



胃幽門桿菌感染須知

一、胃幽門桿菌感染是甚麼？

世界衛生組織在 1994 年將幽門桿菌列為第一級的致癌物，它已經被證實會造成慢性胃炎和消化性潰瘍，長期的發炎會導致胃黏膜萎縮、胃酸下降及胃內菌種變化，進而產生胃黏膜腸化生而導致胃癌。幽門桿菌的傳染路徑是經口傳染，家庭間的傳染是重要的來源之一，因此若一等親屬有胃癌病史、50 歲以上或居住在胃癌中高風險地區民眾，建議接受幽門桿菌篩檢並且保持個人生活及飲食的衛生，以降低感染的風險。

二、誰是高風險族群？

需要作幽門桿菌感染檢測的人包含有過去有潰瘍病史或急性消化道潰瘍者、低惡性度淋巴瘤、長期使用阿斯匹靈類或非類固醇消炎止痛藥物、不命原因缺鐵性貧血、血小板減少症、有消化不良的症狀如腹痛、吞嚥困難、嘔吐或胃腸道出血等以及確診幽門桿菌治療是否清除成功者。

三、胃幽門桿菌感染的症狀

感染幽門螺旋桿菌有的人不會發生症狀，有的人會因感染出現胃酸過多、腹脹、消化不良、溢酸和腹痛。

四、胃幽門桿菌感染如何治療？

長期感染可能導致胃黏膜萎縮、消化性潰瘍、胃癌以及胃黏膜相關淋巴瘤，因此有無症狀皆建議治療。目前標準治療方法是醫師依照個案是否有抗生素的抗藥性、有無抗生素過敏和副作用來開立三合一療法的處方(一種氫離子幫浦抑制劑 PPI 加上兩種抗生素)，治療 7 到 14 天後再給予氫離子幫浦抑制劑 PPI 持續治療，藥物的副作用少見頭暈、腹瀉、口中金屬味覺、過敏等，停藥之後會隨即消失，在治療完成 4 週後，可用呼氣試驗來確定幽門桿菌是否存在，成功除菌後仍有 1% 復發或再感染之機率，所以要注意個人衛生避免再感染。



五、如何調整飲食和生活型態？

1. 養成健康飲食習慣，避免不潔的食物與飲水，飯前便後要洗手，少吃煙燻、醃漬過辣或過刺激的食物以及多吃新鮮蔬菜水果。
2. 建議戒菸、酒和檳榔。
3. 避免自行服用止痛藥（阿司匹靈或非類固醇類止痛藥）及類固醇。
4. 減少情緒緊張和工作壓力。