调整饮食、情绪管理、中成药治疗以及必要时的外科手术治疗, 我们可以有效地控制幽门螺杆菌的感染, 保护胃肠道健康。同时, 加强日常防护和定期检查, 降低感染风险, 也是非常重要的。