

# 胃癌是吃出来的吗

文 / 首都医科大学附属北京胸科医院 李晨光

2020年全球恶性肿瘤统计数据显示,我国胃癌年发病率居恶性肿瘤第四位,死亡率位列第三。同年,我国新增胃癌患者约47.9万人,死亡人数约37.4万人,几乎占全球胃癌患者的一半。为何我国胃癌的发病率和死亡率如此之高呢?针对这种情况又该如何应对呢?接下来,让我们一起寻找答案。

## 一、早筛查、早治疗是关键

国家癌症中心发布的数据显示:从发病年龄来看,胃癌发病率在40岁之后迅速上升;从地域来看,2016年农村地区高于城市;从东部、中部、西部三大经济区域来看,2015年中部地区的胃癌发病率最高,东部地区次之,西部地区略低。由此可见,地域差异和年龄差异是胃癌发生的重要因素。

那么,普通民众该如何预防胃癌呢?原则上,早发现、早治疗是成本最低、效果最好的方式。但实际上,虽然早期胃癌治愈率远高于进展期胃癌,但是早期胃癌症状不典型,诊断率偏低,一旦病情进展,将会极大影响胃癌患者的治疗效果和生存质量。

鉴于此,为提高胃癌早期管理水平,改善患者预后,中华医学会肿瘤学分会早诊早治学组制订了《胃癌早诊早治中国专家共识(2023版)》。其中指出:胃癌的预防主要包括改善饮食习惯,根除幽门螺杆菌(Hp),早期筛查高危人群,加强防癌科普教育,预防家族性胃癌(FGC)。

早在1994年,幽门螺杆菌就被世界卫生组织(WHO)国际癌症研究机构列为I类致癌物。幽门螺杆菌能释放毒素及有毒性的酶类,侵蚀胃黏膜层,导致细胞结构改变、死亡,还会使炎性细胞大量浸润,增加患胃癌的风险。

幽门螺杆菌长期在胃内生长,是引起慢性萎缩性胃炎和肠上皮化生的重要原因。大量研究表明,进行幽门螺杆菌根除治疗,能大大降低胃癌的发生风险。所以,接受幽门螺杆菌感染相关检查,并尽早进行根除治疗,是预防胃癌的有效手段。

## 二、预防与治疗双管齐下

虽然幽门螺杆菌会给我们带来不少麻烦,但它主要通过口-口、粪-口途径传播,在体外抵抗力较弱,用常规消毒剂就能轻易杀灭。因此,注意个人卫生和公共卫生,使用公勺、公筷,及时对餐具消毒杀菌,就能有效预防幽门螺杆菌传播。

如果已经感染了幽门螺杆菌,也不用过于担心。中华医学会消化病学分会幽门螺杆菌学组发布的《2022中国幽门螺杆菌感染治疗指南》建议,幽门螺杆菌初次感染者和再次根除治疗者使用经典铋剂四联方案——质子泵抑制剂(如奥美拉唑等)、铋剂、阿莫西林、克拉霉素联合口服治疗14天——就能完成除菌治疗。

【特别提醒】患者不要自行购买药物治疗,应到有资质的医院,请医生开具处方,以免因药物过敏对身体



造成严重损害。同时，服药期间要避免食用海鲜、辛辣刺激食物，以免出现过敏、腹痛、恶心等不良反应。

### 三、保持均衡、多样化的饮食结构

除幽门螺杆菌这个“头号敌人”之外，日常生活中还需注意什么才能远离胃癌呢？国内研究表明，不吃早餐、饮食不规律、吃饭速度快、暴饮暴食、吃剩饭菜等，都会增加胃癌的发生风险，而均衡、多样化的饮食能大大降低患胃癌的风险。

#### 1. 摄入充足的维生素等营养物质

新鲜水果和蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化剂，这些成分有助于保护细胞免受损害，降低胃癌的发生风险。

#### 2. 选择高纤维食物

高纤维食物（如全谷物、豆类、坚果等）有助于维持消化系统健康，促进肠道蠕动，也可能降低胃癌的发生风险。

#### 3. 控制盐的摄入

世界卫生组织指出，摄入盐分过多可能刺激胃黏膜，导致黏膜萎缩、DNA合成增加和细胞增殖。腌制、熏制、煎炸、烧烤类食品在制作过程中会产生多环芳烃、N-亚硝基化合物等致癌物，不宜长期食用。所以，

生活中应该减少食用加工食品、咸菜和高盐调味品。日常炒菜时也要注意减少盐的使用量。

#### 4. 限制红肉和加工肉的摄入

大量食用红肉和加工肉类（如火腿、香肠等），会降低胃黏膜的保护作用，可能引发癌变。建议选择蛋白质含量较高的鱼类、禽肉、豆类和蔬菜，适量食用红肉。同时，也要避免过多食用高脂肪食物，比如红烧肉。

#### 5. 避免过热和刺激性食物

过热的食物和饮料可能刺激胃黏膜，增加胃癌的发生风险。此外，也要避免过多摄入辛辣、烧烤、油炸等刺激性食物。

#### 6. 均衡饮食

保持饮食均衡和多样化，有助于降低患胃癌的风险。日常饮食应包含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等各种营养素。

此外，吸烟和过量饮酒等不良生活习惯，也会增加胃癌的发生风险。吸烟与胃癌风险增加呈现剂量-效应关系，吸烟频率越高、持续时间越久，患胃癌的风险越大。饮酒对胃部健康的影响与酒精种类、摄入量以及饮酒习惯持续时间有关，虽然目前该领域研究尚未达成一致结论，但有研究证实，每日乙醇摄入量大于50 g和72 g时，胃癌发生风险分别增加26%和48%。

总之，虽然胃癌并非完全是吃出来的，但幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯（如饮食不规律、高盐高脂饮食等）及吸烟酗酒等生活方式，均是其重要诱因。预防胃癌需从定期筛查、根除幽门螺杆菌、保持健康饮食结构和生活习惯等多方面入手，降低发病风险，守护胃部健康。**万物与人**

#### 温馨提示

对于胃癌高风险人群，建议从45岁起每年接受一次胃癌筛查，直到75岁；或者当预期寿命短于5年时终止筛查。定期筛查可以帮助患者在早期发现胃癌的蛛丝马迹，为治疗争取宝贵的时间。

