

胃里的“钉子户”： 幽门螺杆菌，到底要不要赶走它？

五邑大学医务所 张译文



每年5月15日是“全国无幽日”。这个以“我要无幽门螺杆菌”谐音命名的日子，旨在提升公众对这位“胃中住客”的认识，推动早查早治。然而，我国近一半人感染了这种细菌，仍有超过半数的感染者觉得不用治、不用复查。许多人压根不知道这个日子，也不清楚它的意义。

在我的门诊里，几乎每天都有患者拿着体检报告问：“医生，幽门螺杆菌阳性，会不会得胃癌？要不要治？跟家人吃饭会传染吗？”现在我就把这菌的事儿说清楚。

这菌是怎么跑到胃里的？

幽门螺杆菌是一种很“狡猾”的细菌。人的胃里满是强酸，普通细菌进去就被杀灭，它却能靠“鞭毛”穿过黏液层，在胃黏膜表面安家。

它的传播途径主要有三条。

“口口”传播（最常见）：聚餐时筷来箸往，沾着唾液的筷子在菜里“穿梭”，细菌就跟着串门了。长辈嚼食喂孩子、共用水杯、情侣接吻、混用牙刷，都可能传播。

“粪口”传播：细菌随粪便排出。上完厕所不洗手，或喝生水、吃不干净的果蔬，就可能吃进去。

家庭聚集性感染：一家人同吃同住，一人感染，其他人很容易接连中招。数据显示，我国超60%的家庭存在交叉感染。

感染后会有什么感觉？

大约七成感染者没有症状。另外三成可能出现以下情况。

饭后腹胀：胃里像堵了东西，打嗝、反酸。

上腹隐痛：饭后或空腹时隐隐作痛。

顽固口臭：怎么刷牙都去不掉。

关于口臭，要说明一下：绝大多数（80%至90%）源于口腔问题——蛀牙、牙周炎、舌苔厚等。幽门螺杆菌不是首要原因。如果只有口臭，没有胃部不适，建议先看牙医。

如何确诊？

最准确、方便的方法是C13或C14呼气试验，俗称“吹气查胃”。吞一粒胶囊，等半小时，对着检测卡吹几口气，几分钟就能出结果。

注意：体检套餐里的“抽血查抗体”不能判断现在有没有感染。抽血阳性只说明“曾经感染过”，即使治好了也可能呈阳性。想确认当下是否感染，请到医院做呼气试验。

查出阳性，要不要治？

（一）建议尽早治疗

符合以下任何一条，请及时就医。

胃不舒服：经常胃痛、胃胀、反酸、胃灼热，或胃镜查出溃疡、萎缩。

家人得过胃癌；父母、兄弟姐妹有胃癌史。

长期吃伤胃的药：如阿司匹林、布洛芬等止痛药。

不明原因贫血：总觉得累、脸色白，补铁没用。

自己心里不踏实：担心得癌，想早点除掉。

（二）可以择期治疗

同时满足以下条件，可暂不治疗，定期观察：无症状、无胃癌家族史、胃镜无异常、未长期吃损胃药物、自己不急于治疗。

需要明白：幽门螺杆菌是致病菌，没症状也会缓慢损伤胃黏膜。但对于这类低风险人群，治疗不着急，可以择期处理。

关于幽门螺杆菌，这些认知误区你中招了吗？

误区一：抗幽门螺杆菌牙膏能根治感染？

不能。细菌主要住在胃里，牙膏到不了胃。别信那些“抗幽”牙膏，规范吃药才是正道。

误区二：吃大蒜、喝蜂蜜能杀灭幽门螺杆菌？

不能。大蒜素在体外能抑制细菌，但吃到胃里浓度远远不够。蜂蜜也一样。这些食物健康，但不能治病。

误区三：高盐、高油、高脂、高糖饮食会影响感染和治疗吗？

影响不小。高盐伤胃黏膜，给细菌可乘之机；高油高脂减慢胃排空，让细菌待得更久。治疗期间吃这些，还会加重不适、影响药效。

因此，不论是否感染，都建议清淡饮食：少吃咸菜、油炸、甜食，多吃新鲜果蔬。

如何治疗？三大原则要记牢

标准方案：四联疗法（两种抗菌

药+一种抑酸药+一种胃黏膜保护剂），疗程10天至14天，根除率超90%。

治疗期间注意

足疗程：吃够14天，别感觉好了就停药。否则细菌产生耐药性，后面更难治。

禁酒：酒精和部分抗生素（如甲硝唑、呋喃唑酮等）可能引发严重不良反应，疗程内及停药一周内滴酒不沾。

复查：停药满一个月后，回医院吹气复查，阴性才算根除成功。

根治之后，如何防止再次感染？

年再感染率仅1%至5%，但前提是家人同步。

同查同治：一人感染，全家成年人去吹气。阳性的一起治疗、一起复查。12岁以下无症状儿童一般不推荐常规检测和治理。

分餐公筷：用公筷，餐具煮沸15分钟以上。

生活细节：不嚼食喂孩子；饭前便后洗手；牙刷三月一换；少吃生冷、过烫、腌制食物。

药食同源：日常如何养护胃肠？

治疗结束后的调养如下。

健脾益气：山药、茯苓、白扁豆。推荐山药茯苓粥（山药、茯苓加大米煮粥），适合胃胀、乏力的人。

滋润胃阴：口干、胃里灼热时，用石斛、麦冬、百合煮水或煲汤。

忌口：少吃辣、凉、油腻，给胃修复时间。

记住这八句话

查出阳性莫心慌，先去医院吹气看。莫乱服药听医嘱，有症有史莫拖延。无症状问医贤，全家同治防感染。公筷分餐保胃安，健康稳稳在心田。

查出阳性，别慌也别自己买药。去趟医院，吹口气，听医生的。从一双公筷做起，从一碗养胃粥开始，你的胃肠健康就有了稳稳的根基。

全国无幽日

早筛早治 共筑家庭健康防线

公益宣传



图源千图网

深圳市宝安区壹路五金劳保百货商行（统一社会信用代码：92440300MA5HFL7723）遗失公章（编号：4403061736090）一枚，现声明作废。

湛江市米沐贸易有限公司遗失公章（编号：4408114045539）一枚，现声明作废。

广州市好孕瑜伽辅导服务有限公司遗失公章一枚，现声明作废。

龙门市地派镇致信通讯运营店（个体工商户）遗失公章（编号：4413240100051）一枚，现声明作废。

佛山市三水水区坡子街餐饮店遗失公章（编号：4406070161808）一枚，现声明作废。

广州房建公寓段退休职工万安平遗失退休证，证号：三茂铁基工字[2011]6号，现声明作废。

广州之兰科技有限公司遗失公章（编号：4401060327979）一枚，现声明作废。

遗失声明：林煜华于2026年5月8日不慎遗失身份证件，证号：440523200709020210，现声明作废。

龙门市地派镇致信通讯运营店（个体工商户）遗失公章（编号：4413240100051）一枚，现声明作废。

海丰县城东南园村村委会董坑村民小组遗失公章（编号：4415210024701）海丰县城东南园村村委会董坑镇经济合作社遗失公章（编号：4415210025590）两枚，现声明作废。

遗失声明：廉江市良垌镇南桥村六角经济合作社遗失广东省农村集体经济组织登记证正、副本，统一社会信用代码：N1440881MF7911231M。良垌镇南桥村南北垌经济合作社遗失广东省农村集体经济组织登记证正、副本，统一社会信用代码：N1440881MF7911194F。均声明作废。

刘凯天遗失身份证，证号：

44082319960205****，声明作废。

遗失声明：薛涛于2026年5月9日不慎遗失身份证件，证号：43112720070404****，现声明作废。

遗失声明：李必武于2026年5月3日不慎遗失身份证件，证号：429006199501017931，现声明作废。

郑翠红遗失星河明湾湾金收据，编号：pndc-D CPNSQ-202602-00028，金额为30000.00元。日后所产生的一切后果由本人承担。收据作废。

收据遗失声明：东莞市鸿海精密电子科技有限公司由于保管不善，遗失深圳市前海亿宝控股有限公司东莞分公司开具的塘厦镇业北路99号卡妮尔科技园14栋101厂房押金收据原件（收据编号：370906），金额为102000元（大写：壹拾万零贰仟元）及G栋511、512、612宿舍押金收据原件（收据编号：175023/061566），金额为1800元（大写：壹仟捌佰元）。本公司现声明，上述押金收据原件自此遗失声明发出之日起作废。日后若该凭据原件出现，贵司有权拒绝办理相关业务，由此引起的经济纠纷均与贵司无关。

兹有我社（广东省吴川市振文镇沙塘村经济合作社）（统一社会信用代码：N1440883MF9228508T）正副本遗失，声明作废。

李珍贵于2026年5月12日不慎遗失身份证，证号：440804198910010839，本人已申领新证，原证已失效，特此声明。

深圳市道哲凯科技有限公司（统一社会信用代码：91440300MA5HRTNG5N）遗失公章、法人章、财务章各一枚，现声明作废。

《医师资格证书》遗失声明：本人那健翔，性别：男，不慎遗失《医师资格证书》原件一本，证书编号：202244120230805199610180619，医

师级别：执业医师，签发日期：2022年9月20日，特此声明原医师资格证书作废。

经营者张萍不慎遗失广州市工商行政管理局白云分局2014年4月29日核发的营业执照正/副本，名称：广州市白云区神山金富湖南特色鱼粉馆，注册号为：440111601271559，现声明作废。

佛山市南海健泓五金有限公司遗失交通银行信用卡，卡号：6226000000000000000，核准号J5880013539701，声明作废。

广州市浩兴安装工程有限公司遗失公章，合同章共二枚，现声明作废。

广州市白云区松洲昌记河口肠粉店遗失营业执照正本，统一社会信用代码：92440101MA5ADGW89N，声明作废。

荔城皇上帝家工委会不慎遗失工会法人资格证书，统一社会信用代码：81440183MCL4783803，声明作废。

珠海市丽拓生物科技股份有限公司遗失江玲（护照号：EN2368788）的APEC商务旅行卡，卡号：279717，声明作废。

惠州市宅和家居有限公司遗失电子营业执照，编号：10017100054509，声明作废。

梁雄伟警官证丢失，警号：156806，特此声明作废。2026年5月14日。

索良娜遗失《医师资格考试报名暨授予医师资格申请表》，编号：02037，现声明作废。

广州希足鞋业有限公司，统一社会信用代码：91440101340160131R，股东会决定，自2017年7月13日起，公司停止经营，进行清算。请债权人自本公告见报之日起45天内向本公司清算组申报债权。清算结束后，本公司将向公司登记机关申请注销登记。特此公告。

公告：广州市白云区三元里实验幼儿园，因配合政府拆迁政策，自2025年7月起

正式停办！特此公告。广州市白云区三元里实验幼儿园，2026年5月15日。

惠来县女企业家协会筹备公告：为进一步凝聚我县女企业家力量，搭建交流合作平台，促进女企业家队伍健康成长与发展，更好地服务惠来经济社会建设，经相关部门同意，惠来县女企业家协会由陈巧霞、肖肖尹、陈琪湘、裴伟、林静芬、林惠璇、杨利萍、刘玲等8人自愿发起，于2026年3月23日正式筹备。本会的宗旨是：遵守宪法、法律法规和国家政策，践行社会主义核心价值观。秉持“凝聚巾帼力量，赋能实业发展”的理念，服务会员、服务社会、服务地方经济建设；弘扬“自尊、自信、自立、自强”的巾帼精神，加强政企交流与行业协作，助力惠来女企业家队伍高质量发展，为推动惠来县经济社会繁荣贡献巾帼智慧与力量。本会的主要业务范围：1.搭建交流合作平台，组织开展商务考察、行业研讨、项目对接等活动，促进女企业家之间资源共享、优势互补，推动跨行业协作与区域合作。2.赋能企业成长发展，提供政策解读、创业指导、技能培训、管理咨询等服务，帮助女企业家提升经营管理水平和市场竞争力，助力企业创新升级。3.维护合法权益，倾听女企业家诉求，反映行业呼声，协助解决企业发展中的困难和问题，依法维护女企业家及会员企业的合法权益。4.弘扬企业家精神，开展诚信经营、社会责任等主题活动，引导女企业家积极投身公益慈善、乡村振兴等事业，树立新时代女企业家的良好形象。5.丰富文化生活，组织开展文化、体育、联谊等活动，加强会员间情感交流，营造团结互助、积极向上的协会氛围，促进女企业家身心健康。现予公告，并诚邀惠来县优秀女企业家、女企业高管加入本会。如对组建本会有疑问或异议的，请于7天内与业务主管单位及登记机关联系。业务主管单位：惠来县妇女联合会（办公电话：0663-6681226），登记机关：惠

来县民政局（办公电话：0663-6691132），惠来县女企业家协会联系人：陈巧霞（联系电话：13822086220），惠来县女企业家协会筹备组，2026年5月15日。

关于解除广东阳山县大东山49.8兆瓦风电项目预收购协议的公告——刘泉毅：安徽吉电新能源有限公司与刘泉毅及相关方于2020年5月签署了《安徽吉电新能源有限公司与陈娟娟刘泉毅中国电建集团河南工程有限公司关于广州崇象能源管理有限公司广东阳山县大东山49.8兆瓦风电项目之预收购协议（暨附条件的股权转让协议）》（协议编号：AHJD-HT/QT-2020-016，以下简称《协议》）。根据《协议》第3.1款、第3.4款内容约定，“广东阳山县大东山49.8兆瓦风电项目取得xx元/千瓦时（含税）电价”系本公司收购股权的先决条件之一。截至本公告发布之日该项目未取得约定电价。据此，本公司依据《协议》第3.6款约定行使单方解除权。本公司已就解除《协议》事宜，向刘泉毅住所地址寄送解除函件，前述函件被拒收，后续经多方尝试均无法送达。为履行通知义务，特发布本公告予以告知。本公司解除《协议》的意思表示自本公告发布之日起生效。《协议》自本公告发布之日起正式解除。解除人：安徽吉电新能源有限公司，2026年4月15日。

跑政通：



全国登报、公证认证、公众号迁移、AAA信用评级、企业信用修复、律师函代发、翻译、正规备案刻章，一站式线上办理，咨询热线：4000049919