

# 一人患胃癌,全家感染幽门螺杆菌

为避免感染,要尽量使用公筷、餐具专用、定期消毒

近日,“男子患胃癌,一家5口全感染幽门螺杆菌”登上热搜,引发大家对于胃癌、幽门螺杆菌的关注。医生指出,全家感染幽门螺杆菌多和餐桌上的陋习有关。平时养成好习惯,避免家人感染幽门螺杆菌。



## 1 男子患胃癌,一家5口全感染幽门螺杆菌

近日,浙江大学医学院附属第一医院消化内科专家,接诊了一名因感染幽门螺杆菌多年而罹患胃癌的患者。糟糕的是,他一家5口全感染了这种菌。

2023年年底,浙江杭州的李先生在公司组织体检时,查出幽门螺杆菌阳性。他不知道自己是何时、如何感染的。后来,李先生想,父亲也有长期口臭、胃部不舒服的情况。于是,李先生

赶紧带着父亲一起到医院就诊。

经过检查,李先生的父亲幽门螺杆菌数值严重超标。“胃部斑驳不堪、胃黏膜发白萎缩,出现了多发肠化灶,胃窦前壁更有一处异常的黏膜病变,考虑为早期胃癌。”接诊的浙江大学医学院附属第一医院消化内科主任医师徐承富介绍,这些胃部的伤痕累累与幽门螺杆菌这个“罪魁祸首”密不可分。

李先生得知父亲患上胃癌后,立即带着妈妈、妹妹和妻子做了幽门螺杆菌检查,结果一家5口全部感染。

医生介绍,幽门螺杆菌是目前发现的唯一能够长期生活在人体胃部的细菌。因胃酸的分泌,胃里呈强酸性的环境,绝大部分的细菌难以长期在胃部生存。2017年,世界卫生组织国际癌症研究机构将幽门螺杆菌列入一类致癌物清单。

## 2 全家感染多和餐桌上的陋习有关

2023年6月,中国疾控中心传染病预防控制所发布的《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书指出,我国居民幽门螺杆菌人群感染率近50%。

尤其很多是家中一人查出幽门螺杆菌,往往其他家人也都感染。2023年,一项针对全国29个省份的幽门螺杆菌感染流行病学调查显示,我国总体家庭感染率为71.2%,明显高于40.6%的个体感染率。

这是因幽门螺杆菌主要存在唾液、牙齿斑、胃和粪便里,其传播途径主要有三种:口口传播、粪口传播、共用器具传播。很多家庭的感染,和餐桌上这4个陋习有关:

**不用公筷** 经口传播是幽门螺杆菌在人与人之间传播的主要途径。如果一家人吃饭时不使用公筷,每个人的筷子夹来夹去,甚至还用自己的筷子给别人夹菜,这一习惯就会增加幽门螺杆菌传播风险。

**喂筷子** 吃饭喂筷子不但是一种不礼貌、不文雅的行为,而且喂完筷子,再去菜盘里夹菜非常不卫生。当一桌人用各自吮吸过的筷子在菜盘里翻来翻去时,这在不经意间就完成了幽门螺杆菌等病菌的传播。

**扒拉菜** 不仅仅是“喂筷子”,吃饭时“扒拉菜”也是一种很没有家教的行为。有些人在用餐时,完全由着自己

的喜好来,用自己的筷子在一盘菜里扒来扒去,挑自己喜爱吃的菜,完全忽视和不考虑别人的感受。这种陋习不仅仅让同桌用餐的人很反感,也大大增加了幽门螺杆菌等病菌的传播风险。

**嘴对嘴给孩子喂饭** 有些地区还存在老人或者父母给孩子嘴对嘴喂食这种习惯,或担心食物太烫,自己先尝尝再喂给孩子。殊不知,唾液正是细菌传播的载体,尤其是幽门螺杆菌。通过把食物嚼碎、将奶嘴或勺子放到自己口中试温度等行为,家长会将口腔中的致病菌直接传播给孩子。因此,这也是有些小孩子很早就感染上幽门螺杆菌的原因。

## 3 做好这些,避免感染幽门螺杆菌

**使用公筷,餐具专人专用** 首先就是家里准备一双公筷,不管是自己夹菜,还是给别人夹菜都要用公筷。每个人自己的筷子不要进到公共的餐盘里。另外,建议家里餐具专人专用。

**定期给餐具进行消毒** 家里的碗筷在洗干净之后,放到消毒柜、煮沸消

毒或蒸汽消毒。高温下幽门螺杆菌可以被杀死。

**饭前便后要洗手** 粪口传播也是幽门螺杆菌传播的一个非常重要途径,幽门螺杆菌以及其他致病菌可能会随着粪便排出,如果不小心粘到手上又没有洗手,就很可能传染给其他人。

**查出幽门螺杆菌要正规治疗** 家中一人查出感染幽门螺杆菌,其他家庭成员最好也进行检查。感染幽门螺杆菌的人一定要去正规的医院进行治理,因幽门螺杆菌不经治疗很难自行清除。长期拖延不治,可能会有发生胃癌的风险。  
据健康时报

# 脸上长“菜花”,一查竟是癌

医生:身上突然长肿物,要引起重视,有可能发生病变

最近,家住杭州临平70多岁的马先生眼皮睫毛根部长了50多年的痣,突然变成了黄豆大小的菜花样,表面还在不断流血。痣怎么会突然变成“菜花”?这让马先生坐立不安。

痣里面有毛发和血管,一查竟是癌

浙江省杭州市临平区中西医结合医院眼科的李妍医师在检查之后发现,马先生脸上的这块肿物表面有溃疡,创面不断渗出液体,上面还长满了血管和毛发,看起来像是恶性肿瘤。

考虑到恶化情况,李妍立即为马

先生安排了右眼眼睑肿物切除联合皮瓣转移术,肿物送病检。术后病理切片结果显示,马先生患的确实是眼睑基底细胞癌。

李妍说这种癌症比较常见,特点是生长缓慢,极少转移,它的发病常与日光照射有关,好发于50岁以上的中老年人,一般长在头、面颈部、手背等暴露部位。

李妍说,马先生来医院就诊的时候,这颗痣的情况恶化其实已经有段时间了。

因为这个肿物的位置长得比较隐秘,长在马先生下眼皮睫毛根部的位置,马先生平时比较马虎,一直没在

意,直到最近家人发现了这个问题,才催他到医院看看。

身上突然长肿物,有可能发生病变

如果来得再晚一点,等癌变细胞浸润进去,马先生的眼球就保不住了,且癌细胞可能会扩散出去,即使把肿物切掉,日后也可能复发。经过治疗,马先生的患眼眼睑已恢复正常。

医生提醒:如果大家发现身上突然长了肿物、鼓包,或是黑痣越长越大,表面因摩擦出血了,都有可能引起肿物发生病变,这些情况一定要及时就医。  
据杭州日报



## 用蒸汽眼罩会烫伤

眼科医生介绍,蒸汽眼罩的原理比较简单,基本算是传统毛巾热敷的“现代进步”。

一定程度上,蒸汽眼罩能够起到治疗干眼症的作用,即眼部组织温度升高可以促进睑板腺油脂软化及排出,但如果蒸汽眼罩的温度过高,或者佩戴时间过久,就很容易造成低温烫伤后的眼部损伤,出现眼部干涩、异物感等症状。

暖宝宝、电热毯、热水袋、暖手宝等这些“取暖神器”也要小心,在使用冬日取暖用品时一定要谨慎,身体尽量不要直接接触。

——科普中国

## 负面情绪多更容易衰老

俗话说“岁月催人老”,但你可能不知道,负面情绪也会催人老。孤独、绝望、抑郁、伤心……这些负面情绪往往会不可避免地发生,然而,我们可能还没有意识到它们对衰老的影响有多大。

来自香港中文大学、美国斯坦福大学及多个研究机构的科学家2022年在《老龄化—我们》杂志上发表研究论文。这项研究证明,衰老不仅由生理因素决定,还受心理状态的影响。

研究人员分析发现,综合全部8个心理变量,较低的心理变量水平会加速1.65年的衰老。且负面情绪比吸烟的危害还要高出32%。

这8个心理变量分别是:烦恼、缺乏专注力、抑郁、绝望、害怕、难以入睡、伤心、孤独。

长期负面情绪不仅使人老得快,还会伤身体。比如会伤心脏、消化系统、乳腺、甲状腺、皮肤、肝脏等。因此平时要学会宣泄、自我调节。

——健康时报

## 用力搓澡破坏皮肤“保护膜”

有人好奇:为什么身上总有“泥”可搓?泥越多代表身上越脏吗?中南大学湘雅医院皮肤科主任医师粟娟称,洗澡时搓下的“泥”主要成分是皮屑、油脂、汗水、灰尘等。

皮肤进行新陈代谢时,表皮更替会产生角质层脱落,皮肤附属器会排出分泌物(如油脂和汗水),这些物质与皮肤表面附着的灰尘等混合后形成垢着物,积累到一定程度就会随搓澡而掉落,也就是大家常说的“泥”。

皮肤新陈代谢是持续进行的过程,因此会不断产生新的垢着物,表现为“老搓老有”,而非真的脏。

如果皮肤清洁不到位,这些物质堆积过多,就容易引起分泌物排出受阻,或合并微生物感染,产生异味或皮肤疾病。

清洁过度,如搓澡频率过高、力度过大等,也可能造成皮肤屏障受损,导致皮肤干燥、敏感,诱发或加重湿疹、皮炎等皮肤问题。用力搓澡,就会破坏皮肤“保护膜”。

——生命时报