

幽门螺杆菌的预防措施

钟锦明 黄燕飞 陈起文 林雪梅 谢映红

广东省阳江市人民医院 529500

【摘要】幽门螺杆菌是一种螺旋形、微厌氧且对于生长条件的要求较为苛刻的细菌，同时也是世界人群感染率最高的细菌之一。幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌，该细菌生存能力较强，能够在强酸性环境中生存，因而能够寄生于胃部，也是目前发现的唯一能够与胃中生存的细菌，该细菌主要黏附于胃黏膜或是细胞间隙中，导致炎症发生，患者前期可能出现胃炎等症状，如若预后较差则可能发展至胃癌。因此，本文主要通过分析幽门螺杆菌的危害、检测方法和防治措施，希望能够帮助大家战胜幽门螺杆菌的顽固感染。

【关键词】幽门螺杆菌；检测方法；预防措施

【中图分类号】R378

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 02-097-02

幽门螺杆菌 (Hp)，是目前发现唯一能在人体胃肠道存活微生物种。据统计，世界上有超过 50% 的人口，在消化系统中能查出有幽门螺杆菌的存在。幽门螺杆菌在健康方面之所以备受人们的关注，最根本的原因在于，幽门螺杆菌是一种有害的致病菌。它深居胃黏膜，却时常兴风作浪，凭借其特有的穿透力，造成消化道黏膜的慢性炎症。轻则慢性胃炎、消化道溃疡，重则胃癌，都与它脱不了干系。因此，人们应该要重视幽门螺杆菌可能会带来的危害，并了解和掌握防治幽门螺杆菌的措施，保障自己的健康。

一、幽门螺杆菌的传播途径及危害

幽门螺杆菌最常见的传播途径包括“口-口”“粪-口”等，“口-口”传播主要指的是幽门螺杆菌随着胃部-食道的反流进入口腔，滞留于牙齿斑之中，并通过唾液传染，因而如若进行常规聚餐、接吻、口对口喂儿童，则均有可能使得幽门螺杆菌传播。“粪-口”则主要指的是幽门螺杆菌随胃黏膜脱落，通过粪便排出体外，对食物和水源进行污染，健康人群引用了含有幽门螺杆菌的水，则有可能被传染。幽门螺杆菌可能导致患者发生慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等，大部分感染者并无明显的症状或并发症，但几乎都存在慢性活动性胃炎症状。多数慢性胃炎迁延难愈，容易反复，主要受到幽门螺杆菌影响，防御系统受到破坏，作用于胃部，影响患者的健康。幽门螺杆菌还会导致胃溃疡，该病菌主要通过分泌尿素酶将尿素分解成二氧化碳与氨，使得胃黏膜受到破坏，发生胃溃疡情况。

在幽门螺旋杆菌入侵胃部的过程中导致胃部黏膜受损，很多人出现了严重胃部疾病，在发病过程中可能会有烧心、反酸等情况，反酸的影响下很多人的口腔就会散发出难闻气味，出现了口臭这种特点。因此除了肠胃需要护理好之外，口腔也需要重视护理。只有注重口腔卫生，同时抑制幽门螺旋杆菌，口腔散发出难闻气味的情况才会改善。幽门螺杆菌还可能导致龋齿或是血栓等情况，幽门螺杆菌会导致龋齿上的牙菌斑数量显著提升，逐渐加深危害^[1]。

另外，幽门螺杆菌还可能导致患者发生胃癌，该病菌经口到达胃黏膜后，会逐渐附着于胃部，使得胃炎发生，如若指标长期居高不下，则可能发展成弥漫性胃炎，是导致胃癌最为危险的因素。但胃癌的病变过程较为漫长，是多重因素共同作用的结果，幽门螺杆菌作为其中一项指标，并不是绝对条件。虽然临床有研究表明，幽门螺杆菌阳性检出率越高，

患有胃癌的风险越高，但并不意味着幽门螺杆菌阳性一定能发展成为胃癌，大约仅有 1% 的幽门螺杆菌感染患者会发展成为胃癌^[2]。

二、幽门螺杆菌的检测方法

临床中常用的幽门螺杆菌检测方法有，抽血检测，即通过检测幽门螺杆菌在血液中的抗体以判断患者是否合并幽门螺杆菌感染；快速尿素酶检测，是通过胃镜检查取活检标本进行快速尿素酶检测，进而判断幽门螺杆菌是否存在于胃中；病理学检测是将标本固定后，通过嗜银染色直接进行观测。另外，还有碳 13 呼气试验，一般是以数值高低判断患者感染幽门螺杆菌的严重程度，是目前检测幽门螺杆菌最简单、无创伤且准确度最高的一种方法。若幽门螺杆菌检测试剂与仪器达标，其检测结果较为准确。

因幽门螺杆菌是人体胃部中唯一能够产生大量尿素酶的细菌，故可通过检测尿素酶来诊断幽门螺杆菌感染。尿素酶分解胃内尿素生成氨和二氧化碳，使尿素浓度降低、氨浓度升高。临床常用 14C 或 13C 标记尿素，如患者胃内存在幽门螺杆菌感染，可将尿素分解为氨和 14C 标记的 CO₂，后者通过呼气排出，收集呼出的气体，分析 14C 标记的 CO₂ 含量即可判断患者是否存在幽门螺旋均感染，此方法操作简单、检测灵敏度高、检出率和符合率也很高。为临床上普遍采用的检查幽门螺杆菌感染的检测手段。

三、幽门螺杆菌的预防措施

幽门螺杆菌根除治疗通常采用四联疗法即：两种抗生素联合抑制胃酸药物（拉唑类）和铋剂。疗程 10 ~ 14 天。由于我国幽门螺杆菌感染者对某些抗生素耐药率高，因此常选用耐药率低的抗生素如阿莫西林、呋喃唑酮、四环素等，耐药率高的抗生素如克拉霉素、甲硝唑、左氧氟沙星通常不建议选用。另外在选择抑制胃酸药物时通常选用抑酸效果强的药物如艾司奥美拉唑，以有效的抑制胃酸分泌，破坏幽门螺杆菌耐以生存的环境。根除治疗停药 1 个月后可复查呼气试验，了解幽门螺杆菌是否被彻底根除，如果检查结果仍为阳性，考虑根除治疗失败，可于 3 ~ 6 个月后再换方案再次治疗。

幽门螺旋杆菌可治可防，在日常生活中，要注意预防幽门螺旋杆菌，主要做到：饭前便后洗手：洗手应着重清理手心、手背和指尖缝隙，不要给幽门螺杆菌机会。食物要经过高温：幽门螺杆菌有个弱点，就是不耐热，水要烧开才能喝，肉要

(下转第 98 页)

贴心护肤：带状疱疹患者的皮肤护理秘籍

侯红梅

成都市郫都区人民医院 611730

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 02-098-01

带状疱疹——很多人听到这个名字可能会皱下眉头，心里咯噔一下。确实，这种由水痘-带状疱疹病毒引起的疾病，常常带来剧烈的疼痛和皮肤不适。不过，别担心，如果你或你的家人正面临这个问题，有一些贴心的护理方法可以帮助减轻症状，让您轻松度过这段艰难时期。今天让我们一起来聊聊带状疱疹的皮肤护理秘籍，给出实用的小贴士，让您从容应对。

首先，我们要知道带状疱疹最明显的特征就是皮疹和疼痛。皮肤上会出现成簇的水疱，伴随针刺般的疼痛和灼烧感。面对这些讨厌的症状，保持皮肤清洁干燥是初步且重要的一步。每日温水洗澡是可以的，但要注意避免使用刺激性强的肥皂。选择温和、不含香料的洁面乳，有助于减少对皮肤的进一步刺激。

洗澡之后，记得用柔软的毛巾轻轻拍干皮肤，避免摩擦水疱区域。摩擦过度不仅会引起疼痛，还可能导致皮肤破损和继发感染，这是我们要极力避免的情况。对于一些已经破损的水疱区域，可以局部使用无菌纱布覆盖，减少衣物摩擦对皮肤的伤害。

很多患者在皮疹和水疱期间感到奇痒无比，恨不得抓一抓缓解下，但千万别这么做。抓挠可能会造成皮肤破损，增加感染的风险。可以尝试使用冷敷来缓解瘙痒和疼痛，将清洁的冷毛巾敷在患处，每次15分钟左右，不仅有助于减轻疼痛，还能缓解肿胀感。

说到护理，就不能忽视日常生活中的一些“小细节”。比如，穿宽松、透气的棉质衣物，不仅可以减少摩擦，还能让皮肤保持干爽，避免湿疹和感染。同时，保持室内干爽通风，也是给皮肤“放个假”的好办法。

除了舒适的环境，饮食也是带状疱疹护理中重要的一环。一些富含维生素A、C和E的食物，比如胡萝卜、柑橘类水果和坚果，可以帮助提升免疫力，有助于皮肤修复。当然，辛辣、油腻和刺激性食物则要尽量避开，它们可能加重皮肤的不适感。

良好的心理状态对疾病康复也有很大影响。面对带状疱疹，保持乐观的心态，减少心理压力可以改善整体症状。可

以适当进行一些轻松的活动，如散步、阅读或听音乐，让自己放松下来。家人和朋友的关心和支持也非常重要，多一些鼓励和心理上的安慰，对患者是莫大的帮助。

值得一提的是，带状疱疹与人体免疫力密切相关，因此养成良好的生活习惯，增强身体的免疫防御能力，也是护理的关键。充足的睡眠、适量的运动、均衡的饮食，还有规律的作息，都可以帮助你的身体更好地应对病毒侵袭，缩短病程。

如果出现持续剧烈疼痛或怀疑皮肤感染，尽早寻求医生的帮助非常必要。不必自行使用药物或偏方，以免适得其反。专业的医疗建议和治疗，能够帮助你更好地管理症状，避免并发症。

天气越来越冷的日子里，适度的保暖同样重要。冷空气会加重皮肤干燥和不适感，保持适宜的室温，避免冷风直吹，有助于皮肤恢复。使用加湿器调节空气湿度，可以使皮肤保持良好的水分状态，减少干燥带来的困扰。

最后，患者和家属的心理支持在护理过程中也不容忽视。面对疾病，容易产生焦虑和无助感，这时候，家属的关爱和理解显得尤为重要。陪伴患者共同面对、适时提供心理支持，能够显著提高患者的情绪和整体康复效果。

在护理带状疱疹的过程中，一些常见的错误观点和做法经常会让患者的皮肤状况雪上加霜。首先，有人认为，只要皮肤症状一出现，就用热水洗澡或用热敷，这样能减轻疼痛。事实上，过热的水或热敷不仅可能加重疼痛，还会加剧皮肤的刺激和发炎。正确的方法是使用温水洗澡，并且冷敷患处来减轻疼痛和肿胀。

另外，还有一种误解是，很多患者认为涂抹厚厚的乳液或者油膏能迅速缓解皮肤不适。实际上，过度的油脂覆盖容易堵塞毛孔，导致皮肤无法正常呼吸，反而可能加重瘙痒和不适感。选择轻薄的保湿剂，适量使用，并且要确保保湿剂成分不过于复杂，避免引起过敏反应。

通过这些细致入微的日常护理和关爱，带状疱疹的症状可以得到有效缓解，让患者在家人的陪伴下度过疾病的难关。相信科学的护理方法加上积极的心态，定能迎来康复的曙光！

(上接第97页)

做熟才能吃，牛奶要消毒才能饮用。少刺激胃：少吃刺激性食物，少食多餐，不吸烟，不喝酒饮食，营养均衡，细嚼慢咽。建议分餐：家里有感染患者应选择使用公筷，直至其完全治愈。禁止口对口喂食：一定要避免给孩子口对口喂食。牙具定期换：建议使用一段时间的漱口水和抑菌牙膏，缓解口腔炎症，牙刷三个月换一次。

四、总结

总之，幽门螺杆菌，大家对这个名词应该不陌生。对于它的存在，以及它对健康所产生的影响，大家也应该略有耳

闻。但是，对于患有“老胃病”的朋友们，只有简单的认识幽门螺杆菌是远远不够的，正所谓“知己知彼、百战百胜”，想要战胜幽门螺杆菌的顽固感染，必须先了解清楚它的底细。

参考文献：

[1] 王克霞, 吴静, 李朝品. 幽门螺杆菌根除前后血清胃蛋白酶原含量变化[J]. 中国公共卫生, 2022, 22(11): 1399-1400.

[2] 郭军巧, 肖万安, 袁媛. 幽门螺杆菌与胃癌关系的Meta分析[J]. 中国卫生统计, 2023, 21(1): 24-27.