



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。记者昨天采访重庆多家医院获悉，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。



肠胃病!



新华社发

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，与胃炎、胃溃疡等慢性胃病症状相似，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

昨天上午，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打工人的胃健康洞察报告》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，就必须要做到早预防、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，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，但对于糖尿病患者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。

据上游新闻

自然健康公益行 基层社区送温暖

本报讯(重庆晨报记者 王宏伟 实习生 苏迪)日前，重庆市慈善总会志愿者总队养老老志愿者大队与博恩富克医疗设备有限公司等爱心企业的志愿者，一同走进南岸区香溪社区和渝中区枇杷山社区，为当地居民开展“自然健康公益行”活动。

据了解，此次活动内容包括自然健康的教育和自然疗法的培训，同时还包括推拿按摩、经络调理等自然健康服务内容。此外，还有来自爱心企业为居民提供的针对颅脑疾病的公益义诊，将帮助居民通过非药物疗法的治疗方式来提高自身的免疫力和抵抗力。

志愿者们纷纷表示活动内容丰富，参与感很好，希望多搞这类活动，这表达出人们对于此类活动的欢迎。在未来，自然健康公益行还将走进更多的区县与社区，特别是位于边远地区的乡村，长期地对当地的村民和市民进行普及与服务，为提高人们的健康生活质量贡献一份力量。

精雕全球视野个性高清视界

本报讯(重庆晨报记者 邱豪根)近视已经成为困扰中国人健康的重大问题，为了帮助近视患者恢复清晰视界，爱尔眼科携手爱尔康于昨日举办以“精雕全球视野，个性高清视界”为主题的精雕个性化近视手术系列升级发布会。

爱尔眼科始终致力于发展眼健康事业，不断推进屈光手术行业迈向“高清视觉 全程定制”的个性化手术新时代。此次与爱尔康一起打造精雕个性化近视手术升级，关注近视患者高品质眼健康需求，推动提升个性化近视手术诊疗方案应用，通过精雕Q+和精雕C+近视手术方案，真正实现量眼定制、量体裁衣，给患者带来高清的术后效果，从而推动“健康中国”眼科领域的持续建设。

康养堂《每日健康科普》栏目征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。
予人玫瑰，手有余香。
如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨

报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。
(单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。)
投稿邮箱：kangyangtang@qqzk.com
电话：17783599645

13018333716 15023163856 023-65909440	关于黄明周(施家沟至天文大道立交)夜间封闭施工的公告 黄明周(施家沟至天文大道立交)夜间封闭施工公告... 1.由黄明周方向进入... 2.由黄明周方向进入... 3.由黄明周方向进入... 4.由黄明周方向进入... 5.由黄明周方向进入... 6.由黄明周方向进入... 7.由黄明周方向进入... 8.由黄明周方向进入... 9.由黄明周方向进入... 10.由黄明周方向进入...	面向社会公开招募筹建私募股权投资基金管理公司合作意向投资者的公告 私募股权投资基金(PE)是指以非公开方式向特定对象募集资金... 一、基金名称：... 二、基金规模：... 三、基金投向：... 四、基金期限：... 五、基金退出：... 六、基金费用：... 七、基金其他：...	寻人启事 赵平盈女士，请与北京的赵先生联系 联系电话：13051929118 重庆康哲医药有限责任公司 120231015号公告 重庆康哲医药有限公司：我司与贵司签订了《药品三方物流委托配送协议》，按照合同约定，截止2023年3月31日贵司产生药品仓储服务费... 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。	遗失声明 重庆天古装饰艺术设计工程有限公司 遗失设计协议(协议号：2021901)、 施工合同(合同号087409)，声明作废。
---	--	---	---	--