

近年来，“幽门螺杆菌”这个词频繁出现在大众视野。幽门螺杆菌是世界上人群感染率最高的细菌之一，它主要寄生在人类胃部，是许多胃肠道疾病发病背后的“重要推手”，70%的胃癌都和幽门螺杆菌有关。那么，如何确认自己是否感染了幽门螺杆菌？又该怎么治疗？北京小汤山医院健康管理中心主管护师马晓瑜为您解答。

## 打响健康保卫战

□本报记者 宗晓畅

### 幽门螺杆菌是胃癌发生的重要危险因素

幽门螺杆菌是胃癌发生的重要危险因素，世界卫生组织已将其列为1类致癌物。数据统计显示，幽门螺杆菌感染者胃癌的发生风险是未感染者的2-6倍。

幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性菌，主要存在于人类胃黏膜表面和胃黏膜层中。胃中有胃酸，主要成分为盐酸，pH值在1.5-3.5，通常能杀死多数细菌。但是，幽门螺杆菌这个狡猾分子通常躲藏在胃黏膜层，它还能形成生物膜，进一步增强对胃酸的抵抗力，甚至可以躲避免疫系统的攻击，确保长期存活。长期感染幽门螺杆菌可导致胃黏膜萎缩（胃腺体减少）和肠化生。肠化生属于癌前病变，可进一步发展为异型增生，若不及时治疗，可发生癌变。

### 呼气检测是筛查幽门螺杆菌最简便方式

幽门螺杆菌感染多是由于“病从口入”，因此，注意饮食卫生十分重要。日常生活中保持健康的生活方式，规律作息，维持自身免疫状态稳定，避免不洁饮食习惯，是从根本上避免幽门螺杆菌感染的方法。

杆菌感染的方法。

C13呼气试验是一种用于检测幽门螺杆菌感染的非侵入性检查方法，它利用了幽门螺杆菌产生的尿素酶能够分解标记的尿素，产生二氧化碳，通过检测呼出气体中的二氧化碳含量来判断是否存在幽门螺杆菌感染。

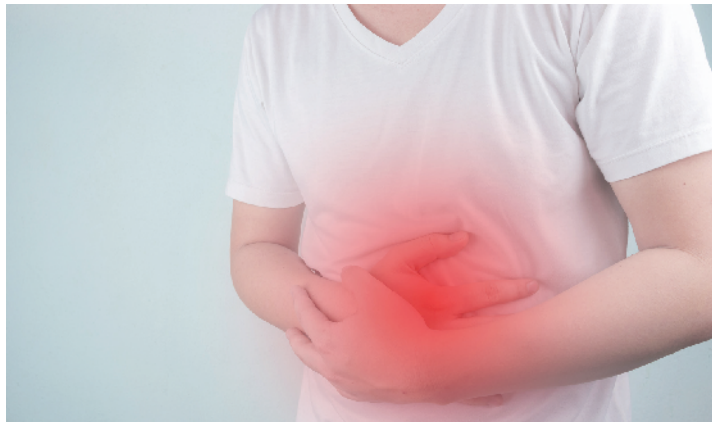
C13呼气试验的优势在于对患者身体损伤较小、操作方便、检测时间较快，且能够准确地检查出患者是否感染了幽门螺杆菌，有利于疾病的及时治疗。

### C13呼气试验的注意事项

**空腹状态** 进行C13呼气试验前，需要保持空腹状态，通常建议空腹6-8小时以上。这是因为进食后可能会影响呼吸试验的结果，导致假阳性的出现。

**避免使用特定药物** 在检查前一段时间内，应避免使用某些药物，包括抗生素和质子泵抑制剂。具体来说，抗生素应在检查前1个月内避免使用，而质子泵抑制剂如奥美拉唑、雷贝拉唑等应在检查前2周内停止使用。这些药物可能会影响检查结果的真实性。

**特殊人群应谨慎** 对于心肺功能不全的老年人或其他患者，应避免进行此检查。因为检查过程中需要做吹气的动作，这可能会加重患者的症状。



会加重患者的症状。

**正确服用检测胶囊** 在进行呼气试验时，应使用温水或凉水送服含C13标记的尿素胶囊，并且在服药过程中要保持胶囊的完整性。服用后，需要安静休息30分钟，期间不要吃东西，也不要喝茶、咖啡等。检查结束后，需要多喝水，促进含碳物质的排出。

### 幽门螺杆菌怎么治

虽然幽门螺杆菌危害比较大，隐匿性强，但是症状如果较轻，查出来之后的治疗却非常标准和流程化，当下主流根治办法是推荐四联疗法。

四联疗法包括抑制胃酸+铋

剂+两种抗菌药物，口服治疗，疗程推荐10-14天。

抑制胃酸的药一般选择质子泵抑制剂，铋剂常用的有果胶铋、枸橼酸铋等，常用的抗菌药物包括阿莫西林、呋喃唑酮、克拉霉素、左氧氟沙星等。至于怎么选择搭配，需要根据不同人的情况，明确诊断之后，在医生的指导下用药。

如果胃病症状比较明显，比如出现超过2个月以上、逐渐加重的胃痛、食欲下降、反复恶心呕吐、黑便等症状，要及时咨询医生评估，以免耽误治疗。

值得注意的是，幽门螺杆菌需要规范化根除治疗，不建议自行服药。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

建议腰不好的人多练臀



久坐使臀肌被长时间拉伸，失去弹性，“忘记”怎么用力，行动时身体其他部位会代偿用力，导致各种疼痛，如腰痛、膝盖痛等。想减少腰痛的发生，首先要加强锻炼核心肌群的强度和耐力，提高脊柱的稳定性、协调性、耐久性。

### 红灯

上火的人吃榴莲会加重症状



榴莲是典型的高糖高脂肪水果，吃1两榴莲摄入的能量大致相当于1碗米饭，吃过榴莲就要适当减少其他高能量食物的摄入，保证饮食均衡。此外，中医认为，榴莲性热而滞，如果一次吃太多榴莲，就可能导导致人体燥火上升，进而出现口干舌燥、便秘、口腔溃疡、咽喉肿痛等上火的表现。平时就容易上火，舌质红、舌苔黄的人，最好少吃榴莲。

## 2025年4月下旬刊 本期看点

### 聚焦

## 匠心传承筑坦途 师徒接力破壁垒

在产业发展的长河中，每一次技术的革新、每一项工艺的精进，背后都有着一群默默坚守的身影。他们是行业的中流砥柱，是技艺的传承者与创新者。本期，让我们走到劳模工匠师徒的身边，去探寻那些在“传帮带”中延续的匠心。从劳模工匠毫无保留地将毕生绝技倾囊相授，到新一代产业工人在传承的基石上大胆创新，他们用行动诠释着工匠精神的代代不息。而这一传承纽带，不仅维系着技艺的延续，更在悄然间为突破行业技术壁垒注入磅礴力量，成为推动产业不断向前发展的强劲动力。

### 直抒胸臆

## 激发职工创新活力 赋能企业高质量发展

在创新驱动发展的时代背景下，职工不仅是企业发展的基石，更是技术革新与价值创造的源头活水。从“微创新”理念的深耕到完善创新机制的探索，从劳模工作室的引领到搭建多元平台，首都企业正以多元路径激活职工创新动能，将职工的智慧转化为高质量发展的强劲引擎。

