

守护胃健康，从预防做起！



癌症种类繁多，其中胃癌在我国高发。胃癌虽然可怕，但它并不是由正常胃黏膜细胞“一跃”变成癌细胞的，在胃癌真正找上门之前，我们的胃其实已经经历了一系列变化。

一、胃在癌变前都发生了哪些变化？

胃由正常黏膜细胞转变为癌肿是一个多步骤癌变的进程（Correa 模式），即慢性浅表性胃炎→慢性萎缩性胃炎→肠上皮化生→上皮内瘤变→浸润性胃癌。

1. 慢性浅表性胃炎

这是胃黏膜“小叛逆”的阶段。胃黏膜，就像是胃的“皮肤”，本来应该是光滑、健康的。但如果它开始变得“叛逆”，

比如发炎、肿胀，这就是胃炎。这时候，你可能只是偶尔觉得胃有点不舒服，或者吃多了会胀痛。

2. 慢性萎缩性胃炎

这是胃黏膜“缩水”的阶段。病变进一步进展，胃黏膜可能会“缩水”，变得又薄又脆弱，这就是萎缩性胃炎。这时候，胃的消化功能会下降，你可能经常觉得吃不下饭，或者吃点东西就胃胀。

3. 肠上皮化生

这是胃黏膜“变身”的阶段。继续进展，胃黏膜还可能“变身”，变成像小肠一样的细胞，这叫肠上皮化生。这时候胃已经在向我们发出警告，说它快撑不住了。

4. 上皮内瘤变

上皮内瘤变，特别是高级别上皮内瘤变，进展为癌症的风险较高。变身的细胞可能会进一步“失控”，开始疯狂生长，这时候，离胃癌就只有一步之遥了。

5. 浸润性胃癌

这是胃黏膜“全面失控”的阶段。变身的细胞彻底摆脱了束缚，开始深入地“渗透”，突破胃黏膜下层并开始向周围组织侵犯。此时，胃的“求救信号”可能变得异常明显，疼痛、腹胀、消瘦、贫血、食欲极度减退等症状相继出现，提醒我们必须立即采取行动。

二、哪些症状提示可能有胃癌癌前病变？

胃癌癌前病变很隐蔽，多无明显体征，上腹部深压痛可能是需要重点注意的体征。另外患者可能出现一些不典型的症状：

1. 消化不良和胃部不适，如隐隐作痛、反酸等；
2. 进食后有饱胀感；
3. 轻度恶心；
4. 食欲不振；
5. 胃部灼热感。

胃癌进展期会出现一些典型症状，如便血、呕吐、非特异性的体重减轻、持续性上腹闷痛、黄疸（巩膜和皮肤变黄）、腹水（腹腔积液）等。

三、胃癌容易盯上哪些人？

年龄在 45 岁以上（含 45 岁），且具有以下任意一条者属于胃癌的高危人群，建议定期筛查：

1. 长期居住于胃癌高发区；
2. 幽门螺杆菌感染者；
3. 既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病；
4. 一级亲属有胃癌病史；
5. 存在胃癌其他高危因素（高盐、腌制、熏制饮食、吸烟、重度饮酒等）。

四、守护胃健康，从预防做起！ 改变饮食习惯

1. 多吃新鲜蔬果；

2. 控制食用盐摄入，少吃腌制食物，每人每天摄入食盐不超过 5 克；

3. 少吃油炸、烧烤、酸菜、烟熏、霉变等食物；

4. 限制加工红肉摄入量（如香肠、熏肉等），增加白肉摄入量（鱼、虾等）；

5. 规律饮食，避免暴饮暴食；

6. 吃饭要细嚼慢咽，减轻胃的负担。

五、养成并保持良好生活习惯

1. 戒烟限酒，保护胃黏膜不受伤害；

2. 适当运动，控制体重；

3. 保持充足睡眠，让胃有充足的休息时间；

4. 保持心情愉悦，避免过度紧张、焦虑；

5. 提倡分餐制，预防幽门螺杆菌感染；

6. 发现幽门螺杆菌感染，要及时治疗根除。

六、定期筛查、早期发现和治疗

高危人群进行机会性筛查，筛查方法包括血清学检查、上消化道钡餐检查、内镜检查。其中，内镜及其活检是目前诊断胃癌的金标准。及早发现胃部疾病和癌前病变，及早治疗。建议到正规医院进行规范治疗，遵医嘱定期随访复查。

总之，胃癌不是一朝一夕形成的，从正常胃黏膜细胞、癌前病变到浸润性胃癌是一个漫长的过程。出现癌前病变，不要过分恐慌，但要足够重视，适当干预，减少或阻止其向胃癌进一步发展。不要让胃癌癌前病变悄悄变成胃癌，才后悔莫及。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院