

欢迎扫码订阅  
《科普时报》



# 科普时报

2025年9月26日  
星期五  
第403期  
今日16版

科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号 CN 11-0303

代号1-178

## “祝福祖国”花篮亮相天安门广场



国庆中秋“双节”临近,为营造隆重热烈、喜庆祥和的氛围,天安门广场、长安街沿线以“奋进新征程 建功新时代”为主题进行花卉布置。图为9月24日,夜幕降临,天安门广场中心的“祝福祖国”巨型花篮亮灯。

视觉中国供图

## 别拿幽门螺旋杆菌当“减肥药”

□ 科普时报记者 陈杰

感染幽门螺旋杆菌能暴瘦?

近日,“某网红感染幽门螺旋杆菌后暴瘦”话题刷屏,甚至让不少着急减肥的人跃跃欲试,琢磨着能不能靠感染幽门螺旋杆菌而“瘦”下来。医疗专家紧急提醒:感染幽门螺旋杆菌不一定会瘦,但一定会带来健康风险,公众千万别将其当成减肥“捷径”。

“感染幽门螺旋杆菌确实可能导致体重下降,但这种消瘦并非细菌在直接燃烧脂肪,而是机体病变发出的警报。”浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任医师许志朋介绍,当幽门螺旋杆菌在胃内“定居”,会破坏胃黏膜的环境,引发慢性胃炎、消化性胃溃疡等疾病。

试想,当胃部持续不适,进食成为一种负担,营养摄入就会不足,体重下降便随之而来。“并非所有幽门螺旋杆菌感染者都会消瘦,而一旦出现体重下降,多数是非健康的消瘦,与健康减肥追求的活力与紧致背道而驰。”许志朋提醒。

幽门螺旋杆菌的危险性,并不仅限于此。早在1994年,幽门螺旋杆菌就被世界卫生组织列为Ⅰ类生物致癌因子。

徐州市肿瘤医院胃肠外科主任医师蒋笃均说,试图通过感染幽门螺旋杆菌来控制体重,无异于饮鸩止渴,不仅可能达不到预期效果,反而会为严重胃部疾病甚至胃癌埋下祸根。“长期感染幽门螺旋杆菌可能引发萎缩性胃炎,并显著增加患胃癌的风险,还可能引起缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜等其他健康问题。”

幽门螺旋杆菌的感染症状多样,常见包括口臭、上腹部疼痛、腹胀、嗝气、反酸、食欲减退等。部分严重患者,还可能因胃溃疡或十二指肠溃疡导致消化道出血。“需要注意的是,许多感染者可能并无明显症状,而这并不意味着安全,沉默的感染仍会悄悄损害胃黏膜,引发胃部出现一系列健康问题,并很有可能一步步演变为胃癌。”蒋笃均提醒。

可以明确的是,幽门螺旋杆菌主要通过“口-口”和“粪-口”途径传播。所以,共用餐具、水杯,聚餐时不使用公筷,口对口喂食,甚至亲吻都可能造成传播;被污染的水源和食物也是传染源。

专家指出,预防幽门螺旋杆菌感染的关键在于养成良好的卫生习惯。饭前便后务必认真洗手,食物要充分加热煮熟后再食用,饮用水要烧开;提倡分餐制和使用公筷公勺,避免与他人共用餐具、牙刷、水杯等个人物品。这些看似简单的生活习惯,都是保护自己和家人最有效的屏障。

日常生活中,幽门螺旋杆菌离我们并不遥远,预防重于诊治。一旦确诊感染幽门螺旋杆菌,公众也无需过度恐慌,现代医学已有成熟、规范的根除治疗方案。“但这并不意味着幽门螺旋杆菌能成为人们瘦身的‘捷径’,健康体型的获得还应依靠均衡饮食和科学运动。”许志朋说。

### 本期导读

■02版

“好习惯”或增  
阿尔茨海默病风险

■03、04、05、06、12、13、14版

2025全国科普月  
特别报道

■07版

中华虎凤蝶“虎”在哪

■08版

袁隆平的  
随性率真点滴

■10版

9月科普书榜

■11版

心脏支架到底安不安全

编辑:陈杰

美编:纪云丰

编辑部热线:010-58884135

投稿邮箱:kepushibao@kepu.gov.cn

印刷:新华社印务有限责任公司