

胃黏膜“肠化”，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，特别是看到报告上写着“慢性萎缩性胃炎”，病理活检报告上还有“萎缩”“肠化”等字样。不少患者听说这些都是癌前病变的征兆，那么，这是否就意味着离胃癌只有“一步之遥”了呢？

癌前病变需警惕

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下的血管网明显显露，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的功能。

简而言之，“萎缩”和“肠化”确实是胃黏膜非正常的表现。

那患癌的风险到底如何呢？研究证实，萎缩性胃炎患者发生胃癌风险是正常人群的4.5倍，且胃癌风险随胃黏膜病变炎症程度的增加而增加。不过，萎缩、肠化在5年内演变成胃癌的概率仅在0.1%左右。

因此，虽然萎缩、肠化被称为“癌前病变”，但大家也不必过度焦虑，适度地随访、合理地治疗才是关键，所以从预防萎缩和肠化最终发生癌变的角度来说，我们应该做的事情是“早发现、早治疗”。

这些症状提示疾病

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、嗝气、反酸、恶心等症状。甚至有一些发生在自身免疫基础上的萎缩性胃炎会由于体内“内因子抗体”(体内一种自身的抗体，通常会引起胃黏膜萎缩)的存在，导致维生素B12的吸收不良，从而引起恶性贫血。

但这些症状也可能因为其他疾病引发，并不特别指向萎缩性胃炎，所以我们是无法通过某种特异性的症状将自己和“萎缩性胃炎”对号入座的。

萎缩、肠化该如何治疗

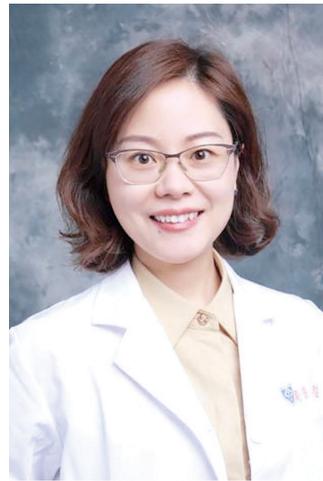
首先应“对因治疗”。之前提到的

“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或改变生活习惯。

其次是“对症治疗”。针对腹胀、嗝气、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、肠化的发生发展。

上海市第十人民医院消化内科
主治医师 王俊珊



■图为本文作者

青浦区庆祝爱国卫生运动70周年

11月29日开展庆祝爱国卫生运动70周年主题宣传活动。活动以线下和线上直播相结合的形式开展。

上海市爱卫办副主任、上海市卫健委促健处处长王彤在活动中致辞。青浦区卫健工

作党委书记张明区爱卫会各成员单位、全体一线爱卫工作者、广大群众的辛勤工作和努力付出表示崇高的敬意。

会上，对近年来在爱国卫生和健康管理工作中表现突出的单位和个人予以表彰，为街镇爱国卫生志愿者团队授旗。

此外，青浦区决定成立健康促

进工作联盟，有效整合联盟内各单位的健康教育、健康科普等资源，助力新医改背景下医疗科普资源的最优化和最大化利用，推动青浦区健康科普品牌的创建，为打造健康信息科学严谨、知识覆盖全面立体、传播方式形态多样、科普内容惠及全民的科普传播知识而努力。

青健



今年正值爱国卫生运动70周年，青浦区爱卫会、青浦区促健委于

11月28日，中欧基金旗下4只养老目标基金开放Y份额申购。待个人养老金账户及个人养老金资金账户开立后，客户即可购买中欧基金个人养老金基金产品Y份额，不仅能享受每年每个人12000元的税延额度，还能享受Y份额专属的费率优惠。

中欧基金旗下4只养老目标基金开放Y份额申购

近日，中欧基金联合招商银行、KEEP、盒马、蚂蚁财富等品牌，围绕“养个习惯到老”的主题，发起了跨界联名养老品牌传播活动。基于生活化的场景，呼吁更多年轻人从现在开始养成理财、生活、运动的好习惯。

广告 理财有风险，投资需谨慎，过往业绩不代表未来收益

“零添加”并非食品“优等生”

“不含防腐剂”“零添加”“纯天然”……在市面上，只要有食品贴上这样的标签，似乎总能赢得更多消费者的“青睐”。

事实上，完全不使用食品添加剂的食品在现代食品工业环境里很难

找到，至少整个生产环节中完全不使用加工助剂几乎不可能。即使是声称“零添加”的酿造酱油，在生产过程中也会用助滤剂、乙醇等食品工业用的加工助剂来保障食品生产的正常进行和抑制微生物的生长。

当然，我国在食品添加剂安全性评价的毒理学方面也经过了科学的计算，通过动物实验得到不产生任何不良影响的剂量，再除以保护系数(一般是100倍)，作为对人体安全的剂量。 亚运

防脱发 有妙招

脱发是男性常见的皮肤疾病，除积极治疗外，日常生活中还可从以下几方面预防和延缓脱发。

首先，应保证良好的生活习惯和充足的睡眠，放慢生活节奏，缓解

心理或工作压力。其次，要戒烟。吸烟会损伤毛囊，影响头皮的血液循环，从而加重脱发。第三，要多吃些含铁、钙和维生素

A丰富以及对头发有滋补作用的食物，少吃甜腻食品。第四，要选择合适的洗发水、护发素。洗头时水温不宜过高，洗发后少用电吹风。 王峰

眼镜与健康

经科学研究发现，喜欢甜食是儿童近视发生的主要危险因素之一，大量食用甜食影响血氧结合功能，增加颅内血管运行压力，影响眼部供血。糖代谢需要消耗大量与视神经功能密切相关的维生素B1，而食用过多的精制米面会导致维生素B1摄入不足，一旦维生素B1缺乏将阻碍乙酰胆碱生成，从而引起视神经传导障碍，影响眼睛角膜、屈光度调节肌的正常功能，导致视力减退。糖经过代谢可转变为酸，酸与钙结合，造成体内缺钙，使视神经肌肉的兴奋性增高，眼外肌便处于高度紧张状态，对眼睛的压力增大，

吃哪些食物对眼睛有好处

眼轴容易伸长形成近视。所以，要想防治儿童近视，首先应从养成良好的膳食习惯开始，不挑食、不偏食、合理搭配，保证营养均衡。其次，适量食用蛋、奶、肉，每周食用两三次海产品、多食豆类及新鲜蔬果等食物。此外还应该不喝或少喝含糖饮料，少吃糖果和高糖食品。

另外，摄入一下这些也对眼睛有好处：1.维生素A：多吃含有维生素A的食物具有预防眼干的作用，对于视力衰退和夜盲症患者，多吃它有帮助恢复的作用。维生素A含量比较多的食物主要有：胡萝卜、绿色蔬菜以及红

枣等。2.维生素B：维生素B是视觉神经的重要营养来源，维生素B1不足容易导致眼睛疲劳；维生素B2不足有可能会引起角膜炎。含维生素B比较多的食物有：芝麻、大豆、鲜奶等。3.维生素C：维生素C的主要作用是抗氧化作用，可以帮助修复眼部细胞，防止视网膜和晶状体的老化。含维生素C比较多的食物有：猕猴桃、酸枣、草莓等。4.维生素E：维生素E也具有抗氧化作用，可以清除自由基的活性，延缓眼部组织器官的衰老。含维生素E比较多的食物有：核桃、花生、松子等。5.玉米黄素：玉米黄素主要在玉米、南瓜、

茂昌眼镜 特约专栏

地址：南京东路762号 服务热线：63223839

菠菜中含量比较多，具有抵抗蓝光和预防视力退化的作用。6.花青素：花青素是近年来一种很受欢迎的抗氧化剂，对于视网膜中视紫质的再生产具有很好的促进作用。从而起到预防重度近视和视网膜剥离的作用。含花青素比较多的食物有：蓝莓、紫葡萄、黑樱桃等。7.叶黄素：叶黄素是一种类胡萝卜素，它和玉米黄素可以帮助眼睛抵抗蓝光的伤害。含叶黄素比较多的食物有：洋葱、油菜、花椰菜等。

缓解偏头痛 按摩四穴位

偏头痛的发作，一般都是急性的，若身边没有治疗所用的药物，或服药后一段时间内未见疗效，不妨用下面简单的按摩方法，来缓解或减轻疼痛。

首先要找到可以治疗偏头痛的4个穴位：神庭穴、百会穴、太阳穴、太冲穴。其中神庭穴位于头部当前发际正中直上0.5寸；百会穴位于头部两耳尖连线的中点处；太阳穴位于眉梢和外眼角之间，向后约1寸的凹陷中；太冲穴位于足背侧，第一、第二跖骨接合部之前凹陷处。

偏头痛发作时，先用双手食指按百会穴3分钟，然后再用双手中指推神庭穴，从发根部过神庭穴，双手中指交替进行，用力推10次；接着用双手拇指分别按揉两侧太阳穴3分钟；最后，再用大拇指用力从上向下推脚上的太冲穴，两侧都要推到。 如颖

少女缺铁元素 脾气容易暴躁

女孩在青春期因为生长发育的需要，会消耗大量的营养素，如蛋白质、维生素和钙、锌、铁等，而当营养素尤其是铁元素补充不及时，一些青春期女孩情绪会变得烦躁易怒，“逆反心理”更明显。

少女月经来潮会造成营养素丢失，也包括铁元素，而食物中的铁相对含量不足，所以女孩普遍有不同程度的“缺铁”。

最近的一项研究表明，给血中铁水平低的女学生补充两个月的含铁糖浆，补铁前，大多数少女情绪波动、注意力不集中、无力、疲劳；补铁后，血中铁的水平恢复正常，疲乏、倦怠及其它症状消失。

国家二级心理咨询师 刘芬