

避开养胃陷阱 守护消化健康 用科学打赢这场保“胃”战

4月9日是国际护胃日。这个深藏在身体里默默工作的器官，你真的了解吗？

“十人九胃”，这句俗语道出了胃病的普遍性。世界卫生组织数据显示，全球胃病发病率高达80%，且逐年增长，越来越“青睐”年轻人。在快节奏的深圳，胃部健康早已成为打工人的普遍困扰。深圳市卫健委统计显示，胃癌长期位居深圳恶性肿瘤发病率第6位。我们的胃，究竟在经历什么？



长期熬夜加班、暴饮暴食，加上“情绪性胃肠疾病”，让不少年轻人的脾胃“亮起红灯”。

胃的真相 这个“战场”比你想象的更辛苦

“很多人对胃的认识并不全面。”深圳市第二人民医院消化内科主任孙大勇表示，我们的胃远比我们想象中更辛劳。

胃是人体中少数直接接触外物的器官，它需要将食物充分磨碎，才能为身体提供消化原料，经肠道和肝脏吸收后转化为能量。

如果将胃比作“战场”，那么牙齿就是为战场“把关”的大将。养胃其实很简单，第一步就是发挥好牙齿的作用。

“很多人吃饭快，还喜欢边吃饭边谈工作，这其实对胃非常不健康。”孙大勇指出，“食不言寝不语”的古训，蕴含着养胃的智慧。

牙齿充分研磨食物后，胃的负担大大减轻，许多浅表性胃炎都可以避免。而吃饭时说话，空气容易进入胃部，食物与空气发生反应，容易产生胃部胀气。“有的人觉得消化不良，马上找药吃，其实第一步应该是吃饭时不说话。”孙大勇说。

养胃陷阱 这些“健康食物”可能伤胃

胃是直接接触食物的器官，因此，食物的选择至关重要。

“很多人认为多吃粗粮好，特别是红薯，有的人甚至当饭吃。”孙大勇提醒，对于胃酸偏高，尤其是有反流性食管炎的人来说，红薯不宜多吃。辣椒和咖喱也应谨慎。

孙大勇曾接诊一位身高1.8米的男性患者，体重从100公斤暴瘦至60多公斤，多家医院诊疗后都被认为是神经性胃部不适，服药无效。

“我们深挖原因，发现他一日三餐主食都是红薯。”加之感染了幽门螺杆菌，医生为他制定了精准的除菌方案，并让他戒掉红薯，胃部不适很快得到缓解。

情绪胃病 20岁至40岁患者占门诊六成以上

“一加班就胃痛，一紧张就拉肚子。”“三餐不定、冰饮不离手，胃胀快成常态。”在国家中医重点专科——深圳市中医院脾胃病科门诊，不少年轻人的脾胃“亮起红灯”。该科学科带头人、深圳市中医院脾胃病科主任郭绍举教授表示，胃病呈现年轻化，“情

绪性胃肠疾病”尤为突出。

26岁的小林是深圳高压打工人的缩影。长期熬夜加班、三餐凑合，压力大、焦虑失眠。熬了一年多，他开始反复腹痛、腹泻，一紧张就拉肚子，平时还总胃胀、烦躁、失眠。郭绍举诊断，小林是典型的“肝脾不和、脾虚湿盛”，即深圳年轻人高发的“情绪性胃肠病”。

经过中药调理和生活干预，小林坚持服药一个月，症状基本消失；调理三个月后，脾胃功能完全恢复。

临床数据显示，胃病早已不是“老年病”，20岁至40岁的中青年患者占了门诊六成以上。

许多人胃镜未查出严重器质性病变，但长期被胃胀、腹痛、腹泻困扰，这类问题与情绪、生活习惯高度相关。

头号威胁 这种小细菌感染全球一半人口

说到胃部健康，必须认识一种只有几微米长的厌氧菌——幽门螺杆菌。

作为已知唯一能在人胃中生存的微生物，它已感染全球约一半人口，被世界卫生组织列为I类致癌物。

但我们不必谈“幽”色变。实际上，仅有约10%的感染者可能引发胃溃疡甚至胃癌，且癌变通常需要数十年长期感染，并合并其他高危因素。

2005年，澳大利亚科学家巴里·马歇尔因发现幽门螺杆菌获得诺贝尔奖。近年来，马歇尔与深圳保持紧密联系，被深圳大学聘为讲席教授，并与深圳医疗机构合作优化治疗方案。深圳市第二人民医院参与的流行病学调查显示，深圳人幽门螺杆菌感染率约20%，远低于全国平均水平（50%）。

“这与深圳经济发达，市民自我保健意识高，基层医疗体系健全有关。”孙大勇表示，但值得注意的是，深圳感染者大部分集中在中青年，这部分人群社交活跃，存在一定传播风险。而且深圳菌株中毒素细菌比例较高，致病力更强，耐药率也高。

全家防控 阻断“一人得病，全家传染”

专家表示，中国人幽门螺杆菌高感染率可能与共餐习惯有关，“一人得病，全家传染”的情况并不少见。

家庭内共餐制使幽门螺杆菌通过唾液传播，互相夹菜也会增加感染风险。使用公筷和分餐制，是

预防的首要途径。

一些家长给孩子喂食时吹气的习惯也应避免，更不要用嘴尝试或咀嚼食物后再喂给孩子。

研究显示，幽门螺杆菌感染有明显家庭内聚集现象，家庭成员是主要传染源。因此，检测应全家进行。

专家首先推荐的是碳-13尿素呼气试验，也可在胃镜检查时进行快速尿素酶检测，同时观察有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。

在深圳，大部分社康都可以进行碳-13尿素呼气实验。也可抽血检测抗体，如果阳性，证明曾感染，需进一步检测。

即使确认感染，也无需过度紧张，绝大多数人可以通过两周以内的口服药物根除细菌。医学界认为，是否根除需与医生根据自身指征探讨决定。

中医智慧 脾胃同治6招养出好胃

如何保“胃”健康？深圳市中医院脾胃病科针对深圳人“脾虚湿盛、肝脾不和”的地域特点，总结了一套养胃方法。

郭绍举给出6个护胃妙招：

一是规律饮食，顾护脾胃。三餐定时、细嚼慢咽，少吃生冷寒凉，多吃温性食物，戒烟限酒，减少对脾胃的直接损伤。

二是调畅情绪，疏肝健脾。学会释放压力，避免长期焦虑，中医讲“怒伤肝、思伤脾”，心情舒畅，脾胃运化自然正常。

三是规律作息，养脾胃气血。尽量23时前入睡，夜间是脾胃气血修复的黄金时段，熬夜会直接耗伤脾胃正气。

四是适度运动，升发阳气。每周坚持散步、八段锦、慢跑等运动，促进脾胃运化，改善胃肠功能。

五是预防幽门螺杆菌，避免交叉感染。饭前便后洗手，聚餐用公筷，家庭分餐，从源头减少胃部损伤。

六是辨证调理，规范治疗。胃不舒服及时到脾胃病科就诊，中医通过辨证论治，用经典方剂调理肝脾、健脾温肾，从根本上改善体质，而非盲目吃药。

“护胃没有捷径，藏在每一顿规律的饭、每一个平和的情绪里。”郭绍举提醒市民，应重视脾胃发出的早期信号（如胃胀、嗝气），远离不良习惯，科学养胃。（据深圳特区报）