

胃黏膜“肠化”，离胃癌只有“一步之遥”？

在拿到胃镜检查报告时，很多人会变得忧心忡忡，尤其是看到报告上写着“慢性萎缩性胃炎”，病理活检报告上还有“萎缩”“肠化”等字样时。不少患者认为这些都是癌前病变的征兆，那么，以上这些诊断就意味着患者离胃癌只有“一步之遥”了呢？

“萎缩性胃炎”癌变率高

所谓“萎缩”，是指胃黏膜的固有腺体出现了体积缩小、数量减少等表现，“萎缩性胃炎”在胃镜下表现为胃黏膜的血管明显显露，或者呈粗糙和

细颗粒状的外观。

“肠化”是指胃黏膜部位的正常上皮细胞逐渐被肠型上皮细胞所取代，即胃黏膜中出现了类似小肠或大肠黏膜的上皮细胞，从而导致胃黏膜损伤，削弱了其正常消化吸收和蠕动功能。

简而言之，“萎缩”和“肠化”确实是胃黏膜非正常的表现。那么，它们会转变成癌症吗？研究证实，“萎缩性胃炎”的患者发生胃癌的风险是正常人群的4.5倍，且胃癌风险随胃黏膜病变程度的增加而增加。不过，你也不用过于担心，“萎缩”“肠化”在5年内演

变成胃癌的概率仅在0.1%左右。

虽然其被称为“癌前病变”，但只要积极地进行随访、合理地治疗，就能做到“早发现、早治疗”。

不良症状易被忽视

一般而言，患有“萎缩性胃炎”的患者大多伴有消化不良的症状，如上腹疼痛不适，食欲缺乏、暖气、反酸、恶心等。

还有一类“萎缩性胃炎”是由基因缺陷引起的。由于患者体内存在一种名为“内因子”的抗体，就会导致维生

素B12的吸收不良，引起胃黏膜萎缩。这类患者往往会明显消瘦，进而发展成恶性贫血。其实，“萎缩性胃炎”的症状在生活中显得过于普遍，很容易被忽视。有的患者仅仅只是拿胃药对付一下，这样的做法非常不科学，一定要到医院接受正规治疗。

“萎缩”“肠化”如何治疗

首先应“对症治疗”。之前提到的“内因子”抗体只是“萎缩性胃炎”的病因之一，比较常见的病因还包括：幽门螺旋杆菌感染，长期的胆汁、胰液反流

刺激胃黏膜，长期食入粗糙或刺激性食物以及酗酒。所以要根据不同的病因给予相应的药物治疗并且改变一些不良的生活习惯。

其次是“对症治疗”。针对腹胀、暖气、消化不良等症状，相应地给予促胃动力、补充消化酶、抗反流等药物治疗。

通过“对因”和“对症”治疗，能有效地改善症状，同时能阻断幽门螺杆菌、胆汁等因素对胃黏膜的刺激，减缓“萎缩”“肠化”的发生与发展。

上海市第十人民医院消化内科
王俊珊(主治医师)

“小胖墩”减肥，记住这几点

每年暑假，总有家长带着体重超标的孩子到医院咨询减肥问题。孩子的肥胖绝大多数属于单纯性肥胖，主要由不合理饮食和不良生活习惯所致，比如过多的高能量食物摄入、饮食结构不合理，以及久坐不动的生活方式等，同时也受遗传、环境等因素共同影响。

青少年肥胖及其相关的健康风险可能会持续到成年，甚至造成“心理—行为”问题，包括产生自卑、焦虑、抑郁

等情绪，继而造成情绪性暴食。

相较于成人，孩子减肥较为特殊。一方面，要同时满足生长发育的需求，饮食不能控制得过于严格；另一方面，除孩子的自主性外，还需要家长、学校的配合。

想要科学减肥，应纠正孩子的不良饮食习惯，适当控制能量摄入，让饮食结构逐渐趋向于平衡。比如，尽可能减少在外就餐，减缓进餐速度，调整膳食

结构，选择合适的食材，避免摄入高脂、高糖、高钠、深加工的食物，低脂烹饪。

同时，进行适当的运动，循序渐进，培养长期运动的习惯。可根据孩子的年龄、喜好、运动能力选择合适的运动，鼓励户外活动、亲子活动、团体活动，每周3~5次，每次30~45分钟的中、高强度运动。

另外，保证充足的睡眠对控制体重也很重要，建议每天保证8~9小



图 IC 时的睡眠时间。
上海新华医院临床营养科 赵雪林

『碳水』摄入不足，易造成头疼暴躁

28岁的王小姐为了减肥，选择低碳水化合物饮食（又称“低碳饮食”），其实就是减少食物中碳水化合物的摄入量，即少吃富含碳水化合物的食物，如馒头、面条、米饭等。殊不知，如果长期这样，就会产生头疼易怒的症状。

头疼 当碳水化合物摄入不足量时，血糖水平就会下降并引起头疼。采用“低碳饮食”的时候，不妨同时吃些水果（如苹果、梨和香蕉），既能促进体重减轻，又能防止头疼。

情绪变化 “低碳饮食”会引发“饿怒”，如脾气暴躁不受控制。究其原因，是由于缺乏碳水化合物后，人体的血清素会下降，而血清素是控制情绪的重要物质，此时可以补充维生素B、谷维素等。

普陀区中心医院普外科
殷佩浩(主任医师)

眼袋突然增大 警惕肾脏发出的“求救信号”

人们的眼球上下都分布着脂肪，即“眶隔脂肪”，当其堆积过多或眼眶周围肌肉松弛造成脂肪外溢时，就会形成眼袋。

年龄增长以及长期熬夜、用眼过度、日光暴晒等因素，会使眼袋变得明显，这些都属于眼袋“生理性增大”。还有一类病理性“眼袋增大”，往往与心

脏病、内分泌疾病、肾脏疾病有关。

肾脏中的肾小球滤过膜就像一张筛子，把红细胞、蛋白质留在血液中，把水、无机盐、葡萄糖、尿素等排到尿液里。一旦滤过膜受损，“筛子”孔隙变大，原本不能进入尿液的蛋白质、红细胞便漏进尿液，水分则进入组织间隙，积聚在眼周，长出眼袋或使原有的

眼袋增大。眼部皮肤颜色也可能发生改变，比如黑眼圈加重。

肾脏损伤时，身体一般没有明显的不适症状，患者往往无法察觉。因此，眼袋如果突然增大，就需要引起警惕，应及时到医院就诊。

上海同济医院肾内科
贾钰(副主任医师)

你听说过离焦眼镜吗？

镜不太熟悉，不妨了解一下。

离焦眼镜的中央区域与传统眼镜差别不大，视觉中心位置比较清楚，可以让儿童有清晰的远视能力。而镜片周边的离焦设计，会使物像成像在视网膜前形成“近视性离焦”。

相较于传统镜片，离焦眼镜有助于抑制眼轴增长，从而延缓近视加深。根据研究报告显示，这种特殊的镜片设计每年可使近视发展速度延缓30%~60%。

不过，离焦眼镜并非适合所有孩子，家长应带孩子前往专业医疗机构眼科进行详细检查后才能进行验配。

具体来说，需要先在医院进行散瞳验光，确定准确的近视度数；选择一副适合孩子的眼镜框，通过戴上镜片后观察瞳孔的实际位置，以确定镜片的中心位置；接着就可以获取量身定制的离焦眼镜了。

复旦大学附属儿科医院眼科
王安肯(主治医师)

PET-CT：肿瘤的“照妖镜”

部分癌症患者在医院就诊时，会接受PET-CT检查。PET-CT是什么？它是如何“识别”肿瘤的？与其他检查设备相比，它有什么优势？

核医学是核技术与医学相结合的学科，采用放射性核素及核技术来诊断、治疗及研究疾病。PET-CT是核医学科的一类检查项目，其中PET图像反映的其实就是葡萄糖在人体的分布情况，提供的是功能和代谢等分子信息。而CT检查提供的

是精细的解剖和病理信息。PET-CT图像是将两者完美结合，两种技术优势互补。

因此，其拥有很多其他影像设备没有的优势，特别在肿瘤诊断方面。如一次显像可直接观察到疾病在全身的受累部位和情况，帮助医生精准制定诊疗方案。同时，它还能发现隐匿的微小病灶，更准确地进行肿瘤的定位、定性及分期。

上海市胸科医院 供稿

患特应性皮炎 不必盲目忌口

特应性皮炎是儿童最常见的慢性皮肤疾病，易与湿疹混淆。该病与遗传有关，如果父母或孩子患有过敏性鼻炎、哮喘，孩子的面颊部、颈部、肘窝、腘窝部位出现瘙痒皮疹，那么就要怀疑是否患有特应性皮炎，应及时带孩子到医院进一步诊治。

孩子患上特应性皮炎后，不少家长都会让孩子忌口，不吃鸡蛋、牛奶、海鲜等“发物”。其实，饮食上“一刀切”并不科学，一味忌口会导致孩子营养摄入不

全，反而影响生长发育。如果发现孩子几次吃了同一种食物后病情明显加重，才需要忌口；如果病情没加重或只加重一点，还是应该保持正常饮食。 施芳



图 IC

拔牙为何「拔」出了「心内膜炎」

两个月前，王女士拔了一颗龋齿，没想到几天后就出现反复发烧、浑身乏力等症状。一开始她以为是受凉感冒了，也没放在心上。可后来病情越来越重，出现高热不退的现象。经超声心动图检查，医生发现在她的心脏瓣膜上有大量细菌附着，导致瓣膜关闭不全，最终确诊她患上了是感染性“心内膜炎”，而引发的原因正是那次拔牙。

感染性“心内膜炎”是心脏内膜表面受到微生物感染，伴有赘生物形成的一种疾病。心脏瓣膜相当于心脏内部通道“大门”，刚被感染时，只是“大门”(瓣膜)关不上，慢慢地连门框(瓣环)都会烂掉。细菌在瓣膜上不断繁殖，形成赘生物，形成瓣环脓肿。大量细菌还可随血流播散到全身各部位，造成局部感染。赘生物脱落，则可能堵塞心、脑、肺等重要器官，甚至导致猝死。

如在拔牙、补牙等操作后出现不明原因的发热，持续1周以上，或出现反复高热且药物难以控制需引起警惕。此外，伴有关节疼痛、皮肤红疹等情况时，千万不要误以为是普通感冒，尤其是有心脏疾病的患者，应尽早到医院心脏专科就诊。

上海市健康教育协会 供稿



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association
本版由上海市健康教育协会协办