

莫让“小”胃病拖成大毛病

在临床中,经常有患者拿着胃镜报告问医生,自己是不是得了胃癌。这类患者大部分已被诊断为萎缩性胃炎,因这种病常被称作是胃癌的癌前病变,所以,引起了许多患者的担忧。



萎缩性胃炎距离胃癌有多远

那么,萎缩性胃炎真的会发展成胃癌吗?答案是不一定。即使是正常的胃黏膜,发生不正常转变,也可能发展成癌。一般来说,人体组织从正常到癌变,需要经历多个阶段:正常胃黏膜-慢性浅表性胃炎(非萎缩性)-萎缩性胃炎-肠化生-上皮内瘤变-胃癌。

实际上,在胃黏膜发生病变的初期,如果进行对症治疗,使炎症消退,胃组织恢复正常,那么发展成胃癌的概率就会很低。反之,如果胃部病变初期没有接受治疗或治疗不当,则不能排除病变的风险因素,使疾病进一步发展,形成萎缩性胃炎。而到了这一阶段,胃组织发生癌变的概率就会陡然增加。

当然,萎缩性胃炎发展成胃癌,也没有那么容易。萎缩性胃炎发展的下一个阶段是肠化生,这一阶段的症状轻重程度也和癌变概率密切相关。专家根据国内多年随访资料分析,在接受治疗之后,绝大多数患者预后良好,5年~10年癌变率为3%~5%,10年以上癌变率为10%。其中,轻度异型增生10年以上癌变率为2.5%~11%,中度异型增生10年以上癌变率为4%~35%,重度异型增生10年以上癌变率为10%~83%。

萎缩性胃炎有哪些症状

针对萎缩性胃炎是否会发展为胃癌这一问题,人们要将视线转回胃炎本身。萎缩性胃炎是指胃黏膜变薄,分泌消化液的腺体减少(萎缩),这种症状可以逆转,癌变概率低。得了萎缩性胃炎,也会有部分胃部细胞变化模样,成为类似肠细胞的样子(肠化),这种情况虽可以逆转,但也存在癌变概率。当然,也有一些细胞在这一阶段开始“跑偏”,越来越像癌细胞(不典型增生),这种情况逆转就较为困难,癌变概率相对较高。

在上面3种变化中,萎缩和肠化通常被称作癌前疾病(胃溃疡、胃息肉、肥厚性胃炎等也属此类),此时的细胞还处于较为正常的状态,如不加管束,就有可能朝坏的方向发展。而不典型增生则被称作癌前病变(真正意义上的癌前病变一般指中重度不典型增生阶段),这时细胞形态已经发生改变,没有按常规生长,如不加控制,就可能沿着“变坏”的路径一路向前,最终发生癌变。不典型增生目前可以采取内镜下微创治疗(如ESD,即内镜下黏膜剥离术)的方法,实现不开刀就可根治。

总之,面对萎缩性胃炎,人们不要恐慌,要了解它、重视它,进而治疗它,但也不必强求,只要能维持现状,使其不再发展,就是较为成功的治疗。即使它发展为癌前病变甚至产生上皮内瘤变,医生也有办法治愈。

萎缩性胃炎的治疗方法

1. 消除病因

引起胃黏膜损伤的病因有多种,其中最主要的是幽门螺杆菌感染。目前,因幽门螺杆菌感染所致的慢性胃炎患者,只要没有治疗禁忌证,无论是否有临床症状,均应接受幽门螺杆菌根除治疗。推荐使用标准铋剂四联幽门螺杆菌根除方案,即服用PPI(质子泵抑制剂)+铋剂+两种抗菌药物,疗程为14天。

2. 修复黏膜

服用胃黏膜保护剂可改善胃黏膜屏障,促进胃黏膜糜烂愈合。常用的胃黏膜保护剂有铝碳酸镁制剂、瑞巴派特、硫糖铝、胶体果胶铋等。

3. 稳定胃内微环境

胃内微环境由胃液、胃黏液屏障、胃黏膜屏障以及胃内微生物成分(细菌、真菌、病毒)组成。目前的研究显示,摄入维生素可稳定胃内微环境,如维生素C、维生素E和叶酸可影响癌前疾病向胃癌的转化。其中,维生素C、维生素E具有抗氧化性,而叶酸可以稳定DNA甲基化。

4. 内镜检查及治疗

有萎缩性胃炎,但没有出现肠化生和不典型增生的患者,可1年~2年做1次内镜和病理随访。

萎缩性胃炎发展到中重度萎缩或伴有肠化生的患者,可每年做1次内镜和病理随访。

出现轻度不典型增生的患者,应每6个月做1次内镜和病理随访。

出现重度不典型增生的患者,需立即复查内镜,接受活检病理检查,必要时接受手术治疗或内镜下局部微创治疗。

5. 中医治疗

中医将萎缩性胃炎归属于“痞满”“胃脘痛”“嘈杂”“反酸”等范畴,病位在胃,与肝、脾有密切关系。

中医认为,萎缩性胃炎的发生与外邪犯胃(包括幽门螺杆菌的感染)、饮食不节、进食粗糙或刺激性食物、嗜好烟酒、情志不遂、素体虚弱、劳倦内伤、用药不当、久病体虚等因素有关。

根据2009年10月中华中医药学会脾胃病分会制定的《慢性萎缩性胃炎中医诊疗共识意见》,将萎缩性胃炎分为肝胃气滞证、肝胃郁热证、脾胃虚弱证、脾胃湿热证、胃阴不足证、胃络瘀血证6个类型,分别采用柴胡疏肝散、化肝煎合左金丸、黄芪建中汤、连朴饮、一贯煎合芍药甘草汤、失笑散合丹参饮加减治疗。中成药如摩罗丹、益气和胃胶囊等,也可治疗萎缩性胃炎。

“药食同源”吃出健康

黄芪:黄芪具有益气固表、壮脾胃、托毒生肌的功效。现代药理研究表明,黄芪能提升人体自身免疫力,常服可起到防癌的效果。在食疗方面,取黄芪、党参各5克~8克,和猪肚放在一起,煲汤食用,具有补益脾胃的作用。

山药:山药具有健脾胃、益肾精的作用,对于食欲不振、脾胃虚弱等具有非常好的治疗效果。山药在食用时,可与红枣、粳米、枸杞、桂圆共同熬制成粥,养胃、护胃的功效首屈一指。

芡实:芡实又叫鸡头米,为药食同源中补益脾胃之上品,具有补脾固津的作用,对于胃炎发作时

出现的腹痛腹胀、食欲不振具有良好的治疗效果。芡实、莲子、山药、白扁豆可共同研为细粉,混合拌匀,加入白糖做成蒸糕食用。

鸡内金:俗话说,吃啥补啥。鸡内金是家鸡的砂囊内壁,就是鸡的内胃膜,是一味功效极佳的胃药,具有宽中健脾、消食磨胃的功效。根据现代药理学研究,鸡内金也有抑制肿瘤细胞的作用。食用时,可把它研成细粉冲服。

茯苓:茯苓具有良好的健脾胃、抗衰老的作用。另外,茯苓中含有茯苓三萜和茯苓多糖,具有抗肿瘤、抗炎、抗氧化和调节免疫的作用,可对萎缩性胃炎起到多角度的治疗效果。茯苓的食用方法较多,煎水、煲汤均可,也可适量加入蜂蜜、米粉等食材一同熬制,做成糕点食用。

萎缩性胃炎患者的饮食建议

俗话说,三分病七分养。正确合理的饮食对于萎缩性胃炎的治疗及胃功能的恢复十分重要。

1. 萎缩性胃炎患者适合吃什么

面食可对胃黏膜修复起到辅助作用,且不会使患者出现烧心症状。因此,萎缩性胃炎患者可以多面食,但需注意每顿饭要适量食用。

萎缩性胃炎患者可多吃一些纤维素含量低的蔬菜,如番茄等。如果患者还有贫血症状,则要多食用蛋制品、动物肝脏等。

胃酸分泌相对较少的萎缩性胃炎患者,可以喝一些浓肉汤或肉汁,以帮助刺激胃酸分泌,促进食欲。对于胃酸分泌相对较多的患者,则要忌食酸性食品,少食浓肉汤。

需要注意的是,萎缩性胃炎患者应保持清淡饮食,不要食用辛辣刺激的食物,这些食物容易灼伤脾胃;不要食用肥甘厚腻的食物,这些食物容易致滑肠,造成腹泻不止,加重患者胃肠负担;不要食用粗糙坚硬的食物,这些食物容易使患者的胃黏膜变薄,极易破损出血;不要食用易胀气的食物,这些食物会引起胃胀、嗝气,从而加重患者病情。

2. 萎缩性胃炎患者吃饭时要注意什么

萎缩性胃炎患者消化功能差,胃黏膜脆弱,因此,患者在吃饭时需要多加注意。首先,患者要养成细嚼慢咽的好习惯,不要狼吞虎咽,而是食物咀嚼得越细,越利于消化吸收,减轻胃肠负担。其次,吃饭时要“一心一意”,不能“三心二意”,有的患者喜欢一边进食一边做其他事情,或在玩手机,或在看报纸,或在思考问题,这样做既不能品尝到食物的味道,也会妨碍胃肠对食物的消化吸收,从而加重病情。再次,患者要保持轻松愉悦的心情进食,研究表明,良好的情绪对于食物的消化吸收也有帮助。最后,在饭前饭后,患者可以适当饮用一些温开水,既可濡润食道,又可帮助消化,但切忌饮水过多,否则会影响进食量,甚至加重腹胀不适。

(周口市中医院肝胆脾胃三病区 张雷元)

科室简介:周口市中医院肝胆脾胃病科是省级肝胆脾胃区域诊疗中心。该科通过中西医结合的方法治疗多种消化道疾病,已拥有系统的诊疗方案。针对萎缩性胃炎,该科在临床常规治疗的基础上,采用艾灸、穴位贴敷等多种方式进行治疗,达到修复胃黏膜、扼制病变继续进展的目的。该科针对低、中、高级别癌变,为患者施行内镜下微创治疗,避免病变进一步发展。

协办单位

周口市中医院