

如何预防幽门螺杆菌？

一、哪些人群容易感染幽门螺杆菌？

1. 12 岁以下儿童

幽门螺杆菌感染在儿童和青少年中常见，尤其是 12 岁前，可能导致萎缩性胃炎和肠化生。母亲比家庭中其他成员更易将病菌传给子女，这与共用餐具、分享食物、咀嚼后喂食及亲吻等亲密行为有关，同时兄弟姐妹间也易相互传播。

2. 老年人

老年人群体由于常伴随心脑血管和其他系统疾病，或需要长期服用多种药物，导致免疫力相对较弱，因此成为幽门螺杆菌的易感人群。一旦感染，由于机体衰老，免疫系统难以有效杀灭细菌。

3. 消化系统疾病患者

对于已经患有消化系统疾病的人群，如消化性溃疡患者，其胃部黏膜受损，抵抗力降低，因此感染幽门螺杆菌的风险显著增加。据统计，这类患者的感染率高达 70%-90%。

二、如何在日常生活中预防幽门螺杆菌感染？

1. 良好的个人卫生习惯：勤洗手是预防感染传播的重要措施。在接触食物、饭前饭后、上厕所后等情况下，用肥皂和流动水洗手。

2. 注意口腔卫生：幽门螺杆菌可在牙垢和龋齿上生长繁殖，感染幽门螺杆菌后口腔会产生异味，应养成餐后刷牙或餐后漱口、定期更换牙刷及消毒牙杯的习惯。

3. 避免重复和交叉感染：家庭成员中如果有人被诊断为幽门螺杆菌感染，其他家庭成员应及时接受检测和治疗，同

时应尽量避免共用茶杯、毛巾、牙刷杯等，防止感染的传播和复发。

4. 使用公筷公勺：在用餐时，增强使用公筷公勺的意识，避免直接用手触摸食物。

5. 分餐制：在家庭或集体用餐时，可以采取分餐制，每个人使用独立的餐具和碗盘，避免食物交叉污染。

6. 食用安全食品和饮用干净水：避免食用受污染的食品和饮用受污染的水源，尤其是在旅行或外出就餐时要格外注意。

三、如何进行家庭消毒预防幽门螺杆菌感染？

以家庭为单位进行定期消毒是预防幽门螺杆菌感染和阻断其传播的重要策略。以下是几种有效的餐具消毒方法：

1. 高温煮沸消毒：将餐具和食具完全浸入沸水中，煮沸20分钟，确保全面消毒。但需注意，木质筷子不宜使用此方法，以免变形。

2. 蒸汽消毒：利用蒸汽柜或蒸汽箱，将餐具置于其中，当温度达到100℃时，消毒5-10分钟。

3. 洗碗机消毒：对于不耐高温的物品，可使用洗碗机，但须严格按照机器设定的消毒时间和温度进行操作。