



無「幽」無慮好「胃」來 公費胃幽門螺旋桿菌篩檢新制

資料提供 衛生福利部國民健康署

文字撰寫 張茗喧

「我胃一直不舒服，但想說應該只是小問題，就沒去看醫生。」這是許多胃癌患者的真實心聲，胃癌每年在臺灣奪走超過 2,000 條寶貴性命，超過 8 成都由「幽門螺旋桿菌 (Helicobacter pylori)」引起，感染者罹患胃癌機率比一般人高出 6 倍，但在感染當下大多不自知。所幸，衛福部自今 (2026) 年起全面提供 45 至 74 歲民眾公費篩檢，只要及早接受篩檢，就能大幅降低胃癌發生風險。

胃裡的不速之客 幽門螺旋桿菌是什麼？

幽門螺旋桿菌是少數可存活於胃部的細菌，也是潛伏在胃裡引發多種腸胃道疾病的不速之客。除了會導致慢性胃炎、消化性潰瘍外，如果沒有接受治療，還可能造成萎縮性胃炎或胃黏膜腸化生等癌前病變，最嚴重將演變為胃癌。

早在 1994 年，世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 便將幽門螺旋桿菌列為第一級致癌物，明確認定它與胃癌的因果關係。研究顯示，曾感染幽門螺旋桿菌的人，罹患胃癌的機率較未感染者高 6 倍，因此根除幽門螺旋桿菌也被視為預防胃癌的重要策略之一。

根據我國最新 (2025) 年死因統計及 2023 年癌症登記資料顯示，國人前 10 大癌症當中，胃癌的粗死亡率位居第 8 名、發生人數則居第 9 名，每年新增確診個案逾 4,000 人，其中有超過 2,000 人因此病逝。更令人警惕的是，胃癌若能在早期 (0 至 1 期) 發現，5 年存活率可達 7 成 5 以上；然而，一旦進展至晚期 (第 4 期)，存活率僅不到 1 成，兩者落差之大，更凸顯及早篩檢、及早治療的重要性。



了解更多

「保胃大作戰－胃幽門
螺旋桿菌」宣導影片



臺灣 20 歲以上成年人的幽門螺旋桿菌感染盛行率為 3 成，也就是說，每 10 名成年人當中，就有 3 人感染幽門螺旋桿菌，但多數人對此卻渾然不知，直到出現症狀後才察覺。

了解感染途徑 及早檢測揪出病菌

面對幽門螺旋桿菌，很多人的第一個問題就是：「我是怎麼被感染的？」答案往往藏在日常的飲食習慣與生活接觸之中。幽門螺旋桿菌主要傳染途徑為經口傳染。細菌可能藉由唾液與口腔分泌物在人與人之間傳遞，或是感染者的糞便在衛生條件不佳的情況下污染了食物或水源，使他人經口攝入而受到感染。

由於幽門螺旋桿菌感染往往沒有明顯症狀，唯有透過檢測才能確認是否感染。目前檢測方式

主要分為非侵入性及侵入性 2 大類，非侵入性檢查包括碳 13 尿素吹氣法、糞便抗原檢測法及血清學檢查；侵入性檢查則需要透過消化道內視鏡取得組織檢體後，再進行檢驗。

胃癌防治計畫深入原鄉部落

為降低胃癌發生，衛福部國民健康署（簡稱健康署）多年積極推動相關計畫。早在 2018 年便在原鄉地區推動「胃癌防治計畫」，由醫療團隊與在地共同合作，深入花東等地的原鄉部落，以碳 13 尿素呼氣檢測胃幽門螺旋桿菌。截至去年（2025）年底，已於我國 12 縣市 55 個原住民族地區提供約 3.5 萬名原鄉民眾接受檢查，檢查結果陽性個案予以除菌治療。在公衛護理人員細心輔導下，整體除菌率已達 8 成以上。

全民護胃新政策 公費篩檢正式啟動

有了前期社區篩檢與原鄉胃癌防治計畫的實證基礎，健康署也於 2024 年 8 月起在全臺 9 個縣市擴大試辦糞便抗原檢測服務，2025 年再擴及 17 縣市，並於 2026 年 1 月 1 日起，納為全國性第 6 項公費癌篩，提供 45 至 74 歲民眾終身 1 次免費篩檢，預估每年超過 60 萬人受惠。

由於胃癌與大腸癌篩檢的對象相近、採檢方式相似，且皆以糞便作為檢體，因此符合資格

的民眾可經由一次採便，同時完成兩項篩檢，不僅節省往返醫療院所的時間，也能一次掌握胃部與腸道健康。

篩檢結果若為陰性，代表此次未檢測出幽門螺旋桿菌感染，民眾可維持原本健康的生活與飲食習慣；若結果為陽性，也不必過度擔心，陽性者可攜帶檢驗報告回診，由醫師評估是否進一步檢查，或接受除菌治療。只要依照醫囑完整服藥，幽門螺旋桿菌的除菌治療成功率可達 9 成以上。及早發現、及早治療，不僅能有效阻斷病程發展，更可大幅降低罹患胃癌的風險。

掌握保「胃」五招 養成健康好習慣

除了接受篩檢，預防感染的工作更應該從日常生活做起，從每一餐、每個生活細節開始落實。健康署為此提出了「保胃五招」，第一招是保持均衡飲食，多吃新鮮蔬果，少吃高鹽、醃製、煙燻與加工食品。第二招是養成良好的飲食習慣，用餐時落實公筷母匙，避免共用杯子、餐具及飲食器皿，並儘量避免食用在衛生狀況不佳的環境處理的生食，減少病菌傳播的途徑。

第三招是養成規律運動習慣，每週至少 3 次、每次至少 20 分鐘，並達到稍流汗且有點喘的中等強度。第四招是遠離菸、檳、酒，吸菸、嚼食檳榔與過量飲酒會削弱胃黏膜防禦能力，及加速

感染後的病程惡化。第五招是出現腸胃不適時及早就醫，尤其有胃癌家族史的高風險族群，更應定期接受相關檢查，不讓來自胃部的警訊被忽略。

主動出擊 邁向健康「胃」來

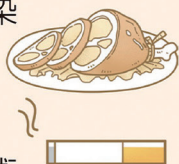
胃癌對國人帶來的威脅雖然不輕，卻並非無法預防。幽門螺旋桿菌作為胃癌最主要的風險因

子之一，正是你我可以主動出手對付的目標。健康署全面提供 45 至 74 歲民眾公費篩檢，讓民眾主動掌握自己的胃部健康狀況。

只需一管採便工具、在家輕鬆完成採檢，就有機會及早揪出潛藏多年的幽門螺旋桿菌，再搭配健康的生活習慣，就是守護胃部健康最務實、也最有力的方式，全民共同邁向健康好「胃」來。MOHW

胃癌發生主要風險因子

- 幽門螺旋桿菌感染
- 醃漬高鹽飲食
- 吸菸
- 家族遺傳性胃癌
- 胃經部分切除手術



為什麼會感染胃幽門螺旋桿菌？

幽門桿菌感染
最主要的傳染途徑是

經口傳染



怎麼預防感染胃幽門螺旋桿菌？

公筷母匙



- ✓ 使用公筷母匙
- ✓ 食用熟食
- ✓ 飲用煮沸過的水
- ✓ 健康飲食

- ✗ 避免共杯共食
- ✗ 避免不乾淨生食
- ✗ 少吃煙燻、醃漬食品
- ✗ 拒檳戒菸少酒

