

得了萎缩性胃炎会癌变吗？

约1%发展成胃癌，患者需规律三餐并定期复查胃镜

老张患有慢性胃炎，他想着“十人九胃”，并没有太在意，也没有规律复诊。最近老张总感觉上腹部胀痛、嗝气，到医院消化科就诊，医生建议老张检查胃镜，老张拿到自己的胃镜报告，发现上面诊断有“慢性萎缩性胃炎”。老张不禁心头一紧，诸多疑问涌上心头“听说萎缩性胃炎容易得胃癌？那我这个是不是特别严重？我该怎么办啊？”

名词解释

慢性萎缩性胃炎

慢性萎缩性胃炎是慢性胃炎的一种类型，指胃黏膜上皮遭受反复损害导致固有腺体的减少，常伴有肠腺上皮的化生和/或异型增生的一种慢性胃部疾病。

有些人没有明显的症状，有些患者会出现腹痛、反酸、腹胀等消化不良或消瘦、贫血症状。

其实萎缩并不是胃整个变小了，而是胃的黏膜层变薄了。



幽门螺旋杆菌感染是主因

随着社会生活节奏的加快，持续的高压、频繁的应酬和不规律的作息导致了许多消化系统疾病的发生，其中慢性萎缩性胃炎又是其中的“常客”。慢性萎缩性胃炎的病因包括：

■ **幽门螺旋杆菌感染**：慢性胃炎最主要的因素是幽门螺旋杆菌感染，世界卫生组织已将幽门螺旋杆菌感染列为一类致癌因子。

■ **胆汁反流**：胆汁反流可损伤胃黏膜屏障，使黏膜修复功能减弱，导致慢性萎缩性胃炎的发生。高龄、胃动力减弱、

吸烟等可能是引起胆汁反流的原因。

■ **维生素缺乏**：已有研究表明萎缩性胃炎患者维生素B12、叶酸缺乏、长期幽门螺旋杆菌感染会抑制胃黏膜分泌维生素C，使维生素C对氧自由基和亚硝酸盐的清除能力下降，从而加重慢性萎缩性胃炎的病变程度。

■ **免疫因素**：胃体萎缩性胃炎与自身免疫有关。

■ **生活方式**：长期过热、高盐饮食，水果、蔬菜摄入少与慢性萎缩性胃炎发生相关，与酗酒的关系尚不明确。

萎缩性胃炎不一定癌变

这是最常见的一个误解，随着网络的普及，很多诊断为萎缩性胃炎的患者会将其与胃癌画等号，因此焦虑不安。

一般来说，大多数胃癌的发展遵循如下规律：非萎缩性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→癌。

可见，慢性萎缩性胃炎发展到胃癌，

中间还要经过肠化生、异型增生两个阶段，要发展到胃癌往往需要几年甚至几十年的时间。事实上，萎缩性胃炎只有极少数一部分可能发展为胃癌（大约为1%）。只有中重度萎缩性胃炎并且伴有中重度肠化或异型增生者，发生胃癌的风险才大大增加。

萎缩性胃炎应定期查胃镜

综合考虑病情以及患者方便、经济性，根据不同情况应遵循如下随访时间：

■ 萎缩性胃炎不伴肠化生和异型增生者可每1至2年做内镜和病理随访；

■ 中重度萎缩或伴肠化生者每6至12个月复查胃镜一次；

■ 轻中度异型增生者每6个月复查胃镜一次；

■ 重度异型增生者确诊后，需立即进行手术或内镜下治疗，切除病灶；

■ 无症状，并不代表病情没有进展，也应遵循上述原则。

目前还没有特效药可以肯定地逆转萎缩性胃炎或防止其发展为胃癌。比较确定的是，清除幽门螺旋杆菌可以降低萎缩性胃炎发展为胃癌的比例。

提醒

■ 不论病因如何，所有患者均应戒烟、戒酒；

■ 避免使用损害胃黏膜的药物，避免食用对胃黏膜有刺激性的食物和饮品，如过酸、过甜、过咸、辛辣、过热、过冷食物，以及浓茶、咖啡等，饮食宜规律，少

吃油炸、烟熏、腌制食物，不食腐烂变质食物，多吃新鲜蔬菜和水果；

■ 规律三餐，避免过快，过饱；

■ 保持身心愉快，不要老处在长期压力或精神紧张的情况下进行工作和生活；

■ 适当运动。

鱼汤骨汤和肉汤 并非越浓越健康

很多人热衷于喝汤，认为喝汤更有营养更补身体。食材搭配后通过熬煮的方式，可以让营养物质更容易释放出来。这样的做法，的确在一定程度上有利于营养的吸收，但是并不能长期饮用。因为肉类在长期的熬煮过程中，很容易在肉汤中形成嘌呤，过量摄入嘌呤是引起尿酸升高的重要原因之一，久而久之会引起痛风发生。

喝汤并不一定就比吃肉好，直接食用肉类，也是可以给人体提供足够的蛋白质和脂肪。因此，人们只需适当的饮汤就可以，不用过量服用浓汤。

在很多人的印象中，汤都是要奶白色的才显得营养又有味道。但事实真的是这样吗？首先我们要了解，这些白汤是怎么形成的。

鱼汤

以鱼汤为例：首先把鱼在油锅里煎至两面微黄，其次加少量开水炖，最后加开水到适量汤量，小火慢炖直至出现白汤。

而这所谓的白汤，就是人们口中的营养。其实大错特错了，这个白汤并不是鱼肉里面的营养，而是鱼肉里的胶原蛋白和脂肪，这可是导致身体增长脂肪的原因。

因为在油锅加热过程中鱼肉的肌纤维细胞和蛋白及少量脂肪等物质会溶出，而汤汁的乳白色正是在熬煮过程中分离出来的脂肪和一些水溶性蛋白质，皮

肉中的胶原蛋白水解成明胶分子。熬煮时间少还不会出现乳白色的汤汁，只有熬制时间长，才能使得汤浓白如乳。

所以，鱼汤并不是越白就越营养，如果汤色呈现非常鲜明的乳白色，那就要当心了，因为它的脂肪含量也一定不会少的。而这种高脂肪的鱼汤对产妇会造成体重增加或者心血管的负担，而食用母乳的婴儿的消化道也会受到一定影响。

其实鱼的主要营养是优质蛋白，这些蛋白是难溶于水的，所以鱼肉和汤要一起吃才会有营养。



排骨汤

排骨汤也是一样的道理。骨汤的嘌呤是非常高的，同样嘌呤高的还有牛肉汤、羊肉汤

等。痛风和高尿酸的患者一定要避免喝肉汤。

提醒

喝汤的正确打开方式

- 喝汤要吃肉，汤里的鱼肉、猪肉、鸡肉等千万不要扔。
- 汤要少盐，喝的时候撇去浮油，这些都是油脂。
- 高尿酸、痛风的患者不要喝汤。