

# 冬季胃肠疾病高发 专家教你如何科学防治

冬季气温变化大,稍不注意一些疾病便乘虚而入,尤其是当下天气寒冷,胃肠道比较脆弱,更需要关注和保护。再加上如今因生活水平提高、生活节奏的加快及饮食结构的改变,肠胃疾病也随之增多,但若不及时规范治疗,任其发展,可能会变成肠胃肿瘤,威胁生命。

尹学兵

## 肠胃肿瘤高发 并呈现年轻化趋势

如今,我国胃肠道肿瘤发病率正在逐年攀升。据医学统计数字显示,中国肠胃病患者有1.2亿,每年新增40万胃癌患者,占世界胃癌发病人数的42%。从年龄上看,50岁以上发病率明显上升,75岁-80岁间达到高峰。还有专家预测,胃肠癌的发病率以后有可能超过肺癌,跃升至癌症榜首。

数据监测显示,上海市居民最常见恶性肿瘤中,肺癌、大肠癌和胃癌位列前三位。目前,在我国大肠癌的发病率以平均每年4.2%速度持续上升,而上海的增速又是全国平均水平的3到5倍,接近欧美国家水平,但我国大肠癌的早期诊断比例却不足10%。

更为严峻的是,近年来,在临床

上,肠胃肿瘤患者中三四十岁的青年患者并不鲜见。据上海仁爱医院副院长兼消化内科主任高磊介绍,年轻人的不良生活习惯是导致该病高发的诱因,比如:抽烟、嗜酒、喜食油炸热烫食物、烟熏烧烤肉食,三餐不定时、蔬菜水果摄入少、工作压力大、精神压抑、缺乏体育锻炼等。

同时,专家提醒说,无论是胃肠癌还是其他癌症,越是年轻患者病情往往进展得越快,因此要引起足够的重视。

## 定期体检筛查 提前扼杀肠胃肿瘤

近年来,肠胃肿瘤发病率极具攀升,这一严峻趋势,为我们的健康敲响了警钟。现在很多年轻人或自恃体质好,有健康“资本”,有点毛病可以“扛过去”、或忙于事业疏于检查,放松警惕而铸成憾事。

对此,上海仁爱医院副院长兼消化内科主任高磊提醒说,目前,肠胃肿瘤的筛查临床技术越来越完善,只要定期筛查可大大增加患者早期诊断的机会,甚至是可预防的。比如胃癌,它不是由正常细胞迅速转变成癌细胞的,从最开始的胃炎演变到最后的胃癌,是一个循序渐进的過程。

胃从胃炎到胃癌有四步演变过程:慢性浅表性胃炎→慢性萎缩性胃炎→肠上皮化生、异型增生胃癌。可见,只要早期检查和治疗,是可以将肿瘤提前扼杀在摇篮中的。

据高院长介绍,由于50岁后是

直肠癌的高发年龄段,所以,在35岁左右进行定期体检筛查,是发现早期直肠癌的最佳时机。如果您是胃癌高危人群,如果您有以下症状:胃痛、胃胀、反酸、烧心、口臭、腹痛、腹泻、便秘、便血、痔疮等,一定要及时检查。

大肠癌的早期症状有以下表现:逐渐加重的腹胀、腹痛,部位多集中在中下腹部,多为隐痛或胀痛,还有渐渐加重的趋势;间断便血;贫血加重;排便习惯和大便性状改变等。同时,大肠癌和炎症性肠病的关系非常密切,炎症性肠病程很长,甚至可伴随患者终生,更需要警惕的是,该病患者发生大肠癌的危险性是普通人群的4-20倍。

专家强调说,大肠癌从开始到发展到癌变阶段,时间跨度在五年至十年间,在这么长时间内,可以通过一些方法来进行筛查。

## 胃肠镜检查 发现早期胃肠肿瘤的利器

胃肠镜是胃肠疾病最常用的检查方法,也是胃肠肿瘤早诊早发现的“利器”。据高院长介绍,胃肠镜检查舒适,而且分辨率很高,可精确捕捉胃肠道微小病变,一旦发现胃肠息肉、Barrett食管、萎缩增生性胃炎等胃肠癌前病变也可及时镜下取活检和微创治疗,极大提高了早期胃肠癌的发现率。

据了解,如今大多数胃粘膜病变和早期胃癌都能够被胃镜发现。早期的胃癌不仅能够通过胃镜发现,甚至可以通过它进行切除。病灶大小等于

于2cm、无合并溃疡的分化型黏膜内癌,胃黏膜高级别上皮内瘤变,可通过胃镜进行切除。目前有无痛胃镜项目可供选择,打一针,睡一觉,检查就完成了,丝毫不会感到痛苦。

## 资源共享 扩充大肠癌筛查网络

炎症性肠病和大肠癌关系密切,为推动规范炎症性肠病诊疗,提高大肠癌的诊断率,造福大众健康,今年10月22日,上海交通大学炎症性肠病诊治中心上海仁爱医院分中心及中国结直肠肿瘤无创筛查研究基地在沪正式成立。

相关专家表示,设在仁爱医院中的上海交通大学炎症性肠病诊治中心分中心将对炎症性肠病的患者进行更加专业、更加个性化治疗。通过早诊断早筛查、多学科会诊将大肠癌扼杀在摇篮里。

上海仁爱医院副院长兼消化内科主任高磊介绍说,目前,大肠癌等

消化道肿瘤的筛查策略越来越完善,尤其是近2年来我国自主研发具有完全自主知识产权的粪便DNA检查正式获批进入临床和体检机构使用,与欧美国家相比,我们的筛查手段和技术已经没有差异,只是我国民众的筛查意识还有待进一步提高,这也是我们挂牌上海交通大学炎症性肠病诊治中心上海仁爱医院分中心及中国结直肠肿瘤无创筛查基地首先要做的事情——社区大肠癌筛查项目。

同时,他也表示,根据国际上大肠癌筛查的经验,只要能早期发现、早期诊断,早期治疗,大肠癌完全是可以控制甚至预防的,尤其是筛查是非常重要的。如今,大肠癌筛查临床除了问卷和粪便隐血试验外,还可以运用更精准的无创筛查技术(粪便DNA检测)、结肠镜检查技术等多项技术,目标是大幅提高大肠癌筛查的灵敏度和特异度,提高早诊率、降低死亡率。若早发现早治疗,1期大肠癌的五年生存率可达90%以上。



专家简介  
**高磊**  
副主任医师,上海仁爱医院副院长,大内科主任、消化内科主任,中华炎症性肠病多学科联合诊治联盟常委;从事内科临床工作20余年,经验丰富,尤其擅长胃肠肠、肝胆胰疾病、消化系统疾病、消化内科疾病及交叉学科、疑难危重疾病的诊治及多种消化内镜微创诊疗;长期从事临床教学及科研项目,参加消化内科及内镜领域的学术交流。

# 8旬老人受尽松牙折磨 慢性病缠身病牙难医 口腔专家为您揭晓松牙加固不拔牙 残根利用新方法

“我现在嘴里已经没有几颗好牙了,松的松、缺的缺,吃稍微硬一点的食物,基本都是简单嚼两下或者根本不嚼,直接吞到肚子里。”饱受松动牙折磨多年的金叔叔不堪回首道“去过一些医院,医生让我全拔掉,我哪敢拔牙啊。我现在反而希望拖着,让这些牙早点脱落,我直接换个整口的假牙算了!”

关于这种想法,中老年口腔专家李思凝说道:“多数上了年纪的叔叔阿姨口腔情况十分复杂,并且还通常伴有慢性病,凡是松牙病牙统统拔掉,老年人的身体情况根本不允许。要根据不同等级分度,不同的实际情况,针对性治疗,1度2度松牙可以保留,与好牙同样好使。”

**高血压老人无法拔牙 松牙2颗传染了8颗好牙**

“十多年前吧,我的松牙开始增多,影响到正常饮食,硬一点的肉啊、蔬菜啊什么的完全不能吃,每天吃点软的、稀的应付了事。”如今已经82岁高龄的金叔叔回忆道:“最开始去医院做过检查,医生初步给出的建议是趁现在松牙少,把松牙都拔掉再镶假牙。才拔了一颗,我就头部发晕,浑身冒冷汗!所以,就一直拖到了现在,原本只有2颗,最近去检查已经新增了8颗!”

“像金叔叔这样的心脏病患者千万不要盲目接受拔牙。”李思凝医生说“上了年纪的老人机体能下降且慢性病多发,像血压偏高且有心脑血管方面损伤的老人,一定不能随意拔牙,否则会有生命危险。另一方面,松牙确实是具有传染性的,牙周炎是造成这种松动牙的根源,松牙紧邻的周边几颗牙齿也会受到牙周炎的影响出现炎症感染,并出现红肿出血,如不进行干预治疗,最多一年,1度松动牙也会发展成为2度甚至3度松动情况。”

## 邻牙不断松动 松牙与糖尿病相互恶性影响

“我现在嘴里只剩8颗我自己的牙了,其余的要么是缺损了,要么是掉了。”不久前,金叔叔又去医院进行了一次检查。“医生告诉我,我下颌剩下的6颗松牙里有两颗达到2度了,其余的邻牙也有1度左右的晃动!另外,我的血糖数值自从松牙变多开始就没正常过,我在想这两个问题是不是有关联啊!”

“松动牙控制不好确实是会传染其他好牙的,糖尿病人更甚!”中老年口腔疑难专家李思凝医生说:“糖尿病人由于长期处于高血糖状态,极易滋生牙周细菌,造成牙槽骨骨质吸收,牙齿多发性相继松动,比一般的松牙刺激更多,发展速度更快。”

## 松牙不要随便拔 区别处理复杂口腔问题

类似金叔叔这样的松动牙患者不在少数,尤其是随着年纪的增加,体素质的下降,口腔状况会变得越来越复杂、越来越难以接受创伤性较大的治疗手段!

“像金叔叔这样的中老年患者,口腔内松牙松动程度是处在不同阶段的,一定要区别处理。”中老年口腔修复专家周娅萍解释道:“松动牙周边的邻牙一般松动程度较低,在低于1度的动度下,采用洁治、刮治的方法就可以治疗。松牙残根,应当最大限度保留。其实严格来说,残牙根也是松动牙的一种表现,在经过检查评估后,只要牙根在牙槽骨里的包埋深度达标,符合保留条件就应当保留,充分发挥牙周夹板作用,让松牙、残牙根变废为宝,重获新生。”

## 松动牙大作战 征集 50 名松牙缺牙患者 新民特邀口腔专家现场面对面咨询

11月29日——30日,由新民健康工作室联合知名口腔机构举办的大型关爱活动“松牙保卫战”正在进行中,本次活动在全市招募50岁以上有松动牙困扰的中老年人,报名者可免费与资深专家面对面进行保松牙咨询。

如果您常年饱受假牙、松动牙、缺牙、口腔问题复杂等痛苦,均可报名参加!



**报名成功**

- 免费参加“无挂钩、保松牙”科普讲座。
- 国内知名中老年口腔专家亲临,免费咨询答疑。
- 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(内含牙刷、中老年专用牙膏、义齿清洁剂、义齿按摩刷、义齿护理盒、义齿刷)

**活动时间:11月29日——11月30日**

**报名参加:新民健康咨询热线:021—52921706**

**或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式” 发送至 19901633803 参与报名!**

(每次活动名额限50人)

**■中老年口腔修复专家介绍**

**李思凝**  
中华口腔医学会会员  
中国老年学学会健康促进行动特聘医师  
ITI国际口腔种植学会会员  
韩国Dentium种植系统特训

**周娅萍**  
中华口腔医学会会员  
中国老年学学会健康促进行动特聘医师  
ITI国际口腔种植学会会员  
韩国Dentium种植系统特

医师

微创种植院长,精密修复技术总监

从事高端口腔临床十余年,专注种植式附着体、失败病例再修复,针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。

训医师

从事口腔临床近十年,擅长牙体牙髓治疗、冠桥修复,针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。