

# 胃病可不是小毛病,拖延不治后果严重 请护好“后天之本”

胃作为人体重要的消化器官,每天要处理大量食物,却常因现代人生活不规律的习惯而“受伤”。4月9日是国际护胃日,江门市中心医院消化内科主任医师李联杰表示,我国胃病发病率呈逐年升高且年轻化趋势,他提醒,按时定量进餐、保持愉悦心情、保证充足睡眠,这些看似平常的生活习惯,正是守护胃健康的良方。

江门日报记者 何雯意 通讯员 陈君



## A 胃病从来都不是小毛病

40岁张先生长期三餐不规律,频繁应酬饮酒,明知自己感染幽门螺杆菌却未重视,仅半年时间就从浅表性胃炎发展为胃溃疡,出现反复胃痛、黑便等症状后才就医,经规范治疗后病情才逐渐好转。“胃病从来都不是小毛病,拖延不治可能引发严重后果。”李联杰提醒,胃病拖不得,早发现、早干预才能避免病情恶化。

李联杰介绍,常见的胃部疾病有慢性胃炎、胃食管反流病、消化性溃疡(含胃溃疡、十二指肠溃疡)、功能性消化不良等。他表示,胃病的发生并非偶然,而是多种因素长期共同作用的结果,主要分为四类:一是饮食因素,暴饮暴食、三餐不定时、长期食用辛辣生冷食物或不洁饮食,都会持续刺激胃黏膜;二是生活习惯因素,熬夜、精神压力大、吸烟酗酒、久坐少动,会通过影响肠脑轴干扰胃功能,诱发胃部不适;三是幽门螺杆菌感染,我国幽门螺杆菌感染率约50%,这种被世界卫生组织定义为一级致癌物的细菌,是胃炎、溃疡甚至胃癌的主要诱因,且存在明显的家庭聚集性感染现象;四是药物与遗传因素,长期服用阿司匹林等伤胃药物,或有胃癌家族史,会显著增加胃病发病风险。

“无论哪个年龄段,只要生活习惯不良,胃都可能提前‘衰老’。”李联杰提醒,如今胃病已无明显年龄界限,年轻人因长期熬夜、频繁吃外卖、节俭的家庭聚集性感染现象;四是药物与遗传因素,长期服用阿司匹林等伤胃药物,或有胃癌家族史,会显著增加胃病发病风险。

减肥、嗜奶茶咖啡及精神压力大等,胃病发病逐渐年轻化;中年人工作应酬多、吸烟酗酒、忽视体检,是胃溃疡、萎缩性胃炎的高发人群,也是胃癌的高危群体;老年人基础病多、长期服药、消化功能减退,易出现胃黏膜萎缩和药物性胃损伤。

## B 远离伤胃行为,守护胃部健康

“很多人在不知不觉中就做了伤胃的事,却浑然不知。”李联杰强调,胃有自己的“耐受底线”,以下六类行为很伤胃,市民需坚决避开:

- 一是三餐不规律,饥一顿饱一顿会打乱胃酸分泌节律,直接损伤胃黏膜;二是长期高盐重口,腌制、熏烤、辛辣食物会刺激胃黏膜,增加癌变风险;三是吸烟酗酒,酒精会直接灼伤胃黏膜,烟草则会导致胃黏膜缺血缺氧,诱发溃疡;四是幽门螺杆菌不根治,共餐不用公筷易造成交叉感染,持续损伤胃部;五是熬夜+精神焦虑,压力大、睡眠差会干扰胃功能,引发胃痛、反酸等不适;六是滥用药物,长期服用止痛药、感冒药等,易诱发胃黏膜糜烂出血。“这些行为如果同时存在,胃病发病风险会成倍增加。”李联杰提醒道。

- 2、饮食清淡新鲜,远离腌制食品,多选蒸、煮、炖的烹饪方式,多吃西兰花、苹果、山药等富含维生素的新鲜蔬果,减少咸菜、腊肉、烧烤的摄入。

- 3、杜绝不良恶习、管理好情绪,戒烟限酒,尽量在晚上11点前入睡,通过运动、冥想等方式释放压力,保持情绪稳定。

- 4、主动筛查、及时就医,建议家庭共餐使用公筷,每年体检时增加幽门螺杆菌呼气试验,阳性者遵医嘱规范根除。一旦出现胃痛、反酸、腹胀、黑便等症状超过2周,不要自行服药,应及时做胃镜检查。

李联杰特别提醒,胃镜+活检是发现早期胃癌的“金标准”,40岁以上、有胃癌家族史、萎缩性胃炎、幽门螺杆菌感染者等高危人群,即使无症状,也应每1—2年做一次胃镜筛查。

“胃的自身修复能力很强,只要及时改掉坏习惯并科学治疗,绝大多数胃病都可以控制甚至逆转。”李联杰表示,重视胃部健康,养成良好的生活习惯,守护好自己的“后天之本”。

### ★ 相关链接

## 白粥和凉茶吃不对反而伤胃 这些养胃的“坑”你还在踩吗?

上午9点,江门市第二人民医院消化内科门诊,主治医师余俊毅刚看完一位捂着肚子的中年患者。“胃痛,昨晚吃了生腌,还喝了冰啤酒。”余俊毅在病历上写下诊断。这样的场景,几乎每天都会上演。

在饮食丰富的城市里,早茶的精致、海鲜的鲜美、腊味的甘香构成了独特的生活底色。然而,在享受美食的同时,我们的胃是否也承受着不为人知的压力?

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 曹昆恒



医生为患者进行胃镜检查。

## 美食的“胃负担” 早茶、腊味、生腌皆是诱因

“很多美食如果吃法不当,极易成为胃病的导火索。”余俊毅说。他一一列举:早茶点心多为高脂,会刺激胃酸大量分泌;宵夜大排档档口,加上生腌海鲜的流行,容易引发急性肠胃炎;油腻的老火汤、高盐分的腊味,都会损伤胃黏膜屏障。“市民最容易引发的胃病,主要集中在慢性胃炎、胃食管反流病和急性肠胃炎。”余俊毅说。

50多岁的陈叔,是地道的江门人,

最爱早茶配腊味,隔三差五还要喝老火汤、吃生腌。半年来反复胃痛、反酸,他一直以为是“热气”,自己喝凉茶、吃胃药。直到有一天吐出咖啡色的液体,才慌忙到医院检查。胃镜检查发现,已经是严重的胃溃疡伴出血。“如果早点来,不至于拖到出血。”余俊毅叹息道。

除了饮食习惯,幽门螺杆菌感染也是一个极为普遍的问题。余俊毅

强调:“公筷公勺是底线,这是切断‘口—口’传播最有效的方法。”他建议餐具定期煮沸10—15分钟消毒,尤其是有孩子的家庭,长辈千万不要嚼碎了食物喂孩子。当出现口臭、反酸、烧心、不明原因胃痛,或者家庭成员中有人确诊感染幽门螺杆菌时,建议尽快去医院做碳13或碳14呼气试验,“这是目前检测的金标准,简单呼气即可。”

## 出现信号别硬扛 必须立即就医

余俊毅特别提醒,很多人容易把胃病和胆囊炎、胰腺炎甚至心梗混淆。如果出现以下预警信号,千万不要硬扛,必须立即就医:

- 1、疼痛性质改变:疼痛持续加重,呈刀割样,或放射到背部、肩部,伴随出现呕血、黑便(像柏油一样黑亮),或伴有高热、寒战等症状;2、吞咽困难:进食时感觉食物停滞在胸骨后,吞咽有梗阻感;3、不明原因消瘦:没有刻意减肥,但体重在短时间内明显下降,伴有贫血、乏力;4、腹部包块:在上腹部摸到质地坚硬的包块。

余俊毅总结道:“规律饮食是基础,三餐定时定量,早餐一定要吃,晚餐不宜过晚或过饱。食物选择要温和,烹饪方式宜清淡,细嚼慢咽,每口饭咀嚼20次以上。使用公筷公勺,戒烟限酒,避免熬夜。一旦出现持续胃痛、黑便、呕血、吞咽困难、不明原因消瘦等症状,务必及时就医,不要自行用药延误病情。”

## 传统误区与科学养胃 陈皮、山药、南瓜是“胃宝”

在街坊的传统观念里,胃不舒服就喝碗白粥,觉得“热气”就饮杯凉茶。但在临床医生看来,这些做法可能存在误区。

“白粥虽然好消化,但对于胃食管反流患者来说,流质食物更容易引起反酸。”余俊毅说,长期只喝白粥,胃的消化功能会“用进废退”,变得“懒惰”,而且白粥升糖快,营养单一,缺乏修复胃黏膜所需的蛋白质。他接诊过一位60多岁的阿姨,胃不好后天天喝白粥,连喝三个月,结果人瘦了一圈,胃病不但没好,还出现了营养不良。

“江门气候湿热,大家爱喝凉茶,

但凉茶多性寒,对于虚寒型胃痛的患者,喝凉茶无异于雪上加霜。”虚寒型胃痛表现为受凉后胃痛加重、喜温喜按,这类人喝凉茶会进一步损伤脾胃阳气。

余俊毅推荐了三样“宝藏”食材:新会陈皮,适量泡水或入菜,能理气健脾,特别适合腹胀、消化不良的人群(胃酸过多者慎用);山药,含有的淀粉酶能促进消化,保护胃黏膜;南瓜,性温,含有的果胶可以吸附细菌和有害物质。

对于上班族来说,外卖、熬夜、应酬是常态,胃痛、胃胀、反酸成了“常

## 与癌共存13年多,从病情危重到带瘤生存 中医药为64岁患者 守护生命希望

64岁的开平人何伯,是一位与鼻咽癌抗争了13年多的患者,曾因病情危重被推向生命边缘,家属甚至一度做好了最后告别的准备。而江门市人民医院中医科的及时介入,为他扭转了危局。如今,他不仅能自主行走、生活基本自理,还能每月专程从开平到院复诊取药,实现了平稳的带瘤生存。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 李婉瑶 黎敏



患者为医护人员送上锦旗。

## 多种治疗无效,生命垂危

2012年10月,何伯确诊鼻咽癌,随即接受放疗;2013年病情进展并出现骨转移,再次接受放疗;2022年病情持续恶化,启动免疫治疗。13年多以来,通过放疗、免疫治疗等多种治疗手段先后应用,何伯的病情虽得到控制,但也留下了严重的治疗后遗症,身体日渐虚弱。

2024年10月,何伯放疗后的副作用急剧加重,重症肺炎、呼吸衰竭等并发症接踵而至,被紧急送入江门市人民医院重症医学科抢救。入院后,重症医学科团队立即为其行气管插管,借助呼吸机辅助通气维持生

命。彼时何伯生命垂危,经科室全力救治,病情仍无明显好转,家属陷入绝望,几乎做好了与“最后告别”的准备。

就在家属几乎放弃希望,将何伯从重症医学科转到普通病房之际。该院中医科主任徐振杰仔细研判何伯的全部病情,结合其长期接受放疗导致的身体的损伤,与家属进行深入沟通。考虑到患者目前身体极度虚弱,无法耐受高强度治疗,徐振杰向何伯家属提出了纯中医治疗,从调理身体入手,为其争取生机的方案。抱着最后一线希望,家属同意了这一方案。

## 中医介入,扭转危局

针对何伯的情况,徐振杰团队并未盲目采用“攻毒”的治疗思路,而是精准抓住其身体的核心问题,以滋阴生津、扶正固本为治疗核心。药方中以沙参、麦冬、生地等药材为主,滋养何伯耗损的阴液,修复因放疗受损的黏膜与身体组织;同时辅以扶助正气的药材,逐步恢复患者的自身免疫力和食欲,让虚弱的身体重新获得自主的抗病能力。因长期放疗的副作用,何伯出现了张口受限的问题,无法正常吞咽。中医护理团队便通过鼻饲管,将熬制好的中药精准注入,确保药效顺利吸收。

如今一年多过去了,何伯实现了惊人的康复:从起初的卧床不起、全靠呼吸机维持生命,到如今能自主行走、生活基本自理。每月他都会在家属的陪同下,从开平专程前来该院复诊取药。家属满心感慨:“当时我们都已做好了放弃的准备,没想到中医药真的把他从‘鬼门关’拉了回来,现在还能自己来拿药,真的太感谢了!”

从重症监护室的生命垂危,到普通病房的平稳带瘤生存;从气管插管、呼吸机辅助,到自主行走、定期复诊,13年多的抗癌路,中医药为何伯守住了生命的希望,也为晚期肿瘤患者的长期带瘤生存提供了宝贵的临床经验。该院中医科将继续发挥中医药的特色与优势,秉持中西医结合、扶正抗毒的治疗思路,用精湛的中医医术,为更多肿瘤患者缓解病痛,点亮生命之光。

徐振杰介绍,鼻咽癌在我国南方,尤其是广东地区高发,因此常被称为“广东癌”。其早期症状不典型,极易被忽视,而放疗是临床主要的治疗手段。但在中医理论看来,放疗属于“热毒”范畴,化疗则易耗伤人体正气,长期接受这类治疗,极易导致患者身体出现严重阴虚,进而出现口干、吞咽困难、消瘦乏力等问题,何伯的身体损伤也正源于此。因此,在放疗期间介入中医药真的把他从“鬼门关”拉了回来,现在还能自己来拿药,真的太感谢了!”

## 江门市疾控中心发布4月健康提示

## 重点关注 蚊媒传染病和手足口病

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/区美玲 江疾宣)四月春暖花开,正是踏青出游的好时节,但气温回升、雨水增多也为多种传染病的发生创造了条件。江门市疾控中心提醒广大市民,4月需重点关注蚊媒传染病、手足口病。



及时清理闲置容器的积水。

登革热和基孔肯雅热均是由白纹伊蚊(花斑蚊)叮咬传播的蚊媒传染病。登革热由登革病毒引起,主要表现为突发高热(39℃—40℃),伴头痛、眼眶痛、肌肉关节痛和皮疹,严重者可发展为登革出血热。基孔肯雅热由基孔肯雅病毒引起,与登革热症状相似,但剧烈关节疼痛更为突出,常累及手腕、脚踝、膝盖,可致行走困难,部分患者疼痛可持续数周至数月。

所有人普遍易感,江门市疾控中心提醒市民,做好以下防控措施:一是清除蚊虫孳生地。封:及时封盖水缸、水箱等盛水容器,防止蚊虫产卵。填:填平洼坑、水沟、竹洞、树洞等易积水处。疏:定期疏通沟渠,清理岸边淤泥和杂草。排:清除花盆托盘、闲置容器、废旧轮胎等可能积水的地方。清:清理小容器垃圾,如塑料薄膜袋、废瓶罐、易拉罐等;二是加强防蚊灭蚊。隔:外出穿着浅色长袖衣裤,家中安装纱门纱窗,睡觉时使用蚊帐。避:避免在蚊虫活跃时段,于树荫、草丛、凉亭等阴暗处停留。驱:在暴露的皮肤和衣物上涂抹或喷洒蚊虫驱避剂。杀:适时使用杀虫剂、蚊香、电蚊拍等灭蚊工具,也可在水缸中放养食蚊

鱼。手足口病是由多种肠道病毒引起的常见急性传染病,多发生于5岁以下儿童。它主要经消化道、呼吸道飞沫和密切接触传播,以手、足、口腔等部位出现皮疹、疱疹和发热为主要特征,多数患儿一周左右自愈,少数重症病例可累及神经系统。

预防手足口病,江门市疾控中心建议,做好以下措施:1.勤洗手:饭前便后、外出回家后,务必用肥皂或洗手液,配合流动水洗手;2.勤通风:保持居室开窗通风,确保空气流通;3.少聚集:疾病高发期,尽量避免带孩子前往人员密集场所,如室内儿童游乐场;4.勤清洁:定期清洗、消毒孩子的餐具、奶瓶、奶嘴、玩具等生活用品;5.勤观察:留意孩子口腔、手、足、臀部等部位是否出现疱疹或皮疹,如有异常及时就医;6.远离病患:手足口病传染性较强,避免孩子与患者密切接触,不共用玩具、餐具、洗浴用品等。