

# 認識幽門螺旋菌 從生活中預防

外科專科醫生蕭燕愉表示，幽門螺旋菌是造成慢性胃炎的主要原因。



香港打工仔食無定時，經常消化不良。若持續出現上腹不適，又或經常無故胃痛，就要留意是否受幽門螺旋菌感染所致。這種病菌長時間可演變成胃炎、胃潰瘍，甚至胃癌。記者專訪外科專科醫生蕭燕愉，講解幽門螺旋菌的感染成因、徵狀及治療方法，並教讀者由生活入手預防感染。

記者、攝影（部分圖片）：Karena



掃描看視頻



全球逾六成人是幽門螺旋菌帶菌者，但因大多數人不會出現症狀，而忽略了其嚴重性。

幽門螺旋菌是一種寄生於人類胃部的細菌，它能在酸性環境中存活，是導致胃炎、胃潰瘍的主要原因。外科專科醫生蕭燕愉指出：「幽門螺旋菌是一種微需氧性（需靠氧氣生存）的螺旋狀細菌，可通過破壞胃黏膜引發慢性胃炎、消化性潰瘍，甚至與胃癌的發展有關。全球約有三分之二的人口是帶菌者，但大多數人不會出現症狀。研究指出，幽門螺旋菌感染率與社會經濟發展有關連，經濟發展較好的地方衛生環境較佳，感染率較低。在不同年齡段的感染率也有所不同，其比例受到多種因素影響，包括生活方式、衛生條件和居所的地理位置等。」

### 同枱食飯易傳播

感染幽門螺旋菌與不良的衛生習慣和環境有關，蕭醫生表示：「幽門螺旋菌有多種感染途徑，包括進食受細菌污染的食物或水，或在受污染的水源游泳。在醫學研究中發現，幽門螺旋菌會通過食物傳播，所以有很多病人的家庭成員亦同時感染，例如有共用餐具的習慣，或有親密接觸。如果觸碰到受感染者的體液或糞



唾液和體液能傳播幽門螺旋菌，同枱吃飯而不用公筷，容易令幽門螺旋菌互傳。

便，也可以使人感染幽門螺旋菌。在日常生活中，與別人一起吃飯而不用公筷，會增加感染的風險，如果餐桌上其中一人感染了幽門螺旋菌，同桌其他人亦可能受到感染。另外，在不潔的餐飲環境中，食物和水的污染也可成為細菌傳播的另一途徑。」

### 感染後導致胃炎

幽門螺旋菌對人體的影響主要集中在胃部，感染後可能導致多種胃部疾病。蕭醫生解釋：「最常見的是慢性胃炎，患者可能會出現腹部不適、脹氣、噁心、食慾不振及腹痛等症狀。隨著時間的推移，持續的炎症可能進一步發展為胃潰瘍，這會引起更嚴重的疼痛和消化不良，有時甚至會導致出血或穿孔。此外，研究顯示，幽門螺旋菌感染與胃癌的風險增加有關，感染者的胃癌發病率明顯高於未感染者，所以，及早檢測和治療變得尤為重要。某些類型的人群被認為是高危人士，特別是年齡較大的人、曾經有胃潰瘍病史的人，以及有家族胃癌病史的人。此外，生活在衛生條件較差的地區、有不良生活習慣或長期進食高鹽分食物的人群，亦會增加感染幽門螺旋菌的風險。這些高危人士應該定期進行檢查，以便及早發現和治療潛在的感染，從而防止可能出現的嚴重後果。」

### 有家族病史宜及早治療

想知道自己有沒有感染幽門螺旋菌，可透過以下三種檢測方法，蕭醫生指出：「吹氣測試是其中一個診斷方法。此測試安全、簡單、快捷，只需收集患者的呼氣樣本作化驗，一至兩天便有結果。另外有糞便檢測，收集糞便樣本，然後交到化驗所檢測糞便中的幽門螺旋菌抗原。若出現多個胃病徵狀，如有胃痛、胃酸倒流等，建議患者進行胃內窺鏡檢查，抽取胃

部組織作幽門螺旋菌測試片，準確度高，而且可以檢查有沒有病變。」感染幽門螺旋菌可能會無症狀，但蕭醫生仍建議要及早治療，她表示：「長期感染仍可能導致慢性胃炎、消化性潰瘍及增加胃癌風險，因此對於確診的感染者，尤其是有家族病史或其他風險因素的人，應考慮進行治療以降低未來潰瘍及癌症的風險。治療幽門螺旋菌的標準方法是合併藥物療法，通常包括一種質子泵抑制劑（如奧美拉唑）和兩種抗生素（如阿莫西林和克拉黴素），療程一般為10至14天。這種治療方案的成功率接近80%。若第一線治療失敗，則可能需要使用替代抗生素進行第二線治療。此外，治療後需進行檢測以確認幽門螺旋菌已被根除。」

### 遠離壞習慣

保持良好的衛生習慣和生活方式，能降低感染幽門螺旋菌的機會，蕭醫生指出：「勤洗手是最基本的防護措施，特別是在進食前和使用廁所後。應避免與他人共用餐具和飲水杯，聚餐時使用公筷，尤其是在家庭成員中有感染者的情況下。此外，應確保飲用水源的清潔，避免飲用未經處理或可能受污染的水，並盡量選擇衛生條件良好的餐館用餐。在飲食上，應避免食用未經充分烹煮的肉類和海鮮，如生牛肉、刺身等，因為它們或已受污染的水源感染。此外，減少攝入辛辣、油膩、高鹽分和高糖食物，以及減少進食紅肉及加工肉類，這些食物可能會刺激胃黏膜，影響胃部健康，從而增加感染的風險，多吃水果和蔬菜，能預防胃部疾病。在生活習慣方面，吸煙會影響健康，頻繁或過量的飲酒可能會損害胃黏膜，並增加感染的風險，因此應減少吸煙及飲酒。」通過改善不良生活習慣，保持身體健康及增強抵抗力，便能預防感染幽門螺旋菌。



保持良好的衛生習慣，如勤洗手，可降低病菌感染機會。



進食處理不當的魚生可能增加感染幽門螺旋菌的風險。



日常應避免進食高鹽高鈉的加工肉類，以防損害胃黏膜。



作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



## 運氣推拿研究

運氣推拿需要術者具有運氣及推拿手法的深厚功力，是兩者醫術的巧妙結合。

運氣的功力需長期修練而成，而推拿手法又必須遵循以意領氣、剛柔相濟、引氣臻圓、手法輕巧、導氣外發的境界。筆者用了數十年來達此境，在滬的時期尋師訪友、不恥下問，拜訪許多武術界、氣功界、推拿界的前輩，向數十人探問運氣、手法內涵之精諦，見到不少運氣高手、手法精髓的高人，這些高手讓你實實在在觸摸到、感覺到氣的存在，他們會清晰地表達出來，展示眼前，這類大師現在已不多見了。

當年筆者拜訪了許多內家拳的前輩，有太極高手、形意名家、八卦掌正宗傳授大師、武當拳的練家、氣功名家。我向他們請教學習的重點不是套路及技擊技術，而是「內練一口氣」的內在修練方法，了解各拳種、各門派的運氣技巧及修練方法。

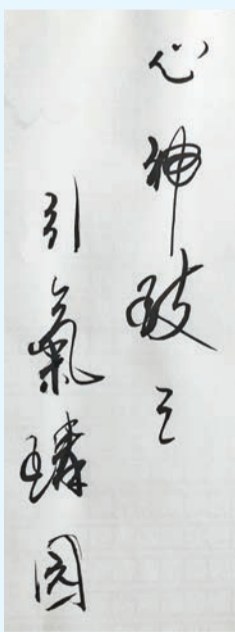
比如，我在上海曾經遇到一位氣功高手，當時他並不十分有名，但有扎實的氣在他的胸腹部運行，輕撫他的機體，手感明顯。又見一位武術大師，他在打坐時，可見其胸腹運氣，上下起伏，並可聽到明顯胃腸鳴響聲。還有一位八卦掌大師，他運氣時可見腹部起伏運動，用手輕撫其腹部，可明顯感覺胃腹約有6至7厘米的圓球狀硬氣塊上下翻動。當他運氣時「咳」的一聲，把我的手及整個身體彈開至兩米以外，勁力強大。

還有一些高手運氣時前臂、手、手心會發熱，尤其是手掌、手腕更是明顯。這些人的運氣現象正如《靈樞·官能》篇中所述：「爪苦手毒」、「可使按積抑痺」。明代方以智在《通雅》中釋為：「手毒：手心熱者」。何子元說：「手毒，蓋人心心有火，故能運脾助暖，有極熱者按物易化」。從推

拿手法來說，「手心熱者曰手毒」，也是運氣手法的一類表現。在數十年的「尋師訪友」、追求運氣奧秘過程中，也碰到過一些「江湖術士」，說得天花亂墜，實際操作卻一無所見。用嘴說是巨人，行動時成廢人。

運氣推拿是推拿學中較難學的一門學問，它需要在掌握正確修練方法後，不斷體會、深入研究、不斷總結，「心悟妙會」才能有所進展，因為這門學問帶有「形而上」的內容，以虛心寧神的心悟去體會其中內容，才能逐漸積累、形成運氣之技能。

運氣推拿中的推拿手法與目前常人的認識、理解完全不同。它是一種以意領氣、以意用氣、從心調手的一種手法，與一般推拿手法不同，它不需要用「力」，而是用「氣」指導手法動作，在全身一個「鬆」字的基礎上施展各種手法，導氣臻圓、引氣外發。最後達到接觸病者機體進行治療，也可離開病者體膚、導氣上下左右運氣治療。病者對氣的感覺由醫者自由掌控，達到內氣外發、運行自如、通經絡、開閉塞、行氣活血、通達全身。



作者的《心神致之引氣臻圓》書法。

## 月經腹痛的成因及治療



作者簡介：李曉光，香港浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授。從事中醫臨床40餘年。2006年至今在香港從事中醫婦科教學及臨床。曾主持參與多項科研，發表論文多篇。專業研究重點為婦女不孕症、更年期綜合症和婦科疑難雜症。兼任世界中醫藥學會聯合會生殖醫學專業委員會常務理事、世界中醫藥學會聯合會「優生優育」專業委員會常務理事等。



在我數十年的臨床工作中，遇見很多典型的病例。在此專欄中，會以深入浅出的例子，給廣大讀者一些科普小知識。

18歲的小惠（化名）從14歲來月經起，每次月經第1至2天總是腹部疼痛難忍，需吃3粒止痛丸才能繼續上學。她平常喜歡安靜讀書，喜歡飲冰可樂，不喜運動。小惠這種情況屬於痛經，與常喝凍飲有關。婦女凡在月經期或月經前後，周期性出現小腹疼痛，或腰痠痛，甚至劇痛暈厥者，就叫痛經。

中醫認為血遇寒則凝，遇熱則行，小惠喜歡凍飲，又不做運動，因此會致血液運行不暢，發生瘀滯而導致疼痛，這種疼痛屬於中醫實證痛經的寒凝血瘀型。實證疼痛的主要機理是「不通則痛」，即月經的經血不能順暢排出，發生瘀滯而引起疼痛。西醫把痛經分為原發性和繼發性，原發性痛經是指生殖器官無明顯器質性病變者，多見於月經初潮者或年輕未孕者；繼發性痛經源於生殖器官的某些器質性病變，如盆腔炎、子宮內膜異位症、子宮腺肌病等。一般原發性痛經疼痛相對較輕，病程相對較短。繼發性痛經疼痛相對重，病程相對長。

### 中醫治療

中醫根據痛經的不同證型採取不同療法，寒凝血瘀型的痛經常在月經前1至2天或來月經的第1至3天出現腹痛，小腹冷痛拒按，飲熱水或用暖水袋暖敷腹部可緩解疼痛，或月經周期後，面色青白量少，色黯或有血塊，畏寒肢冷，延色、經血等症。中醫使用溫經散寒，祛瘀止痛的方法治療，方劑為溫經湯。常用中藥為元胡、巴戟天、肉桂、當歸、川芎、牛膝、白芍、甘草等。中成藥有艾附暖宮丸。在針灸治療方面，關元、三陰交、地機、次膠、水道等穴有助中醫治療。關元屬任脈經穴，為任脈與



桂圓肉有開胃健脾、養血安神的功效。

足三陰經交會穴，可溫經散寒、行氣活血、補益肝腎；三陰交為肝、脾、腎三經交會之處，可調理全身氣血；地機是足太陰脾經郄穴，為血中之氣穴，可調血通經止痛；次膠可調氣活血，為治療痛經的經驗效穴；水道為足陽明經穴，可溫宮而散寒邪。上述穴均於針刺得氣後施溫補法，留針至疼痛減輕。可於施針後加隔薑灸，每日1至2次，加強溫陽散寒的效果。

### 保健湯水

經期期間要保持清潔，避免勞累及激烈運動，飲食有節，宜清淡易消化，尤其避免進食生冷食品，要調和情志。經時可吃元胡雞蛋，準備雞蛋2隻、元胡30克、益母草30克、艾葉6克、乾薑6克，加適量水同煮，蛋熟後去殼，再煮片刻，去藥渣，食蛋飲湯，於經前3天開始，日服1至2次，連服5至7天。平常可飲當歸乾薑羊肉湯，準備當歸10克、乾薑5克、羊肉200克，將當歸用紗布包好與羊肉、乾薑同放砂鍋加適量水燉至肉爛，去掉藥包，加鹽調味，吃肉飲湯，每周服2至3次。身體怕冷陽虛者，平時可吃些溫經散寒的食品，如羊肉、栗子、桂圓肉、紅糖、生薑、小茴香、花椒、胡椒等，有助補氣暖身。