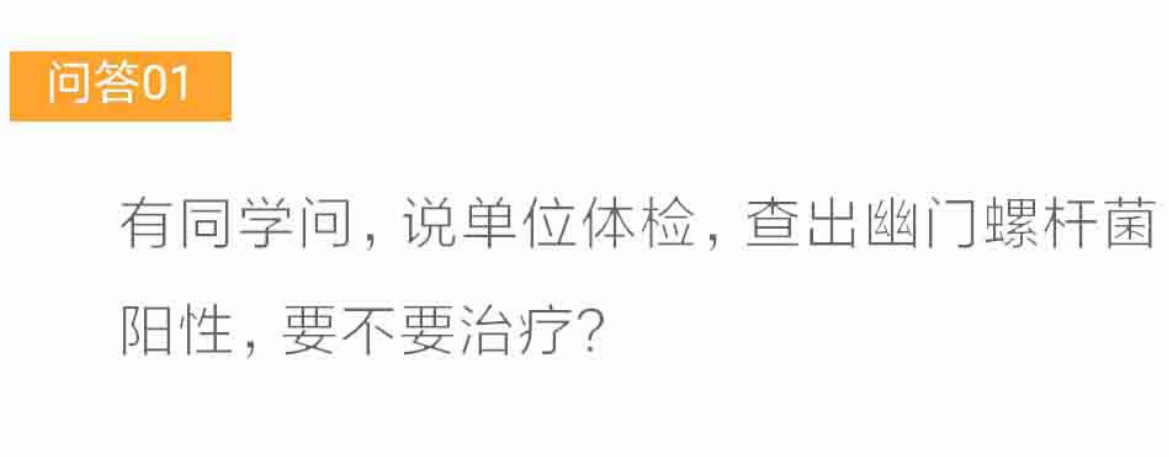


036 | 问答：胃炎和幽门螺杆菌



卓克

12小时前



| 卓克亲述 |

问答01

有同学问，说单位体检，查出幽门螺杆菌阳性，要不要治疗？

关于幽门螺杆菌和胃病的详细内容，实际在去年的栏目中详细说过，但是那时着重说的是幽门螺杆菌的发现过程，和后续获诺贝尔奖的事情，主要为了说明科学研究中个案是没有力量的。针对个人的比较少，所以现在补充一下。

幽门螺杆菌在胃里的分布有个大致规律，越发达的国家，越干净的国家，国民的胃里，幽门螺杆菌越少。

- 比如美国在1960年时，70%的人胃里都有这种细菌，但到了2010年，也就是10%的人胃里还有了。

- 中国现在大约是60%的人胃里有幽门螺杆菌。

不过它虽然有害，是造成胃癌的很重要因素，但绝大部分有幽门螺杆菌的人，一辈子和它们都是相安无事的，只有不到1%的人会在几十年后发展成胃癌。

所以大部分医生对幽门螺杆菌阳性的人的建议都是，如果胃有长期持续性的不舒服，比如疼痛，经常连续几天的疼，那就得去医院治疗，治疗方法也很成熟，通过同时服用4种抗生素，完整疗程是14天，就可以彻底杀灭幽门螺杆菌了。

不过幽门螺杆菌传染性比较强，像接吻、互相用筷子，都能传染，所以有时候自己的菌虽然消灭了，但家人还会传染给你，所以还可能出现反复感染的情况。

微生物和人的关系越来越受研究重视，重要性有点像十几年前人类基因组那样，现在这方面的研究叫人类微生物组计划。

幽门螺杆菌也是其中之一，它和人体免疫系统形成一种平衡，如果没有任何症状，实际是不用治疗的，尤其是现在一些年轻的医生，比如30多岁、40多岁的，他们现在还有精力看大量的文献，所以对有幽门螺杆菌最新的研究比较熟悉，尤其是感染了这种菌的儿童，往往这些医生是不建议杀灭的，因为这种菌实际也在给儿童正在形成的免疫系统一种持续的调控信号，就是这个免疫系统什么时候该工作，什么时候该沉默呢？幽门螺杆菌实际是很好的调控信号。

一个儿童在成长过程中，会有很多的微生物参与这种调控，最终就会形成一个稳定的免疫系统，如果小时候一直生活在一个过分除菌，过分干净的环境里，这个孩子长大后，各种过敏症就会特别多，因为当年在形成的时候，免疫系统没有受到足够的调控信号。

- 比如很多出生就是剖腹产的孩子，本来建立身体菌群的第一步就错过了（婴儿顺产，在经过母亲的产道时，会获得母亲产道中的各种微生物），接下来又用了很多抗生素治疗，甚至是治疗幽门螺杆菌，所以这些孩子长大后，出现过敏性哮喘的发病率就特别高，而且在儿童时期杀灭幽门螺杆菌的人，之后出现胃酸反流的情况也特别严重。

你看，幽门螺杆菌虽然是致癌的，但是长期的胃酸反流也一样损伤食道的上皮细胞，一样致癌，而且这两个比起来，胃酸长期反流的危害还更大一些。

所以具体要不要用抗生素治疗，还是要听医生的，他会综合考虑各种因素，参考你的检查指标，比如你是单身，20多岁，免疫系统已经建立完毕，也有明显的消化道溃疡，如果还有胃病家族史，那医生肯定还是建议你清除幽门螺杆菌的。

问答02

还有一些同学问胃镜检查结果是浅表性胃炎，问这个怎么办？

实际上这个词和宫颈糜烂有点像。

消化科的医生问一问就知道：

- 比如1000个人做胃镜，结果差不多就是1000个浅表性胃炎。因为胃壁一直在受胃酸侵蚀，所以胃粘膜总得更新。

这个过程有点像国道上的公路，老有好几十吨的拖挂车轧过，所以经常把道轧坏，市政部门也经常监控，哪儿轧坏了就补上。但如果你较真，就顺着路走，你总是能看到一些坑是刚轧出来，还没来得及补上的。这时公平的来说，你就不能说这条路有问题，因为每条国道都是这样的。

但是医生是这样，跑来医院的，不怕艰难险阻吞胃镜做检查的人，他能没有症状的吗？

他肯定是难受了才来做检查的。

但实际临床中，确实有20%多的人检查后没发现器官上的问题，按医生的经验，这就是个正常的胃。但医生真要写正常，患者又很容易不理解，我这么难受，你怎么说我没事呢？说我是正常呢？这不行，我接受不了。

另外还有一些病，先是功能上发现异常，时间积累久了，器质性上也会有问题，所以医生只要见到正常胃就先写上浅表性胃炎，或者写非萎缩性胃炎，这也给自己留一些退身步，不要之后被患者告成误诊。

所以你可以自己看，如果自己身上症状确实不明显，检查结果又只写着浅表性胃炎的话，你就可以直接理解成，你拥有一个正常的胃。

再集中回答前一周课留的问题，因为上周的问题大都比较开放，大家想法也比较活跃。

问答03

比如说，减肥的人捧着食物的热量表算来算去，算不算科学呢？

实际上这是有科学精神的，只不过具体的知识还没有更新到位，其中有一些错误，但是有错误，并不代表结果一定是令人失望的，就算我们严格按照120年前的食物热量表来吃饭、休息、运动，只要你自律，就一定能有明显的减肥效果。

这个原因也好理解，它错的本来就不离谱。然后我们每天生活相对都是有规律的，那么吃饭的时候吸收率也就不会大起大伏，针对特定的一个人来说，肠道的微生物也不会有显著变化，所以特定的一个人就算不考虑食物的吸收率，肠道的微生物，烹调的方法，仅仅用那个食物热量表，他的行为误差是一个恒定值，这个错误是可以修正的，不会造成结果的不可预测。

不只减肥，很多时候我们都在这样妥协，比如发射卫星和宇宙飞船，我们描述物体运动，当然可以用牛顿定律，更可以用广义相对论。但我们知道，用广义相对论肯定非常难，计算出的结果，跟牛顿定律的差距可能就10几万分之一都不到。

比如在太空中，一阵吹来的无法预测的太阳风，造成的影响，都比用牛顿定律跟广义相对论计算造成的误差大得多，那我们就不用广义相对论计算了，因为计算量实在太太大，太麻烦了。

这就属于工程上的近似，不搞科学研究够用就行了。

但是一旦搞科研了，那就没那么宽松了，以食物热量表为例：

- 阿尔沃特在1896年做的时候，那绝对是科学研究，因为在那个年代，没有人比他更对营养成分的吸收研究得更深了，热量表本身，已经是在原有知识领域做了一个边界上的突破，但是之后，自从营养学诞生，甚至更之后的微生物组的研究出现了，比如1980年以后，再重复1896年的实验和结果，把这当成科研的成果，那就属于劣质、不合格的科研了。因为已经有证据显示这种结果里包含错误，你重复别人的不足当自己的成果，那就不算数了。

所以你看，时间点很重要。

医学上也是这样，很多古代医学的支持者经常用的例子就是：

- 你看，西方也出现过一些不合理的，像前额叶切除术治疗神经分裂，还获过诺贝尔奖呢，可最后怎么样，还不是全球被禁止了吗？
- 还有，每年都有药物不合格的事故，被FDA下架，你看，现代医学也有各种错误，那你为什么就不能包容古代医学里的错误呢？这是用不公平的标准故意刁难古代医学啊！

Aa

写留言

71

请朋友读