

幽門螺旋桿菌

(文源: med.nyu.edu / health.businessweekly.com.tw)

幽門螺旋桿菌 (*Helicobacter pylori*) 是一種可引起感染的細菌。這種細菌會感染胃部，導致上腹部疼痛或不適、惡心或嘔吐。它是世界上最常見的慢性細菌感染，全球一半以上的人都可能會感染這種病菌。

它是引起大部分慢性胃炎、胃潰瘍、胃癌、胃淋巴瘤、十二指腸潰瘍的元兇，可以說是絕大多數消化道疾病的罪魁禍首。這種可惡的細菌可以分泌各式各樣的毒素和酵素，來破壞人類胃黏膜的表皮細胞，並使胃酸分泌量增加，導致胃炎或潰瘍的產生。

研究顯示，受幽門螺旋桿菌感染的人 100% 會產生慢性胃炎，20% 將來會產生胃潰瘍或十二指腸潰瘍；更可怕的是，約 1% 的受感染者還會產生胃癌或胃的淋巴瘤。因此，世界衛生組織已宣稱，幽門螺旋桿菌是一級致癌物，也就是確定的致癌因子。

事實上，胃內一旦出現幽門螺旋桿菌，應該殺無赦；因為只有「死的幽門螺旋桿菌」才是「好的幽門螺旋桿菌」，惟有將幽門螺旋桿菌根除，才不致於將疾病傳染給下一代。

幽門螺旋桿菌會導致哪些健康問題

幽門螺旋桿菌會導致胃粘膜炎（胃炎）、胃粘膜或小腸上部（十二指腸）潰瘍（小潰瘍）、胃癌等疾病。

大多數人都感染有幽門螺旋桿菌，然而，許多人從未產生症狀或生病。醫生們並不清楚為什麼幽門螺旋桿菌感染會在某些人身上導致健康問題，而在其他人身上卻不會。幽門螺旋桿菌感染引起的健康問題在不同患者身上會出現不同的症狀。這種感染是大多數胃潰瘍和十二指腸潰瘍病例的原因所在。也是胃癌的主要危險因素。

幽門螺旋桿菌如何傳播

幽門螺旋桿菌最常通過唾液和嘔吐傳播。也很容易通過食物或水中的排泄物污染傳播。許多人在童年時期就感染了幽門螺旋桿菌。在擁擠的環境和衛生條件差的地區更可能發生感染。

如何知道是否感染了幽門螺旋桿菌

有多種檢測方法可以檢查感染情況。這些檢查包括血液檢查、呼吸檢查、糞便檢查和活組織檢查。如您出現以下任何症狀，請立即諮詢您的醫生：

- 胃部灼熱、痙攣或出現類似飢餓的疼痛。這些情況通發生在飯後 1-3 小時或半夜
- 進食時伴隨時好時壞的疼痛
- 惡心或嘔吐
- 大便呈黑色，暗色或帶血

如何治療幽門螺旋桿菌感染

我們經常採用多藥物治療方法來治療幽門螺旋桿菌。這種治療方法包括一系列的抗生素和一種減少胃酸的藥物。如果



您接受幽門螺旋桿菌感染的治療，按醫囑服藥至關重要，並且在服用完所開的所有藥物之後的4-6週內安排一次後續檢測以確保幽門螺旋桿菌已經消除。

如何根除幽門螺旋桿菌

在做幽門螺旋桿菌除菌治療時，必須特別注意的是：除菌宜一次到位，應選擇具有95%以上除菌率的滅菌處方。

如何預防感染幽門螺旋桿菌

全球大概有一半的人口或因「誤食糞便」而感染幽門螺旋桿菌。其實不只是幽門螺旋桿菌，許多腸病毒、霍亂、痢疾、傷寒、副傷寒和A型肝炎的感染，大都是經過糞便傳染。就幽門螺旋桿菌而言，它喜好胃裏的環境，在病患的胃裏，它可以與您共處一輩子。但是，一旦離開胃部，進入腸道或排出人體外，大都只能存活數個小時。因此，當患者沒有腹瀉，排便正常時，糞便中不易出現活的幽門螺旋桿菌；但當患者發生腹瀉時，就很容易在他們的糞便中培養出幽門螺旋桿菌。

想想看，像麥當勞之類的大型速食店一天光顧的人數大概有數百人，這些人當

中約有一半感染幽門螺旋桿菌；如果這些人中有一位當天剛好有腹瀉的情形，同時在用衛生紙擦屁股的時候，發生衛生紙破裂，糞便汙染到手的狀況。

當患者如廁出來到洗手檯洗手的時候，極可能雙手會將糞便裡的細菌沾染在水龍頭上或門把上。如果您當日恰巧到該速食店用餐，在餐前洗手時，又恰巧使用到患者用過的洗手檯。當然，當您剛洗完手時，手部是乾淨的，可是當您去關水龍頭或打開廁所大門時，很不幸的您的手可能就會汙染到別人的糞便。如果而後又馬上拿起薯條或漢堡吃，您可能就會同時吃到別人的糞便或糞便中的幽門螺旋桿菌了！

要避免幽門螺旋桿菌的傳染，首先要學習如何正確的洗手。一般人在公共場所洗手後，常直接用手接觸水龍頭及轉門把。如此，常易使剛洗淨的手受到二次汙染。因此，我們在公共場所洗手之後，應先拿擦手紙擦擦手，而後將擦手紙包在水龍頭上，把水龍頭關起來，再以擦手紙轉開門把；在離開廁所之後，才把擦手紙丟掉。唯有如此，才能真正避免遭到水龍頭及門把上的細菌汙染。