

4月15日—21日是“全国肿瘤宣传防治周”。不少人以为胃癌这个“癌老大”都是中老年人的病,但实际情况并非如此。据有关研究报告,年轻人患胃病、胃癌人数呈上升趋势,特别是胃癌发病呈现出年轻化趋势。“20岁左右患胃癌的年轻人也有,而当他们被检查出胃癌时,身体并没有出现什么症状。”为什么胃癌发病会日趋年轻化?青州市中心医院消化内二科主任贺延新提醒,年轻人胃癌多发与不良生活习惯有密切关系,也有的与先天因素和遗传有关,尤其要注意的是,年轻人患胃癌会更凶险。

早报会客厅

17岁少年突然呕血,竟是胃癌!

别把胃病不当回事 高危人群应两年做一次胃镜检查

科学养胃

要避开认知误区

“要想科学养胃,就必须要做到早预防、早治疗。”贺延新建议,不少市民认为,胃病忍一忍、熬一熬就能过去,这实际上是相当错误的。胃不舒服是胃发出的“求救信号”,如果不加以重视,就可能会导致慢性胃炎、消化性溃疡等疾病。如果出现胃部不适,并在用药后不见好转,一定要及时就医。

此外,贺延新还表示,如果市民出现胃部疾病,千万不能乱服胃药。“比如,引发胀气、烧心、疼痛等胃部不适的原因有多种,有的是胃酸分泌过多,有的是胃部痉挛导致,有的是胆汁逆流导致,这就需要市民及时就医,在医生的指导下对症用药。”

贺延新还提醒,市民在养胃的过程中还需避开一些误区。“比如,很多人认为喝粥、喝牛奶就能养胃,这实质上并不严谨。”贺延新说,虽然喝粥可以减小胃部的物理性消化的压力,但对于糖尿病或者食管反流病患者而言,喝粥可能会造成血糖升高或胃酸增加,反而会危害健康。对于普通人而言,要在喝粥时再吃一些固态食物,从而更好地养胃。“要实现科学养胃,还需要定期做体检和胃镜。”贺延新提醒。

相关链接

建议高危人群 两年一次胃镜检查

医生提醒,当出现以下这些症状时要引起注意,及时前往医院就诊:1、反复腹痛,尤其是上腹部及脐周疼痛,原因不明者;2、消化道出血者,尤其表现为黑便、呕血等情况;3、出现明显的上消化道症状,如恶心、呕吐、反酸、嗝气、上腹隐痛等情况;4、不明原因贫血,出现不明原因的乏力、消瘦,食欲减退;5、原有胃溃疡或慢性胃病史,近期症状加重;6、中年以上原无胃病史,短期出现胃部症状;7、多年前因胃良性疾病进行过胃大部切除术,近期出现消化道症状。

同时,医生建议以下胃癌高危人群每两年进行一次普通胃镜检查,如检查异常,建议每年一次色素胃镜检查:1、有恶性肿瘤尤其是胃癌家族史;2、年龄≥40岁;3、幽门螺杆菌感染者;4、患萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等疾病。



专家提醒:年轻人患胃癌更凶险。 资料图片

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 院方供图(除署名外)

名医档案

贺延新 青州市中心医院消化内科主任兼内镜中心主任,医学博士、硕士研究生导师。中国医师协会结直肠肿瘤专业委员会早诊早治专委会委员,青岛市抗癌协会肿瘤内镜专业委员会主任委员,青岛市医学会消化内镜分会副主任委员,青岛市医学会消化介入分会副主任委员,海峡两岸医药卫生交流协会消化内镜分会委员,中国抗癌协会肿瘤内镜分会ESD学组委员,中国康复医学会消化病康复专业委员会委员,山东省医学会消化内镜分会委员,青岛市优秀学科带头人,青岛市优秀青年医生,日本藤田大学病院访问学者。擅长消化道疾病及胆道疾病的内镜下微创治疗。



医生叹息 有的胃癌患者太年轻

最近,贺延新在门诊接诊了一位32岁的早期胃癌患者。据了解,这位患者在3年前就有胃痛的毛病,有时还会反酸、嗝气,要么忍一忍就过去了,要么疼得受不了就去药房买点胃药,每次吃完后症状有所缓解,便也就没当回事。这次,胃疼了一周多时间,常吃的药也不管用,这才到家附近的医院就诊。

听完患者的描述后,接诊的贺延新主任以多年的经验判断认为,这不是一个好的状况,随即安排患者做胃镜检查。果然,胃镜下清晰地显示:该患者胃角有巨大不规则溃疡;随后提取病理组织进行进一步检验,检验报告也验证了他的推测:胃癌。据了解,这位患者因工作原因,平时饮食就不规律,再加上最近晚上啤酒、海鲜、烧烤等夜宵也吃得不少,这才导致病情加重。好在发现得还算及时,患者也年轻,放平心态,积极配合治疗,还是有很大的康复希望的。

记者了解到,在该院的胃镜室里,最近还检查出两名更年轻的胃癌患者。其中一位仅24岁,是事业上刚起步的年轻演员,身体一直都很好,平时经常熬夜拍

戏,剧组拍完戏吃个夜宵更是家常便饭。前几天,他因为“胃口不好、胃不舒服”来到医院检查,查出是胃癌,看到结果的他迟迟不愿接受现实。另一名患者更年轻,才17岁,还在读高中,他被胃溃疡困扰多年,平时胃痛也只是靠药物顶着。前几天,他突然呕血,检查结果让全家人震惊。这么小的年纪,就患上胃癌,医生也唏嘘不已。

贺延新说,这几年,年轻人的胃癌发病率明显上升,与老年胃癌大不同的是,青年胃癌恶性程度更高、进展速度更快。早期胃癌患者一般没有明显的症状,又容易跟慢性胃炎、胃溃疡等慢性胃病的症状相混淆,没有什么典型表现,容易造成误诊、误治。

相关数据显示,胃部健康问题已成为最普遍的健康问题之一。慢性胃炎是我国最常见的上消化道疾病,就诊率高达60%。而且23岁至34岁慢性胃炎患者的比例逐年上升。我国30岁以下的胃癌患者,占所有胃癌患者的7.6%,且发病年龄越小,恶性程度越高。贺延新提醒,这样的“悲剧”也并非不可避免,以早期胃癌为例,通过内镜下的筛查和治疗,五年生存率超过90%。

饮食调理 胃同时是“情绪器官”

“胃病患者的增加与市民不良的生活习惯和饮食习惯密切相关。”贺延新表示,如熬夜加班、三餐不规律、吃完就睡、暴饮暴食、迷恋重口味等。长期不吃早餐更是伤胃的不良行为之一。

在这些行为中,长期不吃早餐是相当普遍。“比如,到我们科室就诊的腹痛患者中,有相当一部分是因为不吃早餐引起的。要养好胃,就必须形成规律的三餐。”贺延新说,营养均衡的早餐,应包含富含优质蛋白质的食物,比如鸡蛋、牛奶以及适当添加蔬菜、水果,补充维生素和膳食纤维。此外,记者还了解到,除了不良

的生活习惯外,受压力过大等负面情绪影响,来医院就诊的胃病患者也越来越多。有报告显示,高焦虑、高紧张、高压力的情绪“三高”人中,有过胃部不适的占97%,确诊过胃病的占76%,均高于整体水平。

“胃病也是一种情绪病。如果市民在一段时间内工作、学习压力过大,就可能影响大脑对于胃肠功能的调节,导致胃肠的蠕动和消化能力减弱。出现食欲减退、腹胀疼痛、腹泻或便秘交替等症状。”贺延新提醒,市民在学习、生活过程中,需学会调整自己的情绪,父母在发现孩子情绪不对后,也需及时进行疏导。