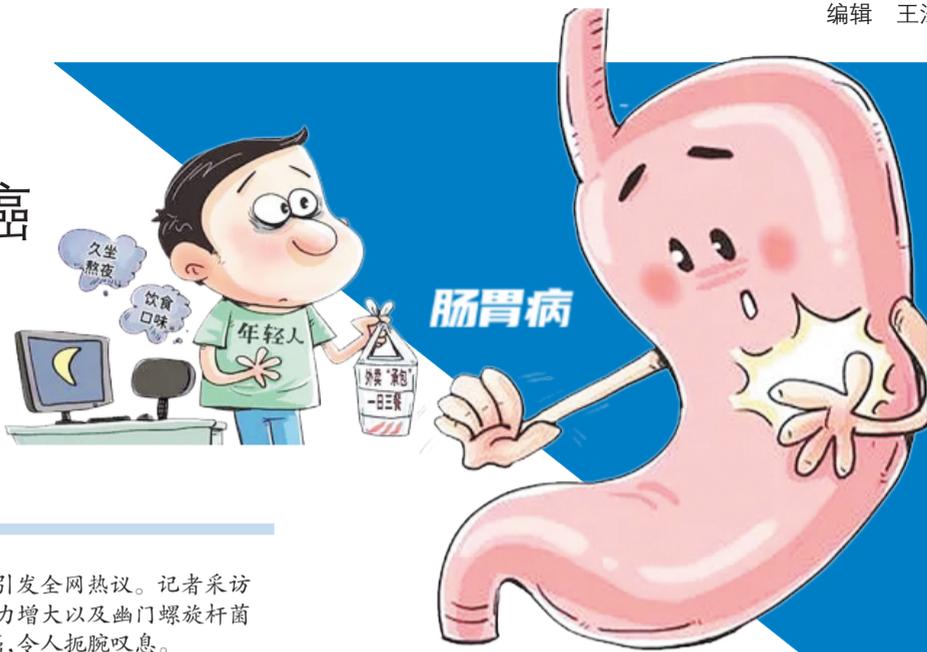


24岁女生刚工作就确诊胃腺癌 年轻人为啥 会被胃癌盯上



4月9日是第18个国际护胃日，“年轻人为啥会被胃癌盯上”的相关话题引发全网热议。记者采访多家医院获悉，胃癌好发年龄在40岁以上，但由于饮食结构的改变、工作压力增大以及幽门螺旋杆菌感染等原因，胃癌正呈现年轻化倾向，甚至有24岁女孩在花样年龄确诊胃癌，令人扼腕叹息。

24岁女生刚工作便确诊胃癌

重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心主治医师陈志雄介绍，该院曾收治一位年仅24岁的女性，大学刚刚毕业才参加工作。一天她因为腹痛入院，本以为是胃穿孔，但术后病理检查却给她当头一棒，胃窦小弯处的穿孔处组织检查提示是胃腺癌。

陈志雄表示，全球范围内胃癌发病率在恶性肿瘤中居第五位，其死亡率高居第三位，东亚地区是全球胃癌的重灾区，其中，尤以我国发病率最高。胃癌好发年龄在40岁以上，但由于饮食结构的改变、工作压力增大以及幽门螺旋杆菌的感染等原因，胃癌呈现年轻化倾向。

据介绍，胃癌可发生于胃的任何部位，其中半数以上发生于胃窦部，胃大弯、胃小弯及前后壁均可受累。但绝大多数胃癌早期无明显症状，或仅出现上腹不适、嗝气等非特异性症状，常与胃炎、胃溃疡等胃慢性疾病症状相似，有的人稍事休息就能有所缓解，有的人自服胃药后有所好转，很少人选择到医院进行进一步检查，极易被忽略。

青少年胃病患者明显增加

4月9日上午，读初三的小罗（化名）在妈妈的带领下，来到陆军军医大学西南医院消化内科就诊。小罗妈妈告诉记者，前几个月，小罗突然出现消化不良、胃部饱胀、反酸烧心、胃痛等症状，食欲也下降，注意力也开始出现不集中。她只好带着小罗来医院就诊，经医生诊断，小罗患上了慢性胃病，需要进行调养。

事实上，类似小罗这样的患者还有很多。陆军军医大学西南医院消化内科副主任医师陈磊表示，近年来，青少年胃病患者，特别是慢性胃炎患者就诊比例相比往年有明显增加。相关数据显示，胃部健康问题已成为最普遍的健康问题之一。慢性胃炎是我国最常见的上消化道疾病，就诊率高达60%。而且23至34岁慢性胃炎患者的比例逐年上升。我国30岁以下的胃癌患者，占有胃癌患者的

7.6%，且发病年龄越小，恶性程度越高。

不良情绪让胃“压力山大”

“胃病患者的增加与市民不良的生活习惯和饮食习惯密切相关。”陈磊表示，如熬夜加班、三餐不规律、吃完就睡、暴饮暴食、迷恋重口味等。长期不吃早餐更是伤胃的不良行为之一。

在这些行为中，长期不吃早餐更是相当普遍。“比如，到我们科室就诊的腹痛患者中，有相当一部分是因为不吃早餐引起的。要养好胃，就必须形成规律的三餐。”陈磊说，营养均衡的早餐，应包含富含优质蛋白质的食物，比如鸡蛋、牛奶以及适当添加蔬菜、水果，补充维生素和膳食纤维。

此外，记者还了解到，除了不良的生活习惯外，受压力过大等负面情绪影响，来医院就诊的胃病患者也越来越多。《2023打工人胃健康洞察报告》显示，高焦虑、高度紧张、高压力的情绪“三高”打工人中，有过胃部不适的占97%，确诊过胃病的占76%，均高于整体水平。

“胃病也是一种情绪病。如果市民在一段时间内工作、学习压力过大，就可能影响大脑对于胃肠功能的调节，导致胃肠的蠕动，消化能力减弱。出现食欲减退、腹胀疼痛、腹泻或便秘交替等症状。”陈磊说，故市民在学习、生活过程中，需学会调整自己的情绪，父母在发现孩子情绪不对后，也需及时对孩子进行疏导。

养胃还需避开一些误区

毫无疑问，胃病的年轻化已成为一种趋势。在这样的前提下，我们应如何科学养胃，进而保证身体健康呢？

“要想科学养胃，就必须做到早预防、早治疗。”陈磊建议，不少市民认为，胃病忍一忍、熬一熬就能过去，这实质上是相当错误的。胃不舒服是胃发出的“求救信号”，如果不加以重视，就可能会导致慢性胃炎、消化性溃疡等疾病。故如果出现胃部不适，并

在用药后不见好转，一定要及时就医。

此外，陈磊还表示，如果市民出现胃部疾病，千万不能乱服胃药。“比如，引发胀气、烧心、疼痛等胃部不适的原因有多种，有的是胃酸分泌过多，有的是胃部痉挛导致，有的是胆汁返流导致，这就需要市民及时就医，在医生的指导下对症用药。”

陈磊还提醒，市民在养胃的过程中还需避开一些误区。“比如，很多人认为喝粥、喝牛奶就能养胃，这实质上并不严谨。”陈磊教授说，虽然喝粥可以减小胃部的物理性消化的压力，但对于糖尿病或者食管反流病患者而言，喝粥可能会造成血糖升高或胃酸增加，反而会危害健康。故对于普通人而言，喝粥时，再吃一些固态食物，从而更好养胃。

两年一次胃镜检查不可少

陈磊还提醒市民，当出现以下这些症状时要引起注意，及时前往医院就诊：

1. 反复腹痛，尤其是上腹部及脐周疼痛，原因不明者；
2. 消化道出血者，尤其表现为黑便、呕血等情况；
3. 出现明显的上消化道症状，如恶心、呕吐、反酸、嗝气、上腹隐痛等情况；
4. 不明原因贫血，出现不明原因的乏力、消瘦，食欲减退；
5. 原有胃溃疡或慢性胃病史，近期症状加重；
6. 中年以上原无胃病史，短期出现胃部症状；
7. 多年前因胃良性疾病进行过胃大部切除术，近期出现消化道症状。

“要实现科学养胃，还需要定期做体检和胃镜。”陈磊建议这些胃癌高危人群每两年进行一次普通胃镜检查，如检查异常，建议每年一次色素胃镜检查：

1. 有恶性肿瘤尤其是胃癌家族史；
2. 年龄≥40岁；
3. 幽门螺旋杆菌（Hp）感染者；
4. 患萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等疾病。

不吃晚饭VS少食多餐 哪个减肥效果好？

说起减肥，除了运动很多人首先想到的就是节食，这其中“不吃晚饭”和“少食多餐”是比较常见的两种类型。

哪个减重效果更好？一项为期12个月的真人实验给出了明确答案。我们结合研究及专家观点，教减重人群科学控制热量摄入。

南方医科大学南方医院内分泌代谢科主任医师张惠杰团队筛选了139名成年肥胖患者，体重指数在28-45之间，对他们进行了为期12个月的临床研究。

参试者被随机分为限时饮食组（不吃晚饭组，只在8:00-16:00吃东西）和常规能量限制组（随时都可以吃，但做到少吃）。两组均接受相同的能量限制，相比平时的食量少吃25%。研究结果显示：

从减肥效果来说，不吃晚饭组体重平均下降8.0千克，均匀少吃组平均下降6.3千克，在统计学上没有显著差异。

在体脂下降量方面，两组也差别不大。经历12个月的减肥，两组的代谢指标都向健康的方向发展了，但也没有什么明显差异。

在不同性别、不同基线BMI，或者不同胰岛素抵抗程度的人群里面，对比两种饮食方法的减重效果也没有统计学差异。

研究人员表示，不管是通过“不吃晚饭”还是通过“少食多餐”，只要控制总体能量摄入就能取得减肥

效果。

节食减肥 减多少热量合适

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红曾在公众号中科普过节食减肥和热量摄入的问题。正常身材健康成年女性的一日能量推荐值是1800千卡，男性是2250千卡。

如果在以上正常热量基础上减少100-200千卡，身体饥饿感不明显。加1小时运动，就可以缓慢瘦身，不影响正常生活，也不会带来营养不良和食欲失控问题。

如果比正常量减少300-400千卡，身体就会感觉饥饿和不满。但精心安排高饱腹感、高营养素密度的饮食，能够保证蛋白质、维生素和矿物质充足，可以把不良影响降低到最低限度。

如果比正常量减少500-600千卡，无论怎样制作食谱，身体难免会感觉不满足，极易发生营养不良和食欲暴涨的情况。身体营养基础较好，可以坚持几个月时间；但如果原本营养基础不佳，那么随着时间推移，极易出现月经不调、营养不良、贫血、消化吸收功能下降等不良反应。

长期低热量饮食 万不可取

从安全角度来说，低于1200千卡的饮食就不能由个人随便使用了，800千卡以下更加不能轻易使用，因为不仅极易发生营养不良，还可能出现明显的健康损害。

范志红表示，为了治疗某些疾病而使用这类低热量食谱，需要提前全面评估身体状况，还要有医生的监护和营养师的指导。

网上有很多低热量食谱，热量值低于每日800千卡，甚至让人连续几天绝食，非常危险。还有大量的单一食物减肥法，也非常不靠谱。

据《重庆晨报》

