

预防萎缩性胃炎， 全面守护胃部健康

文 / 首都医科大学附属北京胸科医院 孙舒仰

萎缩性胃炎是一种慢性胃病，其特征是胃黏膜的长期炎症引起腺体萎缩，导致胃功能下降，甚至可能发展为胃癌。因此，预防萎缩性胃炎对保护胃健康至关重要。本文将围绕饮食、生活习惯、医学检查和心理健康等方面，全面解析如何有效预防萎缩性胃炎，帮助您从源头守护胃部健康。

一、萎缩性胃炎的病因与危险因素

要有效预防萎缩性胃炎，首先需要了解它的成因和危险因素。萎缩性胃炎的主要诱因有6种，下面一一进行分析。

(1) 幽门螺杆菌感染：幽门螺杆菌 (Hp) 是引发慢性胃炎乃至萎缩性胃炎的主要病原菌，被世界卫生组织列为I类致癌物。这种螺旋形细菌能够在胃酸环境中生存，并通过多种机制破坏胃黏膜屏障，引发慢性炎症，逐步导致胃黏膜腺体萎缩，甚至增加胃癌的发生风险。

(2) 长期不良饮食习惯：高盐、高脂、刺激性食物摄入或者饮食不规律，是胃黏膜健康的“隐形杀手”，会破坏胃黏膜屏障，增加胃黏膜受损的风险，刺激胃黏膜出现慢性炎症，诱导细胞突变，并加速癌前病变（如萎缩性胃炎和肠上皮化生）向胃癌发展的过程。

(3) 不良生活方式：吸烟、酗酒和长期精神压力会削弱胃部防御机制，导致胃黏膜慢性损伤。

(4) 药物损伤：长期使用非甾体抗炎药 (NSAIDs) 和某些抗菌药物，会对胃黏膜造成刺激或直接损害。

(5) 家族遗传：胃癌或慢性胃炎家族史是萎缩性

胃炎发展的高危因素。家族遗传在胃部疾病的发生和发展中起着复杂而重要的作用，其既可能与基因相关，也可能与共同的生活习惯和环境因素相关。

(6) 年龄因素：随着年龄的增长，中老年人身体的各项机能逐渐衰退，胃黏膜的修复能力也随之下降。修复能力的减弱会使胃黏膜在遭受损伤或炎症时难以快速恢复正常，从而增加了慢性胃炎向萎缩性胃炎（甚至胃癌）发展的风险。

了解这些病因后，我们可以通过针对性干预，将萎缩性胃炎的发生风险降到最低。

二、科学饮食：从源头保护胃黏膜

饮食对胃黏膜的健康至关重要。要想预防萎缩性胃炎，在饮食方面需要注意6方面的问题。

(1) 控制盐分摄入：高盐饮食会破坏胃黏膜屏障，并促进幽门螺杆菌的生长，建议每天盐摄入量控制在5 g 以内。

(2) 减少摄入刺激性食物：辣椒、浓茶、咖啡、烈酒等刺激性食物会直接刺激胃黏膜，导致炎症或溃疡。

(3) 选择温和易消化的食物：多吃新鲜蔬菜、水果以及燕麦、全麦面包等富含膳食纤维的食物，有助于保护胃黏膜。蛋白质来源应优选瘦肉、鱼类、豆腐和鸡蛋，减少油腻食物的摄入。

(4) 规律饮食：定时定量进餐，避免暴饮暴食或长时间空腹。特别要避免吃夜宵，以免夜间胃酸分泌过多，加重胃黏膜损伤。

(5) 适当补充益生菌:酸奶等富含益生菌的食品有助于维持胃肠道菌群平衡,从而减少幽门螺杆菌的影响。

(6) 避免过热食物:长期食用过烫食物会灼伤胃黏膜,建议避免饮食温度超过65℃。

三、养成健康生活习惯,远离诱发因素

除了饮食,健康的生活方式对胃部保护也至关重要。

(1) 戒烟限酒:吸烟会减少胃黏膜血流量,削弱其防御机制。酗酒会直接破坏胃黏膜屏障,增加胃溃疡风险。

(2) 规律作息:睡眠不足和作息紊乱会影响胃肠功能,加重胃部负担。建议保持每天7~8小时的睡眠时间,并养成早睡早起的习惯。

(3) 避免滥用药物:长期服用NSAIDs(如布洛芬)或某些抗菌药物,可能导致胃黏膜损伤。因此,使用此类药物应在医生的指导下进行,必要时配合胃黏膜保护剂。

(4) 控制压力:长期过大的精神压力可能引起胃酸分泌过多,增加胃炎风险。可以通过运动、瑜伽、冥想等方式缓解压力。

(5) 注意卫生:幽门螺杆菌感染主要通过口-口或粪-口途径传播,因此保持良好的卫生习惯尤为重要。吃饭前洗手,避免生食海鲜或未充分清洗的蔬果。

四、定期检查,早期发现胃部问题

定期体检可以帮助早期发现胃部问题,避免发展为萎缩性胃炎。

(1) 胃镜检查:胃镜是评估胃黏膜健康的“金标准”。对于有胃癌家族史、慢性胃炎病史或长期消化不良症状的人群,建议每1~2年进行一次胃镜检查。

(2) 幽门螺杆菌检测:幽门螺杆菌感染是萎缩性胃炎的重要诱因。对于幽门螺杆菌阳性者,应及时进行根除治疗。常用的检测方法包括呼气试验、血清抗体检测和粪便抗原检测。

(3) 关注胃部症状:如果出现食欲下降、上腹部隐痛、反酸嗝气或黑便等症状,应及时就医,避免延误治疗。

五、增强免疫力,全面提高抗病能力

增强免疫力是预防胃病的基础,强健的身体能更

好地抵御炎症。

(1) 坚持运动:每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如跑步、骑行或游泳,有助于改善胃肠功能和增强免疫力。

(2) 均衡营养:日常饮食中应摄入足够的维生素A、维生素C和维生素E,这些抗氧化物质可以修复胃黏膜的微小损伤。

(3) 保持心情愉悦:积极的心态有助于调节胃肠道神经功能,减少胃病的发生。

六、避免滥用保健品和中药

一些不明成分的保健品或中药可能对胃部造成刺激,所以必须注意安全使用。

(1) 避免盲目“养胃”:市场上的很多“养胃”产品缺乏科学依据,长期服用可能对胃部造成潜在损害。

(2) 谨慎选择中药:某些中药可能含有毒性或刺激性成分,在使用前应咨询专业医生或药师。

(3) 合理补充维生素:缺乏维生素可能导致胃黏膜功能下降,但过量补充也可能适得其反,应根据医生或药师建议服用。

七、特殊人群的预防策略

针对胃炎/胃癌高危人群,需采取更严格的预防措施。

(1) 中老年人:随着年龄的增长,其胃黏膜修复能力下降,建议定期检查,并注意清淡饮食。

(2) 有胃病家族史患者:如有胃炎或胃癌家族史,应高度警惕,定期进行胃镜检查,并及时根除幽门螺杆菌。

(3) 消化不良患者:如长期感觉胃部不适,应尽早诊治,避免让小问题发展成大病。

总而言之,预防萎缩性胃炎需要从饮食习惯、生活习惯、定期体检和心理健康等多方面入手,做好胃部健康的综合管理。注意以下几点,便能大幅降低胃炎及胃癌风险:

- 健康饮食,避免刺激胃黏膜;
- 改善生活方式,远离诱发因素;
- 定期体检,做到早发现、早治疗;
- 提高免疫力,增强抗病能力。

守护胃部健康,从今天开始! 