

# 岛城六旬老人胃溃疡拖成胃癌

舟山医院消化内科主任邱冰峰医生：幽门螺旋杆菌感染是引发胃溃疡的一大“幕后推手”

□记者 姚舜好



在市民的体检报告中，浅表性胃炎、胃溃疡是高频出现的“老熟人”。这些看似普通的消化道问题，究竟要不要治？如果不介入，会不会拖成癌症？正值盛夏，我们又该如何保护好脆弱的肠胃？带着这些疑问，记者近日采访了舟山医院消化内科主任邱冰峰，为大家带来权威科普。



## 胃炎与胃溃疡，需“区别对待”

“浅表性胃炎和胃溃疡均属于常见的消化系统疾病，其中浅表性胃炎是指胃黏膜表层发生的非萎缩性炎症，无须过于担忧。”邱冰峰解释，浅表性胃炎若没有明显症状，无须药物干预，建立正确的生活、饮食习惯即可，“但胃溃疡不同，必须接受正规的抗溃疡治疗，否则可能引发严重后果。”

邱冰峰表示，发现疾病但不及时治疗，将小病拖成大病的病例并不少见。

前两个月，有位老年男性患者，过去有胃手术史，出现胃部不适症状后来舟山医院消化内科门诊。医生建议他马上做胃镜，但他没做，结果半个月后就出现了吻合口溃疡大出血。还有一位六旬女性患者，发现溃疡病理提示癌前病变，但她没有引起重视，几年后再就诊已是癌变。“虽然后来我

们通过内镜下手术达到了根治效果，但事后回想，如再由其发展，后果不堪设想。”邱冰峰说道。

哪些人群易发胃溃疡？邱冰峰介绍，很多因素都有可能引发胃溃疡，其中幽门螺旋杆菌感染是一大“幕后推手”，“七成以上胃溃疡患者都有幽门螺旋杆菌感染，它通过破坏胃黏膜保护机制、促进胃酸分泌，让胃黏膜从炎症逐渐发展为溃疡。”

此外，长期服用激素及非甾体抗炎药物，有吸烟、酗酒习惯，饮食习惯不规范等也是胃溃疡的诱因。随着人口老龄化，舟山中老年人群中，有部分人因高血压、冠心病长期服用阿司匹林，或因关节疼痛服用布洛芬，这类药物会抑制胃黏膜保护因子，增加溃疡风险，更有甚者出现消化道大出血。

## 这些人必须做胃镜，复查也很关键

邱冰峰建议40周岁以上、有消化道癌家族史、有不良饮食及生活习惯如抽烟、酗酒，还有存在消化道症状（如腹胀、泛酸、烧心、进食有哽咽感等）的人群都要进行胃镜检查。如果患者有呕血、黑便、血色素短期明显下降等症，更要尽快就诊，完善胃镜检查。另外，胃溃疡患者经过正规治疗后，建议短期复查胃镜。

若胃镜发现慢性萎缩性胃炎，则需遵医嘱缩短复查间隔。胃癌不是一朝一夕形成的，从正常胃黏膜细胞、癌前病变到浸润性胃癌是一个漫长的过程。发现自己出现癌前病变，不要过分恐慌，但要足够重视，及时干预，减少或阻止其向胃癌进一步发展。

除了胃镜检查，邱冰峰建议胃溃疡患者，

除病理检查及幽门螺旋杆菌检测外，根据个人情况完善CT等进一步检查，也可增查胃泌素、胃蛋白酶等项目，“如有幽门螺旋杆菌感染则需要根除。常见的除菌方案为‘四联疗法’及‘二联疗法’。”

为了避免交叉感染，幽门螺旋杆菌感染者除了做根除治疗，生活中建议分餐、使用公筷、注意餐具卫生。

“日常生活中，只要做好分餐，避免口一口接触，注意卫生，采用‘公筷公勺+分餐制’，就不用过于害怕幽门螺旋杆菌传染。如果家庭中有人感染了幽门螺旋杆菌，只要及时治疗，做好同步防护，就可避免全家感染。”邱冰峰提醒道。

## 避开养胃误区

护胃的关键，一半在治，一半在养。邱冰峰指出，饮食调理对消化道健康的维护也至关重要，尤其要避开一些“雷区”。

“部分市民长期饮用浓茶、咖啡，或因社交、工作有吸烟、饮酒习惯。尤其舟山本地爱喝黄酒、啤酒的人很多。年轻人喜欢辛辣及过烫的食物，爱吃特色腌制海鲜等，这些尽可能避免。”邱冰峰建议市民，“日常采用‘温和、规律、易消化’的饮食模式，碳水化合物、蛋白质、适量蔬菜搭配，保证营养均衡。”

舟山民间也存在一些养胃误区，如很多人胃痛时会喝杨梅烧酒，认为它有杀菌、止痛的作用。

“这是错误且危险的做法，不仅无法缓解疼痛，还可能加重胃黏膜损伤，甚至诱发更严重的问题。”邱冰峰表示，还有一些人认为养胃要吃素，不能吃肉和油，实际上长期吃素会导致胃动力不足，“蛋白质缺乏会影响胃黏膜修复，部分素食甚至可能摩擦或刺激胃黏膜，对胃溃疡患者并不友好。我们养胃还是要均衡饮食，不要走极端。”

现在正值盛夏，高温天容易导致人食欲下降，胃肠功能紊乱。邱冰峰说：“尤其对本身有胃肠基础疾病，如胃溃疡、胃炎、肠易激综合征或胃肠功能较弱的人群，如老人、儿童，高温天的影响更明显。”

另外，高温天气下，急性胃肠炎就诊率也明显上升，这与食物易变质，人贪凉吃冰有关，建议大家日常将剩菜及时冷藏，吃前彻底加热，少喝冰饮。

“天气一热，大家喜欢待在空调房，长期吹空调不一定会直接影响消化道健康，但如果叠加久坐、饮食不规律等行为，容易诱发腹胀、腹痛、便秘等不适。”邱冰峰建议大家夏季不要过于贪凉，将空调温度调至适宜的26℃，在空调房内要注意适当增添衣物，尤其是保护好关节、颈部和腹部，少喝冰水，日常以饮用温水为佳。