



别让胃中的“幽灵”到处横行

幽门螺旋杆菌危害较大，“餐桌革命”迫在眉睫



分餐制再度成为热词。早在2003年“非典”疫情之后，社会就曾兴起分餐热。伴随此次新冠肺炎疫情暴发，分餐制再度进入社会视野，而与共餐密切相关的幽门螺旋杆菌也再度引起人们关注。

为何幽门螺旋杆菌有“一人得病，全家感染”之说？它对人体的危害究竟有多大？“餐桌革命”对防控食源性疾病有何作用？

**感染率超 50%：
一人得病，全家易感？**

幽门螺旋杆菌(Hp)是一种革兰阴性微需氧杆菌，是全球范围内高感染率的慢性感染性致病菌。据调查数据显示，我国幽门螺旋杆菌成人感染率高达 50—60%。

为何我国会有如此高的感染率？专家指出，“口—口”传播和“粪—口”传播是 Hp 的主要感染途径。前者即经由唾液传播给他人，后者即通过肠道随粪便排出传播。具体来说，平时长辈在给小孩喂饭时先自己咀嚼等行为，都会导致幽门螺旋杆菌的传染。

浙江省人民医院感染病科主任潘红英举了一个很形象的例子：半年前，一位患有口臭的病人前来就诊，排除其他原因后，潘红英建议他去做 Hp 筛查，检查结果呈阳性。经过用药后，患者得到治愈，检查结果呈现阴性。但最近，这位患者又来了，Hp 检查结果复阳。一问才知，他们是四口之家一起用餐，所以这名患者应是在治愈后，因为共餐而再次被传染。共餐与幽门螺旋杆菌传播的关系可见一斑。

潘红英说，“一人得病，全家传染”的例子屡见不鲜。究其原因，就是因为家庭共餐制导致幽门螺旋杆菌通过唾液传染。此外，吃饭时用自己的筷子夹菜，也会增加共餐者的感染风险，而幼儿与老人更为易感。

胃中“幽灵”关乎群体健康

幽门螺旋杆菌的危害有多大？成都市第三人民医院胃肠微创中心医生伍映鑫说，Hp 和一些上消化道疾病发生有紧密联系，是慢性胃炎、胃十二指肠溃疡的重要致病因素，与胃癌、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤的发生密切相关。

据世界卫生组织报告，Hp 感染者患胃癌的危险性可增加 2 至 3 倍，而在发展中国家，约有 63% 的胃癌病例与 Hp 感染有关。

此外，幽门螺旋杆菌的“战斗力”也很强。除胃黏膜外，人的唾液、牙菌斑和粪便中，都有 Hp 的“身影”。伍映鑫说，宿主感染 Hp 后，它可通过多种机制导致胃黏膜损伤，包括 Hp 定植、损害胃黏膜屏障、炎症与免疫反应、毒力基因造成的损害、感染后胃泌素和生长抑素调节失衡所致的胃酸分泌异常等。

北京协和医院消化内科副主任李景南说，尽管多数 Hp 感染者并无症状和并发症，但几乎所有 Hp 感染者都存在慢性活动性胃炎，可在部分患者中引起消化不良症状。

伍映鑫说，鉴于幽门螺旋杆菌与



多种癌症、炎症发生密切相关，因此一旦出现泛酸不适、饱胀等消化道症状，要及时就诊。而幽门螺旋杆菌的预防尤其重要，其中最重要的方式就是实行餐具的消毒，推行公筷制、分餐制。

“餐桌革命”势在必行

要避免幽门螺旋杆菌的人际传播，共餐制的危害不应忽视。潘红英说，除幽门螺旋杆菌外，共餐制还可能会引起多种疾病的传播，比如甲肝、霍乱、戊肝、细菌性痢疾、伤寒、肠结核、脊髓灰质炎等，这些疾病在共餐的情况下都有传播风险。

多位专家指出，随着疫情促使分餐制再度成为热词，我们应该借此机会推行“餐桌革命”，守护“舌尖上的健康”。

然而，这场“餐桌革命”也引起了一些争议。

半年前，65 岁的退休职工李阿姨从老家到杭州照顾孙子，因为一直有胃痛的毛病，儿子特意带她去医院做胃肠道相关检查，没想到却被查出幽门螺旋杆菌阳性，为了避免把疾病传染给其他家人，儿子提出家里用餐使用公筷，但李阿姨却觉得无法接受，“一家人还要用公筷、分碗碟，实在是太生分了，像外人一样。”

潘红英就此指出，国人的这种传统习惯从传染病上说，其实是一种“餐桌污染”，因为这种方式存在病毒细菌交叉感染的可能。

伍映鑫说，一些老年人确实可能会对分餐不适应，因此在推广“餐桌革命”过程中，科普宣传与制订规范同样重要。

他说，我们需要把幽门螺旋杆菌的危害、传播途径给老人说清楚，相信能听明白的老人都会同意分碗筷、适度分餐。即使在家中，也最好实行公筷制，减少细菌病毒的相互传染。吃饭使用专碗专筷、夹菜使用公筷母勺的方式，尽量不要相互夹菜，这样是能够避免细菌病毒交叉传染的。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室主任刘雅娟也提出，“餐桌革命”作为培养文明健康的生活方式、提升国民营养健康素养的重要途径，这对于推进实施健康中国行动的有关举措也很有益处。

正如西安交通大学副校长、医学部主任颜虹所说，从新冠肺炎疫情中，我们

得出的经验和教训之一，就是被事实无数次证明正确的“预防为主”，特别是预防传染性疾病，分餐制、不随地吐痰，是重要的预防传染病方法。

改变不良用餐习惯

北京大学公共卫生学院副院长王培玉认为，提倡分餐不具有强制性，所以执行上存在困难。但要打破固有习惯、养成新的文明习惯需要长期、耐心的国民健康教育。

那么，改变用餐中的不良习惯要从哪里开始？

“在聚餐时努力提倡一人一餐盘，如果做不到，使用公筷、公勺也能够大幅降低疾病传播的可能。”王培玉说。经过近年来相关行业协会的大力提倡，公共场合聚餐已经有了一定规范。很多饭店会主动为顾客摆上公筷和公勺，在一定程度上推动了公众养成健康卫生的用餐意识。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师陶夏平提出，各单位、公司和学校在鼓励自带餐具的同时，可健全相关配套设施，在食堂配备专人专用的餐具柜，为大家用餐提供方便。

居家用餐又该如何培养正确习惯？固定餐具很重要。赵东兵建议，每位家庭成员（尤其是小孩）要有自己固定使用的碗筷勺，可以从颜色或形状上有明显区分，避免混用。

有条件有意愿的家庭，还可以在饭菜出锅后，直接分到每位家庭成员的盘子里，“不仅能更好地避免病菌传播，还有助于均衡营养，限定食量，避免暴饮暴食。”陶夏平说，规范刷牙、饭前便后洗手、尽量不吃生冷或未煮熟的食物等也十分必要。

“给孩子喂食时，大人不要用嘴吹食物，更不要用嘴尝试或咀嚼食物后再喂给孩子；孩子每次吃东西前都要洗手，吃饭时不玩玩具；保持就餐环境卫生，让孩子坐在餐椅上吃饭，大人不要追着孩子喂饭。”北京大学公共卫生学院妇幼卫生学系主任王海俊说。

赵东兵提示，家庭用餐不能忽视餐具消毒，应定期高温煮沸消毒或使用消毒柜消毒，“日常普通的清洗无法保证把细菌完全杀灭，必须经过高温消毒或消毒碗柜消毒才能杀灭掉。”

据新华社