

# 那些年，我们吃进去的幽门螺旋杆菌

曾经请一个朋友吃饭，菜还没上齐呢，朋友的妻子就开始有点反胃。吃到一半的时候，她就直奔厕所吐了起来。我开始还以为是怀二胎了，仔细一问才知道，原来她最近正在吃药，而且吃的是抗幽门螺旋杆菌的四联药物。

我当时就多嘴问了一句：「为什么突然想起治幽门螺旋杆菌了？」

朋友也是医生，他很无奈地说：「这不是她的朋友都在治嘛，说带这个菌容易得胃癌，这不她也去医院做了个吹气实验，发现有这个菌，就开始吃药了，而且还得让我一块儿吃，说才能根治得彻底，不容易复发。」

我等那位女士回来以后仔细又询问了一下情况，我发现她从来没有过规律的腹痛，只是在查出有幽门螺旋杆菌之后才觉得自己有点肚子不舒服，另外她家里也没有人得过胃癌。只是因为恐癌的心理，让她直接吃起了药，因为担心不舒服，她甚至连胃镜也没有做过。

女士对我很无奈地说：「岁数大了，还是怕死啊，得了癌再发现不就晚了。」

## 一、幽门螺杆菌是「胃癌细菌」吗？

幽门螺杆菌其实是一种喜欢强酸环境的细菌，它非常特殊，在自然界中很少存在，最适合它生存的就是哺乳动物的胃，而幽门因为胃酸最为集中，幽门螺杆菌也因此得名（见图 5-1）。

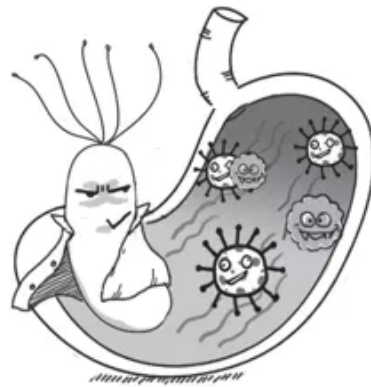


图 5-1 胃酸环境下，大部分细菌都无法生存，除了幽门螺杆菌

加载中...

理论上讲，这个细菌如果在胃里大量繁殖，有可能会损伤胃黏膜，甚至肌肉层，从而造成胃溃疡。反复的感染，也可能会诱发胃癌的发生。

所以很多朋友因为在电视上看到了养生节目，说很多人因此得了胃癌，都一定要根除它以绝后患，但事实是怎样的呢？世界上有 50% 的人群是幽门螺杆菌的携带者，而在中国，这个比例会更高一些，那是由于咱们中国人传统的饮食习惯决定的，因为我们没有实行分餐制度，不像西方人，每个人的饭都是自己盘子里的东西。咱们中国人讲究热闹和团圆，大家伙吃着一个

热腾腾锅里面的饭才像一家人，所以这就导致幽门螺杆菌的感染比例大大增加了。

但是世界上这一半感染幽门螺杆菌的人当中，只有 10% 的人患上了消化性溃疡，而只有 1% 左右的人可能才会患上胃癌，而且这 1% 还多见于溃疡病的患者。于是坊间就有了一句名言，叫做「无幽门螺杆菌，不溃疡；无溃疡，不胃癌」。这句话虽然有一些科学道理，但还是稍微绝对了一些。

幽门螺杆菌并不是单纯的「肇事细菌」，它就像我们肠道的菌群一样，大部分时候也可以和我们人体和平相处。如果你说幽门螺杆菌和胃癌有相关性，那下面这些研究你会觉得更有意思。

部分研究认为幽门螺杆菌感染的「患者」，哮喘和胃食道反流病发生概率越低。

甚至还有研究认为，幽门螺杆菌感染的比例越低，肥胖率会越高。

这些都只是研究的结果，并不代表事实真相，它只代表一种相关性。正所谓相关并不代表因果，同样的幽门螺杆菌，可能在我体内可以快乐地繁衍，而并不造成任何伤害，但是对于你来说可能就是一个可能导致胃溃疡或者胃癌的定时炸弹。所以，它并不是一个像乙肝病毒、HPV 病毒那样的致癌细菌，更多的还是要看它和我们的胃壁细胞，「性格搭不搭」。

**二、那么到底是不是发现了幽门螺杆菌，就一定要治疗呢？**

我和朋友的妻子说，你这个一条标准也不符合，来，我给你背背书，符合这么几条之一的話，才有抗幽门螺杆菌治疗的必要性。

一是消化性溃疡（包括胃溃疡和十二指肠溃疡）患者。

二是慢性胃炎伴黏膜萎缩或糜烂患者。

三是患有胃癌或有胃癌家族史的患者，幽门螺杆菌可能会加大患胃癌的风险。

四是有 MALT 淋巴瘤患者。

以上四种患者一定要做根除幽门螺杆菌的治疗（一般采用三联或四联抗幽门螺杆菌治疗，见图 5-2）。



图 5-2 幽门螺杆菌的三联治疗模式（现多为四联治疗模式）

加载中...

朋友妻子说，她并没有规律性地疼痛。无论是饥饿的时候疼，还是吃饱的时候疼，她都没有，要不是现在吃药吃得天天吐，她就和好人没有什么区别。

我当时便说，那别吃药了，听我的。如果有疼痛的话去查个胃镜，如果没有疼痛的话，看您的岁数，也可以等下次体检的时候做个胃镜看看。

同志们啊，不是什么胃痛的锅，都要幽门螺杆菌来背！胃本身就只是一个消化器官，但是与小肠不同，胃所起到的作用，主要是存储和研磨。你可以把胃想象成一个大手，当食物进去的时候，大手就会不停地攥啊揉搓啊，直到把食物揉成一根细条，才更便于进入小肠，在小肠中完成营养的吸收过程。

所以试想一下，你把冷的、热的、尖的、硬的统统往手里装，用手揉一揉，手估计已经破了皮了，所以连手都受不了，更何况是胃呢？

胃黏膜上皮细胞大概每 5 天会更新一次，损伤的上皮会脱落，新的上皮会生长，但是如果损伤太快了，更新的速度没跟上，那么时间久了，溃疡就产生了。幽门螺杆菌只是损伤环节当中可能的一个环节，并不能「负全责」。所以说，并不是胃痛就完全是细菌的罪过，也不是只要根治了细菌，胃痛就一定会好。所以我经常对朋友说，如果有溃疡病，我们积极治疗；如果只是普通的胃炎，那先好好管管你的嘴吧！

### **三、幽门螺杆菌治了之后还会复发吗？**

有一个朋友老胡，说都治了三次幽门螺杆菌了，每次治完了都说已经清除了，但是过了一段的时间之后，细菌又死灰复燃了。他每次都吃一大堆药，甚至听有的医生说，他的这个幽门螺杆菌对这些常规抗生素都已经产生耐药性了。

我说，可不是嘛，你每天都打一样的农药，那活下来的虫子肯定是对农药有抵抗力的虫子啊，等这波虫子长起来，还拿什么杀？

我又仔细询问了一下老胡吃药的方法，我才发现中国的患者有时候自己都特别有想法，主意大得很，才导致治疗不规范。首先，医生每次都是给老胡开了 14 天的药，但是他总是有一顿没一顿地吃，虽然最后也根治了，但是每次都没根除，总还可能残留一些细菌处于休眠状态，等这阵子抗生素的暴风骤雨过去之后，又雨后春笋般地生长出来。

其次，他每次吃完药之后，大夫让他过一个月再去复查吹气实验，来看其是否根除了幽门螺杆菌，可是他总是很心急，每次两周不到就去查，所以很可能他以为自己根除了，实际上只是骗骗自己而已。

另外，确实像之前说的朋友的妻子一样，不光自己要根治，自己的家人也要根治，并且注意家里的分餐制度。虽然我们一大家子一起吃饭，但是往每个菜里面会放个勺子，也可以教会小朋友用勺子先舀到自己的盘子里再吃饭，毕竟这也是一种健康文明的餐桌礼仪。

确实，有 20% 的患者在根治幽门螺杆菌的过程中第一次会失败，但是如果真的有必要根治的话（如严重的胃炎或者胃溃疡等），建议休息一段时间之后再次根治，这一点可以到专业的医院去就诊，评估是否更换抗生素，也就是换一种农药试试。所以，第一个朋友的妻子最后听了我的话，没有选择继续根治，而是选择了轻松愉快地生活，半年后她鼓足勇气做了一次胃镜，发现除了有一些浅表的胃炎（胃镜的报告都会报胃炎，

一般轻度的和浅表的胃炎没有关系，属于正常现象）之外，没有发现任何溃疡或者肿瘤的痕迹，胃属于非常健康的类型。

所以这个时代，我们有些人会把疾病不当回事，每天抽烟、暴饮暴食也毫不在乎，但另外也有些人活得过于仔细小心，虽然没有得身体上的病，但是却得了心病。因为害怕焦虑，所以导致自己为了不得病而活着，这样就有些矫枉过正了。

另外一个老胡呢，他听了我的话，这次乖乖地吃了药，也和家里人实施了分餐。但是，有一次我下班回家的时候路过街边的小摊，还刚好碰到这家伙在门口「撸串儿」。他看见我，就跟耗子看见猫似的，麻利儿地就结了账跑了。我跟他说过多少回了，街边儿的小吃不是不能吃，但是既然您都是幽门螺杆菌的最佳雇主了，而且幽门螺杆菌都在您肚子里上房揭瓦呢，您还好吃好喝伺候这些爷啊？

好在老胡后来终于听话了，这都四五年了，说复查胃镜的时候，溃疡也早都长好了，他还问我能不能喝酒撸串了。我觉得，注意食品卫生就好，串和酒都可以适当地吃喝，但是什么事儿都讲究个量，过了可就不好了。

#### **四、副作用出现，不要怕，要评估利弊**

在《天龙八部》里面，段誉吃了一个毒蜈蚣之后，又吃进去一个毒蛤蟆，才中和了蜈蚣的毒性，并且还顺便让自己百毒不侵了。有时候，我们明知道药物有不良反应，但是两者相害取其轻这个道理，相信大家都能理解。

幽门螺杆菌本可以是和我们共生的细菌，但是如果真的对我们造成了伤害，那么该治疗的时候，绝对不要手软，必须要足剂量、足疗程，才能达到最好的效果。如果都像老胡一样三天打鱼两天晒网，最后吃亏的是自己。

从临床上看，目前约 50% 的患者在幽门螺杆菌的治疗中，会出现不同程度的药物不良反应，大部分是恶心、呕吐、疼痛这些不适。也有少部分会因为抗生素过敏而出现皮疹、皮肤瘙痒、哮喘发作，甚至发热等症状。

「是药三分毒」这句古话有一些道理，所幸的是，西医的副作用都是明确的，可预防的、可治疗的。如果必须要治，就看这些副作用是不是超出了我们能够耐受的范围。反过来说，

如果没有治疗的必要性，因为自己怕得癌，反而治出了毛病，那就得不偿失了。