

女子恶心干呕，胃里就像“鸡皮”

# 幽门螺杆菌感染，中招者超过半数

## 恶心、干呕 一女子患上“鸡皮胃”

26岁的市民张女士平时偶有腹痛、消化不良的情况，买点药吃后情况便缓解了。

近一个月，她开始出现恶心、干呕，空腹的时候还会有种隐隐的痛，有怀孕打算的张女士有点不放心，便预约了胃镜检查。而在胃镜检查时，张女士的胃黏膜呈弥漫性的凹凸不平改变，特别像拔过毛之后的鸡皮，正是典型的“鸡皮胃”。

医生表示，这是幽门螺杆菌感染，建议先暂缓备孕，进行治疗。在进行幽门螺杆菌感染的治疗之后，“鸡皮胃”自然也就没了。那个时候再考虑备孕，相应疾病的风险会降低。

临床上，不少患者一看见自己的“鸡皮胃”都被吓了一跳，并为此特别担心。医生说，“鸡皮胃”实际上就是一种内镜下的表现。

正常的胃，胃黏膜是光滑的，“鸡皮胃”给人的感觉是凹凸不平的，像拔了毛之后的鸡皮。其通常跟幽门螺杆菌感染有关，一旦发现“鸡皮胃”，八九不离十是幽门螺杆菌阳性。

但并非所有幽门螺杆菌感染的人都会出现“鸡皮胃”。通常来说，“鸡皮胃”是小部分幽门螺杆菌感染患者的表现，多见于年轻人。

听从建议的张女士在进行治疗之后，现幽门螺杆菌已转阴性，上述症状也明显改善。

现在越来越多的人关注自己是否是幽门螺杆菌的感染者，很多单位也把幽门螺杆菌的检测作为常规的查体项目。为什么现在大家都这么关注幽门螺杆菌？因为幽门螺杆菌已经被世界卫生组织列为一类致癌原。

幽门螺杆菌阳性的人群较幽门螺杆菌阴性的人群，发生胃癌几率明显增加。而在我们国家，幽门螺杆菌的阳性率非常高，大约10个人里面有6个—7个都呈阳性。幽门螺杆菌可以导致胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡，甚至胃癌的发生。



## 吃大蒜是否能够 杀灭幽门螺杆菌

大蒜中的某些成分的确具有一定的杀菌作用，但其抗菌作用十分有限。在大蒜的所有杀菌成分中，公众认知能够杀死幽门螺杆菌的大多是指大蒜中含有的大蒜素成分。大蒜素的确具有一定的消炎、抗菌等作用，但不管是白皮大蒜还是紫皮大蒜，其中大蒜素的含量均较少。

通过食用大蒜而杀死体内的幽门螺杆菌，从理论上需要食用相当数量的大蒜。但由于人体结构复杂，胃部物质较为繁琐多样，即使靠食用大量的大蒜获得了较多的大蒜素进入体内，它们的具体消炎杀菌作用也不能得到保障。

除此之外，大蒜在我们的日常生活中大多是由一定的烹饪处理后再行食用。然而，烹饪过程中的处理，通常会使得大蒜中含量本就不多的大蒜素变得所剩无几。

更值得注意的是，目前仍未有任何权威性研究机构的报告表明通过食用大蒜可以达到杀灭人体内幽门螺杆菌的作用。因此，想要通过食用大蒜来杀灭体内的幽门螺杆菌是不现实的。

## 这些人需根治

并不是所有的幽门螺杆菌感染都需要杀菌治疗的，但是也有一些人一旦发现幽门螺杆菌的感染，建议还是尽早前往医院进行根治的杀菌治疗，避免更为严重的情况发生。

- 1.患有胃癌，或者胃癌手术后或是家里曾有人有胃癌的患者。
- 2.身体存在慢性的胃炎，或是胃粘膜出现萎缩或是糜烂的患者。
- 3.身体出现了缺铁性的贫血但原因不明的，或患有紫癜的患者。
- 4.身体已经有幽门螺杆菌一些疾病的，如胆汁反流性胃炎、增生性的胃息肉的患者。
- 5.本身肠胃存在消化性溃疡的患者。

以上的人群若一旦检查出患有幽门螺杆菌，不要犹豫尽快进行根治治疗，避免引发更为严重的情况发生。而若不是属于以上五类人群，其实可以选择酌情杀菌。若是没有引发症状，其实多做观望复查就好了，并不一定需要进行治疗。

## 幽门螺杆菌患者吃什么好

**患者要注意饮食定时定量，营养丰富** 食物软烂易消化，少量多餐，细嚼慢咽。不要着急吃饭，忌过饱，忌生冷酸辣、油炸刺激的食物，忌烟熏、腌制食物。

**尽量少吃含淀粉的食物** 养成少食多餐，定时进餐的好习惯。不要吃坚硬、不易消化的食物，应饮食规律，勿过饥也不要过饱。

**多喝酸奶** 酸奶中磷脂类的物质，对胃有保护的作用，能够提高胃部的酸性。因此要多喝酸奶，不仅对胃好，对消化系统也好。

## 幽门螺杆菌有哪些症状

由于幽门螺杆菌有1个月—2个月的潜伏期，因此这个期间是不会有感觉的，潜伏期过后，感染者会有比较明显的不适感。

**反酸** 幽门螺杆菌会刺激胃酸分泌，胃酸过多就会感觉反酸、烧心。

**腹痛** 幽门螺杆菌会损伤肠胃的黏膜，还会有腹部疼痛的症状，严重者会反复剧烈疼痛，甚至出现上消化道出血的情况。

**食欲差** 由于胃部受到幽门螺杆菌的损伤感觉不适，因此患者的食欲会有明显降低，胃口差。

**口臭** 幽门螺杆菌在牙菌斑中寄生，在口腔内感染发作，会导致口味重。

如果出现以上症状者，就应该尽快到医院检查。一旦发现有幽门螺杆菌，一定要引起高度重视，应当尽快进行治疗。如果任其发展，不断地对胃黏膜造成损害，形成胃部炎症，最严重的后果，就是会形成胃癌。

## 感染幽门螺杆菌 会癌变吗

世界卫生组织已将幽门螺杆菌列为最高警示级别的I类致癌物。2013年《第四次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》提到，流行病学调查表明，我国幽门螺杆菌感染率总体上仍然很高，成人中感染率高达40%—60%。那么，感染了幽门螺杆菌，一定会癌变吗？一定要根除吗？其实，也不必太过恐慌。

专家表示，幽门螺杆菌虽然与消化性溃疡、胃癌、心脑血管病等多种疾病有着千丝万缕的联系，但是并非一无是处，是否根除幽门螺杆菌要因因人而异，需要消化科医生根据每个人的情况、权衡利弊之后才能做出正确的决策。根除治疗是一柄双刃剑，一方面降低了胃癌、胃溃疡等疾病的发病风险；另一方面也带来了过度使用抗菌药、肠道菌群比例失调以及增加肥胖等问题。

## 一人感染了幽门螺杆菌 全家都需要进行治疗吗

若是极为少量的幽门螺杆菌，其实对我们人体的危害是微乎其微的，不仅不会导致胃病的出现，也能帮助我们消化胃里的食物，避免消化不良的情况发生，因此幽门螺杆菌并不一定是有害的。

区别只在于它的量是否超标了，若是感染了幽门螺杆菌，若是量极少，没有引发症状，其实是不需要进行杀菌处理的，也就谈不上全家都要治疗了。

## 这些习惯要改一改

幽门螺杆菌可以“口口传播”，主要通过唾液传染。因此，要养成以下习惯：

### 使用公筷

如果有幽门螺杆菌感染，就应该主动与他人分餐，或者进餐时，应该使用公筷。家里的餐具要定期消毒，高温可以杀灭幽门螺杆菌，用沸水煮沸10分钟到15分钟即可。

### 碗筷、茶杯要分开

个人生活用品分开使用，不要共用碗筷、茶杯等。

### 不要口对口喂孩子食物

大人不要嚼碎了东西喂孩子，更不要用嘴去触碰婴儿的奶瓶、勺子。

据《健康时报》