



# 萎缩性胃炎是胃变小了？会导致胃癌吗？

有的患者看到胃镜报告单上写着慢性萎缩性胃炎，觉得自己的胃萎缩了，胃变小了，担心自己离胃癌不远了，真的是这样吗？

## 什么是慢性萎缩性胃炎？

慢性胃炎分为非萎缩性和萎缩性，临床上以慢性非萎缩性胃炎多见。慢性萎缩性胃炎是指胃黏膜上皮和腺体萎缩、数目减少，胃黏膜变薄，或伴幽门腺化生和肠腺化生，或有不典型增生为特征的慢性消化系统疾病。萎缩可以是局灶性，也可全胃，并不是胃的缩小。

## 慢性萎缩性胃炎的临床表现

老龄、幽门螺杆菌感染、药物刺激、不良生活习惯、自身免疫因素、遗传等因素可导致萎缩性胃炎。临床可无症状，部分患者表现为上腹部不适、饱胀、疼痛、嗝气、反酸、恶心、口苦等非特异性消化不良。A型萎缩型胃炎表现为胃体黏膜的萎缩，可出现恶性贫血。

## 如何诊断慢性萎缩性胃炎？

主要依靠内镜和胃黏膜病理检查。病理是金标准，可见腺体消失或减少，或出现肠化、异型增生等。内镜检查可见胃黏膜红白相间，以白为主，皱襞平薄甚至消失，黏膜血管显露，黏膜颗粒或结节状等。在内镜观察中，萎缩界限

从胃窦开始至小弯侧发展，不超过贲门者称为闭合型，超过贲门向大弯侧发展为开放型。闭合型和开放型分别分为3个亚型。闭合型-1，萎缩界限局限在胃窦部；闭合型-2，萎缩界限超过胃角；闭合型-3，萎缩界限超过胃角且接近贲门。开放型-1，萎缩界限刚超过贲门；开放型-2，萎缩界限已遍及整个胃底；开放型-3，萎缩界限延伸至胃体。胃黏膜萎缩范围越广，发生胃癌的风险越高。开放型患者的胃癌风险

是闭合型患者的8倍。血清胃蛋白酶原I、II (PGI、PGII) 以及胃泌素-17的检测也有助于判断有无胃黏膜萎缩及萎缩部位。胃体萎缩者，PGI、PGI/II降低，血清胃泌素-17水平升高；胃窦萎缩者，血清胃泌素-17水平降低，PGI、PGI/II正常；全胃萎缩者则两者均降低。通常将PGI水平 $\leq 70\text{g/L}$ 且PGI/II $\leq 3.0$ 作为萎缩性胃炎的诊断临界值。

## 慢性萎缩性胃炎会癌变吗？怎么治疗？

胃癌的癌前情况包括癌前疾病(癌前状态)和癌前病变，前者包括慢性萎缩性胃炎伴或不伴肠化，



后者主要指异型增生或上皮内瘤变。慢性萎缩性胃炎与胃癌的发生关系密切，属于胃癌的癌前疾病。及时根除病因、规范治疗，萎缩性胃炎某些阶段是可逆的，比如轻中度萎缩伴肠化，但一旦发生异型增生，则不可逆转。累及全胃伴或不伴肠上皮化生(肠腺化生、肠化)的重度慢性萎缩性胃炎具有较高的胃癌发生风险。因此，单纯的萎缩性胃炎，不伴肠化和不典型增生的，只要去除病因，没有症状的不需要治疗，1~2年复查一次胃镜即可。已经发生异型增生和中重度肠化者，要密切胃镜随访。

治疗原则包括：去除病因、对症治疗、保护和修复胃黏膜。

1. 去除病因 改善生活习惯，按时作息、不熬夜；远离烟酒、高盐、高脂肪、烧烤、烟熏、腌渍食品和加工肉类，多吃新鲜蔬果、全谷物；进餐时细嚼慢咽，勿过饱；停用不必要的中西药物；保持乐观情绪等。

2. 根除幽门螺杆菌 在肠化阶段根除幽门螺杆菌，部分肠化可逆转；即便不逆转，也能使病情稳定、停滞不前，至少能维持现状。

3. 对症治疗 分别予以胃肠动力药、解痉药、助消化药、抑酸剂、弱酸剂，抗抑郁药等，以消除症状，减少炎症刺激和胃黏膜损伤。

4. 修复和保护胃黏膜 胶体果胶铋、康复新液、铝碳酸镁片、磷酸铝凝胶、瑞巴派特、前列腺素类、替普瑞酮、谷氨酰胺等，可保护胃黏膜，增强胃黏膜屏障；促进上皮的生长和组织修复，对糜烂、溃疡有愈合作用。

5. 中成药和维生素 中成药胃复春、摩罗丹对萎缩性胃炎疗效确切；维生素B<sub>12</sub>、叶酸、硒以及羔羊胃提取物等，有助于改善胃黏膜状况，预防病情进展。

6. 手术 活检为高级别上皮内瘤病或重度异型增生时，立即复查高清胃镜，证实诊断后考虑内镜下处理，比如内镜下黏膜剥离术，甚至外科手术。

桂林医学院附属医院 吴淋玲

## 夏季中医养生要点

在中医看来，夏季是一年内阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，夏季也是最需要养生调理的季节。夏季，旺盛的阳气浮跃于外，这就导致阳气容易被外邪所伤。同时，在夏季过多贪凉吹空调，也可能导致阳气折伤，身体遭到风寒邪气侵袭，从而引发风寒、风热、暑湿等证。因此，夏季要防暑邪、防湿邪，同时还要注意保护人体阳气，避免因过分贪凉而伤害体内阳气。

### 运动养生要点

夏季虽然十分炎热，但为了维持身体健康，依然要多外出锻炼。在运动时，要尽量避免剧烈运动，以防止中暑或是出汗过多。在运动后，不要马上饮用凉水或是饮料，这会对心脾肝肾造成较大的损害，在运动后应该慢饮温热水，待身体恢复正常状态后，再补充身体因运动流失的电解质等养分。

在夏季运动时，要尽量避免在炎热的阳光下进行，可以选择早上和傍晚阳光不再猛烈的时间段运动，这既能避免阳光灼伤皮

肤，也能达到锻炼身体的效果。

### 饮食养生要点

夏季心火旺盛，易耗气伤津，而胃气受损，就会导致人出现食欲不振的情况。因此应该多食用辛味食物，这能提升肺气、祛内寒，如在食物中可以适当加入生姜、白胡椒等佐料，但要避免食用过于辛辣、刺激性强的食物，这可能会导致心火、胃火过于旺盛。

当出现食欲不振的情况时，可以食用一些微酸的食物，这能养阴生津，起到开胃的作用，如酸梅汤、荔枝、葡萄、火龙果等。当天气过于炎热时，为了降温解渴，部分人会选择食用冰棍、雪糕，或是大量饮用冰水，但这些食物可能会伤害到脾胃，引发腹痛、腹泻等症状，因此在食用这类食物时要适当节制。当炎热时，可以食用绿豆汤、西瓜、椰子、冬瓜等食物，有着清热解暑祛湿的功效。在夏季也要尽量避免食用过于油腻、难以消化的食物，这是因为夏季时，人体的消化功能较弱，这会增加消化系统的负担，影响身体健康。

### 起居养生要点

1. 避免中暑和着凉 在夏季，由于容易伤津耗气，在外活动极容易中暑。为了预防中暑，在出门后可以饮用绿豆汤消暑，对于耐热程度较差、容易大量出汗的人，还可以将菊花、薄荷、金银花等一起泡制，当做茶饮，这不仅能达到祛暑的效果，还能补充身体的水分。夏季阳光较为灼热，人们在外出时要尽量涂抹防晒霜、携带遮阳伞，以免被阳光晒伤皮肤；盛夏时节也应尽量穿着袜子，以免足部受寒湿。

现在家里一般都安装有空调，当过于炎热时，人们就会打开空调，甚至部分人会24小时吹空调。但过多的吹空调，可能会引起空调伤寒，甚至部分严重的患者可能还会出现高烧和肠胃疾病。同时，在夏天也要尽量避免过多食用生冷食物，以免受凉引起感冒。

2. 起居调养 夏日由于过于炎热，会导致人身体疲乏、精神不振，为了保证正常的生活和工作，更应该合理的作息和睡眠。部分人在夏日会睡得较晚，起床也较晚，但由于阳气升发，就会导致人感觉

很疲惫。在夏季时，人应该在晚上11点左右入睡，并在7点左右起床，保证充足的8小时睡眠。中午也要尽量午睡一小时，中医认为夏季阳气旺盛，在中午午睡可以起到静养阴气以敛阳气的功效。但午睡时间不宜超过1个半小时，过长的午睡时间会导致人头晕、疲乏，甚至还会对心脑血管产生危害。

3. 保持情绪稳定 夏季天气炎热，十分容易让人感到烦躁和疲倦，而中医认为，不稳定的情绪会对心脏产生负面影响。因此，在夏季时，要尽量保证情绪稳定，当遇到烦躁的事情时，可以通过户外运动、交流、听音乐等方式来缓解压力，尽可能保持心情处在较为愉悦的状态。在夏季要避免经常发怒，这会导致肝郁困乏、胸闷头昏、纳差食少等问题。

我国处在亚热带气候，大部分城市夏季气温极高，这对于人们的健康产生了一定威胁。在夏天要注意把握养生要点，从饮食、起居等方面适当地对身体进行调理，让自己健康地度过炎热的夏季，避免因各类问题导致阳气折损，引发各类身体疾病。

河池市东兰县中医医院 牙廷清