

家里有人感染幽门螺杆菌 筷子、碗要分开吗

在健康体检中,幽门螺杆菌感染是最常见的消化道异常指标之一,家庭内的交叉传播防控始终是感染者最关注的核心问题。我国居民幽门螺杆菌的整体感染率超过40%,家庭内传播占新发感染病例的半数以上。多数感染者拿到阳性报告后,最先产生的疑问是:家庭共同生活中,筷子、碗具是否需要分开使用?是否会造成员间交叉感染?幽门螺杆菌在我国居民中感染率处于较高水平,家庭聚集性是其感染的主要特征,餐具的使用与管理正是家庭内感染防控的关键环节。

幽门螺杆菌家庭聚集性感染的核心逻辑

中华医学会消化病学分会《第五次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》明确,幽门螺杆菌以口-口、粪-口为主要传播途径,家庭内传播是该病菌新发感染的核心途径。这也是临床中常见的“一人检出阳性,全家筛查多人感染”现象的核心成因。共

餐制的饮食模式进一步提升了家庭内口-口途径传播的发生概率。幽门螺杆菌可长期存活于感染者的唾液、牙菌斑与胃液中,家庭共同生活中,未经规范消毒的共用餐具、水杯会成为病菌交叉传播的载体。

分用餐具是家庭防控的核心基础措施

针对家庭内感染者餐具是否需要分开使用的问题,临床诊疗规范中给出了明确的肯定结论:感染者使用的餐具需与家庭成员分开放置、单独清洗、规范消毒。家庭共餐模式下,未做区分的餐具是幽门螺杆菌家庭内传播的重要媒介。

感染者使用过的餐具会残留含致病菌的唾液,日常家用清水冲洗、普通洗洁精清洁无法彻底清除餐具上附着的幽门螺杆菌。若与家庭成员的餐具混放、混洗,即便经过清水冲洗,仍可能残留存活的幽门螺杆菌,在后续使用中造成交叉感染。共餐时未单独区分餐具,沾有唾液的筷

子在夹取食物过程中接触菜品,也可能造成病菌扩散,这是家庭聚集性感染的重要诱因。家庭内有婴幼儿、老年群体,或存在慢性胃炎、胃溃疡、免疫功能低下的成员,更需严格落实餐具分开使用,这类群体对幽门螺杆菌的易感性显著升高。

家庭全场景的传播阻断补充措施

餐具分开使用之外,规范的消毒处理是阻断传播的重要补充。幽门螺杆菌对高温环境敏感,100摄氏度沸水持续煮沸10分钟即可实现有效灭活,日常可对分开后的餐具定期进行煮沸消毒,或使用具备高温消毒功能的消毒柜规范处理,从细节上切断传播链条。日常使用的洗碗机,若具备70摄氏度以上持续高温冲洗功能,也可实现对幽门螺杆菌的有效灭活。家庭共餐过程中,可使用公筷公勺夹取菜品,减少菜品的交叉污染,同时需杜绝口对口喂食婴幼儿、用嘴吹凉食物等高危行为,此类行为会大

幅提升低龄群体的感染概率。

从根源上消除家庭内的传播风险,核心在于感染者完成规范的根除治疗。目前临床的四联或大剂量两联根除方案,整体根除率可达80%以上。幽门螺杆菌感染可通过临床规范方案实现有效根除,感染者需在消化科医师指导下,采用规范的治疗方案完成全疗程干预,治疗结束后遵医嘱按时复查,确认根除效果,从源头消除家庭内的传染源。

家庭内有人感染幽门螺杆菌,分开使用筷子与碗具是操作简便且效果明确的家庭防控手段。大众无须对幽门螺杆菌感染产生过度恐慌,在落实餐具分开、规范消毒、公筷使用等防控措施的基础上,督促感染者完成规范治疗与复查,即可最大程度避免家庭内的交叉传播,守护全体家庭成员的健康。

(作者:孙波 永泰县中医院 副主任医师)

从疲劳到确诊 甲状腺疾病如何早发现

甲状腺位于颈部前方,形似一只蝴蝶,虽然体积很小,但调节着全身的代谢、体温、心率和能量供应。当甲状腺功能出现异常时,身体会产生一些不易察觉的信号,很多人因这些信号而忽略最佳干预时机。掌握甲状腺疾病早期识别方法和居家自查要点,有助于及时发现异常、守护健康。

甲状腺疾病的病因较为复杂,是遗传因素、自身免疫失衡、碘摄入过多或过少、精神紧张、病毒感染、年龄增长等多种因素综合作用的结果。女性、有甲状腺疾病家族史、长期熬夜或焦虑的人群患病风险较高,需更加注意。

别把疲劳简单归结为劳累

甲状腺异常最隐蔽也最常见的表现是疲劳乏力,但常被误认为工作忙、休息不够。除了疲劳,甲状腺功能亢进和减退还会出现完全相反的症状。

甲状腺功能减退(简称甲减):表现为怕冷、嗜睡、记忆力

减退、便秘、体重增加、面部浮肿、皮肤干燥、月经紊乱。甲状腺功能亢进(简称甲亢):以全身代谢率增高为特征,表现为怕热、多汗、心悸、手颤、失眠、易怒、食欲亢进而体重下降等。颈部异物感、吞咽压迫感、声音嘶哑也是甲状腺结节或肿大的常见体征,出现这些情况应及时检查。

快速判断甲状腺状态的方法

面对镜子,颈部放松,观察喉结下方是否有不对称、局部隆起或包块。做吞咽动作,查看颈部有无随吞咽上下移动的肿块。近1~2个月内,记录疲劳、怕冷怕热、体重、睡眠、情绪变化,判断是否符合甲亢或甲减的特点。安静状态下测量一分钟脉搏,超过100次/分为甲亢的危险信号,低于60次/分为甲减的危险信号。

确诊甲状腺疾病的检查方法

甲状腺功能五项或七项检测:通过TSH、T3、T4、抗体等指标判断功能亢进或减退。甲状腺超声:无创、方便,可清晰显示结

节的大小、形态、边界,区分良性和恶性。进一步检查:若超声提示可疑结节,可行细针穿刺活检以确定病理性质。

稳定甲状腺功能的核心方法

碘摄入要合理。甲亢患者应严格限碘,使用无碘盐,禁食海带、紫菜;甲减及结节患者维持适宜碘摄入,避免过多摄入高碘食物。保持规律作息,每天保证7~8小时睡眠,避免熬夜对内分泌系统的干扰。长期压力会对甲状腺产生负面影响,可通过冥想、深呼吸、散步等方法缓解焦虑。适度运动,每周3~5次轻中度运动,如慢跑、瑜伽、太极等,有助于改善代谢和情绪。保持健康生活方式,避免浓茶、咖啡、酒精的摄入,戒烟,降低免疫紊乱的风险。

坚持规范治疗,不擅自停药

甲减患者使用左甲状腺素钠片,早晨空腹服用,与其他药物间隔4小时以上,定期调整剂量。甲亢患者遵医嘱使用抗甲状腺药物,监测血常规、肝功能,注

意过敏、白细胞减少等副作用。定期复查,病情稳定期每3~6个月复查甲状腺功能和超声,剂量调整期每1~2个月复查一次。

急性异常与紧急处理

甲亢患者若出现高热、严重心慌、呼吸困难、烦躁、昏迷;甲减患者出现极度乏力、体温过低、意识模糊;颈部肿块迅速增大,伴吞咽、呼吸困难或声音持续嘶哑,均需及时就医。及时干预可避免危象,保障生命安全。

甲状腺疾病从疲劳到确诊往往经历较长的忽视期。甲状腺疾病并非疑难重症,而是可防、可治、可控的常见病。学会早期识别信号、坚持居家自查、定期体检、规范管理,即可将健康主动权掌握在自己手中。无论是否确诊,保持规律生活和稳定心态,是维持甲状腺健康最持久的良方。

(作者:范贤武 永泰县医院 主治医师)