



“感染了幽门螺杆菌，胃癌离你就不远了，得及时把嘴里的病菌消灭，不然后果不堪设想。用这款抗幽牙膏刷牙，坚持两星期就能彻底消除幽门螺杆菌，一劳永逸。”难敌超市导购的“轰炸”，陈女士花了将近400元买了4支所谓的“抗幽牙膏”。“抗幽牙膏”是真的有用还是“智商税”？我们请首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心主治医师马超来给您介绍一下。

# 刷牙就能除幽门螺杆菌？

## “抗幽牙膏”无科学依据

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
胃肠康复中心主治医师 马超

### 幽门螺杆菌是何方“妖怪”？

幽门螺杆菌，简称Hp，是一种革兰氏阴性杆菌，该细菌生存能力极强，能够在强酸性环境中生存，是目前发现的唯一能够在胃里面生存的细菌。

多数幽门螺杆菌感染者会出现一些消化道症状，如：胃痛、腹胀、消化不良、反酸、烧心等，也可

出现一些非消化道症状，如：口腔异味、不明原因贫血等。同时几乎所有感染者均存在慢性活动性胃炎，亦即幽门螺杆菌胃炎，感染者中约15%—20%发生消化性溃疡，5%—10%发生消化不良，约1%发生胃恶性肿瘤，如胃癌、黏膜相关淋巴样组织瘤。

“大多数胃溃疡及指肠溃疡者都存在Hp感染，但胃癌的发生除了幽门螺杆菌作祟，还是环境因素、喜欢吃腌制食物及遗传因素共同作用的结果。因此不能片面判断幽门螺杆菌就会导致胃癌的发生。”马超介绍。

### 幽门螺杆菌存在明显的家庭聚集现象

Hp具有经口传染的特性，感染存在明显的家庭聚集现象，可在人与人之间和家庭成员间传播。全人群普遍易感，它可通过口—口传播，即：共用同一餐具，咀嚼食物喂食等。以及粪—口传播，即：食用被排泄物污染的食物或饮用受污染的水。

“国内外的大量研究和分析结果均表明，Hp感染存在明显的家庭聚集现象。当家庭中有一人发生感染时，其他家庭成员（如配偶和子女）感染Hp的风险增加。”马超说。

### 牙膏可以杀死口中的幽门螺杆菌吗？

最近网络上涌现出很多所谓的“抗幽牙膏”，宣称自己可抗“幽门螺杆菌”，只需刷牙即可灭菌。

不用服药只需“抗幽牙膏”就可消灭Hp？对此，马超表示，幽门螺杆菌主要在胃内繁衍，虽有口腔案例但并不是主要定植部位。即便牙膏有可抑制、杀灭口腔细菌的作用，却不能同等效力于胃内的幽门螺杆菌。当出现幽门螺杆菌感染时要对付的还是胃内细菌。通过多种药物联合使用才能起效，不能只依靠所谓的“抗幽牙膏”。一旦发现有Hp感染，建议到正规医院就诊。

### 蜂蜜、大蒜抗幽也不靠谱

“抗幽牙膏”并没有有力的抗菌证据，而还流传很多抗Hp的偏方，例如蜂蜜灭菌、大蒜灭菌，这些靠谱吗？

马超介绍，在纯蜂蜜中，细菌确实几乎无法存活，这也是为什么蜂蜜可以长期保存不会变质的原因。但蜂蜜水进入胃内会被胃液稀释，这个时候灭菌的特性就会丧失，根本起不到杀菌的作用。

大蒜中含有的大蒜素确实也

有强灭菌性，但人每天吃的大蒜有限，想要通过大蒜来摄取大蒜素非常难，单纯靠吃大蒜就消灭幽门螺杆菌更是天方夜谭。而且大蒜对胃黏膜有刺激性，大量摄入大蒜会造成肝脏的伤害。

### 远离幽门螺杆菌 良好习惯很重要

虽然感染幽门螺杆菌后健康会面临风险，但也不必过度紧张。即使确认感染了幽门螺杆菌，绝大多数人也可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。此外，病菌并非一定需要根除，治疗不足或治疗过度反而有害，没有明显临床症状的一般人群没有必要都去治疗。

如果想检测自己是否感染了幽门螺杆菌，推荐到正规医院做粪便幽门螺杆菌抗原检测或C-13尿素呼气试验。如果进行胃镜检查，可以通过快速尿素酶检测来检测是否有幽门螺杆菌感染，并观察到有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。马超建议，有胃部疾病的人群一定要进行杀菌治疗。

我国幽门螺杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。想要远离幽门螺杆菌，养成良好的生活习惯尤其重要。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 偏头痛发作试试热水浸手



偏头痛是一种血管神经性头痛，通常伴有一系列症状，如恶心、呕吐、畏光等。偏头痛发作时，可将双手浸在热水中，水温以能忍受为度。坚持浸半个小时，可使手部血管扩张，脑部血液相应减少，从而使偏头痛逐渐减轻。如果偏头痛发作频繁，每个月疼痛至少有2-4次以上，就要考虑进行预防性用药。

#### 常喝绿茶血糖会慢慢变好



研究发现，与从不喝茶的人相比，每天都喝茶的人患2型糖尿病的风险降低8%。绿茶对于餐后血糖上升具有抑制作用，富含儿茶素的绿茶可以刺激餐后胰岛素的分泌，从而抑制餐后血糖。但需要注意的是，喝茶对于控制血糖的好处，仅仅是一种辅助治疗方法，不能替代药物作用。

### 红灯

#### 身体突然不对称可能是病了



人体的外表几乎处处对称，如果某些部位出现了不对称，那可能就是疾病的信号了。大小眼：突然发现眼睛一大一小、眯眯眼，考虑是否患上了上睑下垂。嘴角歪：嘴角歪斜最常见的原因有中风、面神经炎等。高低肩：可能是天生骨骼发育不良，但更多的是与不良生活习惯有关，比如长期伏案工作、坐姿不良，经常背单肩包、单肩负重等。

#### 经期的禁忌到底有哪些



月经期有一定的特殊性，出于健康考虑，以下事情不建议在经期做。拔牙或手术；游泳或盆浴；剧烈运动；戴隐形眼镜；饮酒；吃太咸；使用活血化淤类药物；大量喝咖啡。有人认为经期洗头会加重痛经，加速衰老，引起脱发，老了还会有后遗症。事实上，洗个热水澡可以缓解痛经和经期焦虑，前提是不能用冷水。

## 关注健康监测 健康快乐过寒假

□本报记者 盛丽

寒假临近，东城区卫生健康监督所重点围绕学校和托幼机构因病缺勤追踪、传染病疫情上报、日常通风消毒、饮用水卫生管理、师生健康监测等方面加强传染病防控措施落实情况的监督检查。此外，卫生监督员还为即将迎来假期的学生和家长们提出了5点小建议：

**做好健康监测** 家长和共同居住人做好自我健康监测，每日测量体温，关注自身健康状况。出现发热、干咳、乏力、味觉嗅觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等11类症状，应及时主动上报，按规定就医。

**落实个人防护责任** 家长和学生非必要不出京，尤其是不能前往中高风险地区。如接触了中

高风险地区来京人员，请立即主动向学校报告，并配合做好健康监测、核酸检测等相应的防控措施。

**注意个人卫生** 勤洗手，注意个人卫生及室内清洁。用餐前、便前便后、触摸眼口鼻前，在流动水下用肥皂或洗手液按“七步洗手法”洗手。不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻。避免去人群密集、空气不流通的公共场所，减少染病风险。

**适当户外运动** 运动不仅有利于身心健康，更可以促进血液循环，提高学习效率，可以做做操、快走或慢跑等。

**保障良好睡眠** 小学生不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

### 以案释法

房山区司法局

## 抵押贷款购置的车辆出售后，对方不还款该如何处理？

郑某以抵押贷款方式购买了一辆汽车，并已办理了抵押登记。在抵押期间，郑某将车辆转让给了好友陈某，但未告知银行，也未与陈某办理车辆过户手续，只是与陈某约定，郑某将还款账户存折交给陈某，由陈某按期还款。可陈某未按期还款，郑某该怎么办？

### 案例点评：

抵押期间，抵押人可以转让抵押财产。当事人另有约定的，按照其约定。抵押财产转让的，抵押权不受影响。抵押人转让抵押财产的，应当及时通知抵押权

人。抵押权人能够证明抵押财产转让可能损害抵押权的，可以请求抵押人将转让所得的价款向抵押权人提前清偿债务或者提存。转让的价款超过债权数额的部分归抵押人所有，不足部分由债务人清偿。抵押期间，抵押人即郑某转让汽车，应及时通知抵押权人即银行。但案例中，郑某转让车辆未及时通知银行。此时，银行能够证明抵押车辆转让可能损害抵押权的，可以请求郑某将转让所得的价款向银行提前清偿债务或者提存，不足部分由郑某清偿。

(房司司)

·广告·