

不好好吃饭 胃癌就有可能找上你

4月9日是“国际护胃日” 医生告诉你如何养胃护胃



起床后赶着上班早餐来不及吃、中午开完会点个外卖、晚上加班随便吃点儿……相信不少职场人都有过这样的经历,可很多人却不知道不规律的三餐正日益伤害着我们的胃。4月9日是“国际护胃日”,当媒体刊登各种养胃护胃的消息时,很多人才想起:终日劳作的胃,还好吗?到底该如何护胃养胃呢?

□本报首席记者 李惺 记者 赵晓华



■辛辣食物会刺激伤害胃黏膜。



■吃外卖要有度。



■养胃需三餐科学有规律。(资料图片)

病例一

爱吃麻辣烫的姑娘患了胃病

前段时间,23岁的姑娘小刘总是感觉胃疼,也吃不下饭,体重一下子瘦了好几斤。开始她以为是工作累得没太在意,直到近日状况越来越严重,她才觉得不太对劲,到医院进行检查。在询问和做了相应检查之后,医生说小刘患上了急性胃炎。

“医生告诉我,急性胃炎是因为各种病因引起的急性胃黏膜炎症,主要表现为胃黏膜充血、水肿、渗出、糜烂等急性病变,如果不重视和及时治疗或许会发展成胃癌。”小刘说,听了医生这番话后,她特别害怕。小刘说,她是邯郸人,大学毕业后留在了石家庄,在一家公司做文案工作。“因为平时都是一个人生活,因此早餐常常在路边摊随便解决,中午只有一个小时的吃饭时间,米皮、凉皮、麻辣烫、砂锅就成了我的主要选择,而我尤其爱吃麻辣烫。到了晚上,为了弥补午餐的不足,又常常再吃一顿更为丰盛的螺蛳粉、冒菜或麻辣烫。”小刘说,不良的生活习惯虽然会使她时不时胃痛,可她却没当回事在扛不住了就吃点止疼药。

医生告诉小刘,胃的发病原因是多种因素长期共同作用的结果,包括遗传因素、环境因素等,而不规律的饮食和生活习惯,确实会增加患胃病甚至胃癌的风险。“医生提醒我,三餐一定要规律,少吃辛辣、腌制食品,有胃病的人最好每年做次胃镜检查,早发现早治疗。”听从了医生建议的小刘,已经开始慢慢改变饮食习惯了,她希望自己的胃病能早日痊愈。

病例二

喝冰黑咖啡或可引起胃部不适

“前几天我正在享受每天早上冰黑咖啡带来的清凉时,突然感到胃部剧痛,随即呼吸困难。当时我还以为是心脏病,后来被送去医院就诊后,才得知是冰黑咖啡引起的消化不良。”市民王颖(化名)每天早晨都习惯喝一杯冰黑咖啡来提神,而且她还觉得冰黑咖啡可以加速身体代谢帮助减肥。

可没想到,前几天发生的这件事让她害怕了。王颖说,后来她才知道冰咖啡能引发胃部剧痛,是因为当冷饮进入胃部,胃壁的血管会突然收缩,导致胃部血流量减少,这在医学上被称为“胃部血管反应”。“医生说,这种反应会使胃壁的防护机能下降,从而使胃部更容易受到损伤。特别是在胃部已有潜在问题的情况下,如胃炎或胃溃疡,冷饮的刺激可能会加剧这些状况。”王颖心有余悸说,医生建议她要减少冷饮的摄入量,尤其是在空腹时。如果出现胃部不适或疼痛,应立即就医。

如今,为了自己的胃,王颖再也不敢随意喝冰黑咖啡了。“医生还说,用液体饮料代替正常饮食的‘液断减肥法’、每周戒食一天的轻断食、过午不食……这些走红的花式减肥法都可能伤胃。”王颖说道。

病例三

经常不吃早饭或会患上胃癌

去年,34岁的陈先生总是会暖气,他便到医院消化内科就诊。“初步诊断后,医生建议我进一步做胃镜检查。通过胃镜发现,我胃窦黏膜有两处糜烂发红,于是又建议我做活检。”陈先生说,报告出来后,他和医生都大吃一惊,原来自己患上了胃印戒细胞癌。好在,发现时还属于早期,在医生建议下,陈先生进行了微创手术,目前预后良好。

原来,陈先生从事电商行业,平时生活不太规律。“平时工作压力比较大,然后就和现在很多年轻人一样,不怎么吃饭,特别是经常不吃早饭,往往是一杯浓咖啡就当成了早饭,而且酒喝得也比较多。”陈先生说,他真没想到会变成现在这样,好在发现及时,不然后果不堪设想。

医生说法

从胃炎到胃癌有四个阶段

“要知道胃癌早期时,病人大多没有什么特异的表现,即使有,也往往与慢性胃炎的症状类似,主要表现为消化不良,如上腹痛、腹胀、餐后饱胀及早饱感,还可有食欲减退、暖气、泛酸、恶心等,部分患者可出现消瘦、乏力等症状,这样一来很容易误诊误治。”石家庄市人民医院消化内科(建华)主任郭争荣说,从慢性胃炎到胃癌要经过4个阶段:

第一阶段:大部分胃癌都是从慢性浅表性胃炎开始的,多数慢性浅表性胃炎都可以找到相应的病因或诱发因素,将这些因素消除,就能维护胃的健康,远离胃癌。而这些因素中幽门螺杆菌的慢性感染(Hp)是目前公认的慢性活动性胃炎的主要致病因素,及时根除就可以中断胃黏膜病变的恶化,否则就会逐渐发展成慢性萎缩性胃炎。

第二阶段:慢性萎缩性胃炎。常有腹部隐痛、饱胀不适、消化不良、恶心、呕吐、食欲不振等症状。

第三阶段:炎症反复,胃黏膜就会发生适应性反应——肠上皮化生,甚至发生上皮异型增生,就会发展到不可逆的第三阶段——癌前病变。而轻度异型增生一步步迈向重度异型增生,距离早期胃癌也就越来越近了。

第四阶段:病理报告如果为高级别上皮内瘤变,就要尽快干预,否则就会变为早期胃癌。

胃出现如下症状需要警惕

那么如何判断自己胃出现了较为严重的问题呢?对此,郭争荣说:

1.不能缓解的腹部不适

如消化不良、腹痛、腹胀、食欲不振等,而且很多都没有诱因,吃药效果也不好,甚至有加重的现象。

2.大便明显变黑

要高度警惕癌症,很可能是因为破溃导致出血,从胃部渗出的血液达到肠部后导致大便变成了黑色。

3.体重大幅度下降

没有经过刻意减肥,短时间内,体重却大幅度下降十几二十斤,同时伴有疲倦无力的感觉,要警惕胃癌。

胃镜是目前评估胃黏膜炎症、病变的最好方法,胃蛋白酶原相关血清指标有助于判断胃黏膜功能状态,幽门螺杆菌检测可以及时发现病因并根除。及时处理病变,就可以很好地预防胃癌的发生发展,不建议自行服用胃药,可能会对疾病的严重程度发生误判,从而延误病情。

做好五件事让胃癌远离

石家庄市疾控中心慢病科主管医师郝俊瑶说,做好以下五件事可以让胃癌远离。

杜绝不良饮食习惯:三餐需规律进食,最好不吃宵夜。调查显示,经常三餐不定时者,发生胃癌的危险性是正常人群的1.3倍。提倡低盐饮食,每天适当吃新鲜蔬菜、水果和优质蛋白质,少吃高温煎炸、烧烤、烟熏的食物,减少摄入盐腌、辛辣等刺激胃黏膜的食物。

培养良好生活方式:戒烟戒酒、避免熬夜,压力较大的人应学会自我调整。不良情绪长期作用于人体会导致内分泌紊乱,降低免疫功能,从而给癌症以可乘之机。注意控制体重,适当参加有氧运动不仅可以增强体质、促进消化系统的蠕动,还可提高人体免疫力。

防止幽门螺杆菌感染:建议养成分餐习惯,不管是在家中用餐还是在外聚餐,都要分勺、分筷。每年检测是否感染幽门螺杆菌,如有感染发生,及时遵从医嘱,按时按量进行抑制幽门螺杆菌的四联治疗,并且按时复查。

定期进行体检:胃镜下病理活检是诊断胃癌的“金标准”。45岁以上人群应每隔2-3年就进行一次常规胃镜检查;感染幽门螺杆菌、肝炎病毒、有消化道癌家族史的人,应在更早的年龄(如35岁)就开始进行检查。此外,还要注意做好糖尿病筛查。

通过食物和饮食习惯养胃:日常生活中可以多喝白开水、多吃新鲜食物、常喝保健养胃茶等,都可以在一定程度上保护我们的胃健康。如,想要预防萎缩性胃炎,可用太子参10克、芦根10克、炒麦芽10克、生姜3克,水煎10分钟,稍微放凉后代茶饮。脾胃虚寒的人可以将生姜的量加到10克。