

别让胃中“幽灵”横行，“餐桌革命”迫在眉睫

2019 今日关注

警惕幽门螺旋杆菌

新华社北京3月29日电(记者陈聪、黄筱、董小红、商娟、赵丹丹)疫情当前,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,“口一口”传播和“粪一口”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播。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



长久之计

新华社发 朱慧卿 作

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、胃黏膜相关淋巴瘤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

后胃酸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医师李景南说,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,因为一直有胃痛的老毛病,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,实在是大生分了,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风险。

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碟,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学教研室主任刘雅娟也提出,“餐桌革命”与个人健康息息相关,应该将“餐桌革命”作为培养文明健康的生活方式、提升国民营养素养的重要途径,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。所以,我们号召大家:立即行动起来,实行分餐制,养成文明健康的生活方式。

新华融媒选粹

公勺公筷 绿色用餐



围桌共食的就餐方式隐藏着巨大健康风险,给病毒传播提供了便捷的途径,在此倡议公勺公筷,绿色用餐。来,通过这个动漫小视频了解一下。

扫描二维码,观看新华社动漫视频《公勺公筷 绿色用餐》。



分餐而失 “筷”来行动



为促进分餐制的推行,新华网推出创意视频《“筷”之间》。视频选取哈尔滨、南京、北京、重庆等四个城市发生的四个小故事,并以公筷的口头,诉说使用公筷的重要意义,提倡公众关注自身、家人与朋友安全,用公筷、分餐制、双筷制让相聚变得安全、安心。

扫描二维码,观看新华社微视频《“筷”之间》。



舌尖防“疫”:幽门螺旋杆菌可能导致这些疾病

专家表示

幽门螺旋杆菌感染者,多数感染者并无症状和并发症,但几乎均存在慢性活动性胃炎,亦即幽门螺旋杆菌胃炎

感染者中

约15%-20%发生 消化性溃疡
5%-10%发生 消化不良
约1%发生 胃恶性肿瘤

幽门螺旋杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌,呈螺旋状,可以通过口口传播和粪口传播,是一种能够在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌

我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关

预防幽门螺旋杆菌感染可以注意以下几个方面:

- 勤洗手,尤其是餐前便后洗手
- 有幽门螺旋杆菌感染者,应主动与他人分餐
- 聚餐时,提倡使用公筷公勺

新华社发(边纪红制图)

新华社北京3月29日电(记者王秉阳、屈婷)新冠肺炎疫情期间,很多人也留意到了舌尖防“疫”。近年来,幽门螺旋杆菌感染的问题越来越受重视,幽门螺旋杆菌可能导致哪些疾病?该怎样有效预防和治疗?

“幽门螺旋杆菌感染者,多数感染者并无症状和并发症,但几乎均存在慢性活动性胃炎,亦即幽门螺旋杆菌胃炎。”北京协和医院消化内科主治医师严雪敏表示,感染者中约15%-20%发生消化性溃疡,5%-10%发生消化不良,约1%发生胃恶性肿瘤。

幽门螺旋杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌,呈螺旋状,可以通过口口传播和粪口传播,是一种能够在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌。严雪敏表示,我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。

由于幽门螺旋杆菌感染多是“病从口入”,因此严雪敏表示,践行日常生活中保持健康的生活方式如不熬夜,注意个人卫生,避免体内菌群失调,维持自身内环境稳定,最根本地避免患上幽门螺旋杆菌相关性疾病。

严雪敏建议,预防幽门螺旋杆菌感染可以注意以下几个方面:勤洗手,尤其是餐前便后洗手;有幽门螺旋杆菌感染者,应主动与他人分餐;聚餐时,提倡使用公筷公勺。如果怀疑感染了,如何检测呢?中国医学



科学院肿瘤医院副主任医师边志民说,首先推荐做幽门螺旋杆菌抗原检测,其次是C-13尿素呼气实验,如果做胃镜可以进行快速尿素酶检测,还可以观察有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。

如果体检查出幽门螺旋杆菌阳性,该怎么办?边志民表示,不需要过度紧张,绝大多数人可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。但医学界认为,细菌并非一定需要根除,要与医生就自身指征探讨后决定。“应该积极预防,如果检测出阳性,建议遵从医嘱进行治疗。平时应养成良好的洗手习惯,多分餐。”

分餐难在哪儿:专家谈改变不良用餐习惯

新华社北京3月29日电(记者温竞华、王秉阳)一场新冠肺炎疫情重新激起了大众对用餐健康风险的关注,幽门螺旋杆菌这个熟悉又陌生的名词也不断被提起。专家表示,小小细菌不容忽视,改变不良用餐习惯势在必行。

“幽门螺旋杆菌感染是胃炎、消化性溃疡的主要病因,也是胃癌的高危因素,我国成人感染率高达50%-60%,这意味着每两个人里就有一个携带者。”中国医学科学院肿瘤医院脾胃外科副主任赵东兵介绍,这种细菌的传播与卫生、用餐习惯密切相关。

他说,幽门螺旋杆菌可以在排泄物里存活,如果带有细菌的排泄物污染了食物、水源等,就会造成传播风险。农村地区粪便污染造成的幽门螺旋杆菌感染较多。

在城市,幽门螺旋杆菌感染的家庭聚集倾向比较明显,经常是全家大人、小孩都感染,元凶就是共餐中的唾液传播:感染者胃中的幽门螺旋杆菌可能会返流到口腔,不刷牙等不良的口腔卫生习惯引起的牙菌斑、牙结石里也会有幽门螺旋杆菌。

“好多人习惯用沾过自己唾液的筷子给他人夹菜,这是表达热情,实际上,给他人带去了健康风险,这就是我国幽门螺旋杆菌感染者比

例较高的一个原因。”赵东兵说。

而幽门螺旋杆菌容易被忽视同时也很危险的一点在于,很多无症状感染者并不知晓自身情况,在不知不觉中通过共餐传播了细菌。

近年来,随着人们生活水平提高,各地流行起一村一镇或百人千人大型聚餐,北京大学公共卫生学院副院长王培玉表示,此类做法有诸多危险,不应提倡。一方面,大聚餐人多近距离接触,很容易造成疾病传播,交叉感染;另一方面,厨师需要在短时间内做大量饭菜,使用大量餐具,食品卫生与安全很难保证。

非典时就有行业协会和公共卫生专家呼吁改掉传统的共饮一桌、共食一盘的共餐制,新冠肺炎疫情让“分餐”说再度回归人们视野,有专家表示,分餐虽然对疾病的预防有帮助,但也要考虑到它所带来的人与人之间的隔阂感。此外,中餐的烹调形式使得分餐实施起来较为麻烦。

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。

有条件和意愿的家庭,还可以在饭菜出锅后,直接分到每位家庭成员的盘子里,“不仅能够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。



新华社发 徐骏 作

“给孩子喂食时,大人不要用嘴吹食物,更不要用嘴尝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预防医学系主任王海俊说。

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柜消毒才能杀灭掉。”

推行「分餐」,让小习惯带动大文明

民以食为天,有着五千年文化底蕴的中华饮食文化博大精深。从前,围桌而坐,讲究的是团圆和美;而今,人们发现“万筷齐发”还会带来细菌、病毒以及巨大的感染风险。为了小家大国的生命安全和身体健康,分餐制势在必行。

我国是幽门螺旋杆菌感染率非常严重的国家之一。因为传染性强,流行病学调查显示平均感染人群已超50%。专家认为,中国之所以胃癌发病率高,跟幽门螺旋杆菌的感染率高有直接关系,而高感染率又跟我们的合餐方式密切相关。这促使我们不得不面对既有饮食习惯进行一场大反思。

许多人认为,合餐是老祖宗传承下来的饮食习惯,不好改、改不好、不改好。事实上,分餐制并非西方人专利,其发明人正是华夏祖先。早在西周时期,上至宫廷,下至市井都采用分餐制,周天子“九鼎八簋”,诸侯“七鼎六簋”,许多历史壁画也描绘了一人一餐、分餐而食的场景。到了唐宋,因胡人高脚桌、高脚椅的引进,围桌而坐才初露头角。直至清朝的“满汉全席”,合餐制才彻底流行。可见,分餐制并非西方“舶来品”,也并不违背中国传统文化。

共用一桌菜,病毒跑得快。专家提醒,在海外疫情持续爆发、国内疫情尚未消除之际,合餐不仅存在新冠病毒通过餐具、唾液传播,进而引发疫情“二度抬头”的隐患;而且放之长远,即便疫情过去,“万筷齐发”依然是幽门螺旋杆菌、甲肝等借助混用碗筷蔓延的“帮凶”。聚餐追求的不仅是味道,也应兼顾安全。

随着全国复工复产按下“播放键”,餐饮业陆续恢复堂食。一些餐饮从业者认为,堂食分餐,西餐、快餐、火锅等相对容易,难度最大的是传统中餐。中国菜肴讲究色香味俱全,即便摆型,也是传递中国菜肴之美的必要元素。不可否认,分餐制会在一定程度上破坏菜品的整体美观,会给上菜再添一道新流程,服务人员工作量变大,餐饮企业用人成本、餐具成本也会增加。

然而,凡是改变中出现的问题,都可以借助变通加以解决。让美味佳肴可欣赏、可传情,需要用用餐方式来一次大升级:对于供餐者,要多创造一些适合分餐的特色菜品,隔离餐具不隔离;对于摆餐者,要适时将菜肴分类,对于不适合分餐的菜品及时配置公勺公筷;对于用餐者,最重要的是提高卫生意识,在取用合餐菜肴时不直接接触用自己的餐具。只要安全、文明的就餐理念深入人心,使用公筷、公勺形成习惯,“改不好”的分餐之虑并非难以突破。

以疫情为契机,形成现代饮食文化的更高文明,分餐制不仅是应急之需,更是长久之计。

(记者王琳琳)新华社北京3月29日电