

“辛辣=伤胃”是流传多年的说法,消化科专家:别错怪辣 酒精不分贵贱全伤胃



“辛辣=伤胃”是流传多年的说法,但为什么很多人爱吃川湘火锅,肠胃好像也挺安稳?可一旦喝了酒,就出现反酸、恶心、口苦等不适?今天上午,上海交通大学医学院附属瑞金医院消化内科主任邹多武教授做客新民健康大讲堂时表示,辣椒、火锅这些刺激性食物虽然不建议多吃,但它们本身并不该为胃病背锅,相比之下,酒精对胃的伤害更大。此外,添加大量防腐剂、各类添加剂的深加工食材、预制食品,才是悄悄磨损胃黏膜的隐患。

空腹饮酒伤害更甚

“辣椒刺激性因人而异,比如川湘地区百姓世代嗜辣,肠胃早已适应,正常吃火锅并不会损伤胃黏膜。真正击穿胃部防护、伤胃的头号元凶是酒精。”邹多武解释,胃黏膜其实不是一层,而是三层,称之为胃黏膜屏障。三层结构协同,才能扛住胃酸强酸腐蚀与日常食物摩擦。

红酒、白酒、啤酒、黄酒……有没有不伤胃的酒?邹多武表示,酒精伤胃只看摄入量,和酒类品种无关,哪怕低度红酒,长期饮用同样持续侵蚀黏膜。酒精属于有机溶剂,能直接溶解表层黏液。屏障第一道防线失守后,酒精径直侵袭上皮细胞,短期便诱发胃黏膜充血、糜烂,过量酗酒者剧烈呕吐、呕血,正是黏膜大面积破损的典型表现。

“不少人酒后频繁反酸、烧心,正是胃黏膜受损后,胃酸直接刺激破损创面引发的不适。”邹多武介绍,铝碳酸镁、硫糖铝这类胃黏

膜保护剂进入胃部后,可在受损胃黏膜表面形成一层保护膜,一方面隔绝胃酸、残留酒精持续侵蚀伤口,另一方面吸附多余胃酸与刺激性物质,缓解烧心、反酸等酒后不适。

空腹饮酒伤害更甚,没有食物缓冲稀释,酒精接触胃黏膜速度成倍加快。提前饱腹能起到一定缓冲,且上述药物也可临时在胃壁覆膜避险,但酒精带来的实质性损伤依旧存在,千万不要酗酒。

分清两种胃炎轻重

在门诊,很多患者拿着胃镜报告来问,上面写的非萎缩性胃炎、萎缩性胃炎,这两种疾病有什么区别?邹多武解释说,非萎缩性胃炎相当于土地表层轻微发炎,但地里负责分泌胃酸、消化液的腺体工厂完好无损。大多由饮食紊乱、熬夜、压力大诱发,早饱、餐后腹胀、间断烧心反酸是典型表现,大多数情况下没有恶变风险。门诊中绝大多数年轻胃病患者都属于此类,只要排查器质性问题,调整作息饮食、舒缓情绪,多数不用吃药。

而萎缩性胃炎,则是土壤长年遭反复侵蚀,病变风险显著升高。它大多由迁延不愈的非萎缩性胃炎演变而来,病程漫长、不适感断断续续反复发作。不过,也不要谈“萎缩”色变。对中老年人来说,随着年纪增长,黏膜

养胃指南

- 三餐定时,拒绝饥饱无常
- 专心吃饭,就餐少思虑烦心事
- 规律作息,杜绝熬夜
- 稳定心态,少焦虑内耗
- 按时体检,40-45岁前后要考虑做第一次胃肠镜,高危人群适当提前

萎缩、肠化,是一种生理性老化,只需规律养护、定期复查;年轻人查出萎缩,基本由幽门螺杆菌感染、烟酒无度、长期熬夜所致,及时根除病菌、改掉坏习惯,配合铝碳酸镁等黏膜保护药物,部分胃黏膜能逐步修复。

邹多武补充,胃是名副其实的情绪器官,大量患者胃肠镜查不出器质病变,但就是频繁胃胀、胃痛、反酸,根源可能是焦虑,负面情绪通过神经影响胃肠蠕动与感知,诱发功能性胃病。

消化道肿瘤有家族聚集性

胃肠道疾病高发,胃肠镜既是重要检查手段,也能开展息肉切除等微创治疗。目前,瑞金医院内镜中心已整体搬迁至消化道肿瘤大楼,依托新场地优势,从常规胃肠镜、胃肠动力检测到各类内镜下微创操作均可一站式完成。邹多武强调,40岁开始可以考虑做胃肠镜检查,最晚不宜超过45岁,及时切除息肉,能从源头大幅降低消化道重疾风险。

“肿瘤的发生很复杂,是内外因共同作用的结果。”邹多武表示,不少家族内会接连查出消化道肿瘤,可能与先天基因易感有关。

针对近年来非常热门的成人感染幽门螺杆菌话题,邹多武表示,感染了HP后,一般无法依靠自身痊愈,确诊后优先规范根除,重中之重是遵医嘱足疗程、不间断服药,断断续续用药极易催生耐药菌,后续再难根治。客观来说,感染幽门螺杆菌不等于一定会癌变,它只是可控高危因素,无须过度恐慌。

本报记者 左妍 实习生 唐敏



扫码看视频

本报讯(记者 左妍)上海市第十人民医院第二届科学减重大赛昨天传来消息,报名截止前共纳入了261名参赛选手。本次比赛由该院肥胖症诊治中心联合超声医学科打造,以“肝”掉脂肪,卸下“腹”担为主题,与首届相比参赛规模明显扩大。

该院肥胖专科主任卜乐表示,综合分析此次参赛选手的情况,切实感受到肥胖问题日益严重,呈现更加年轻化的趋势,但也看到更多人开始认识到科学干预的重要性。

这261名参赛选手中,女性171人,占65.52%,男性90人,占34.48%;平均年龄36.09岁,年龄跨度虽然从17岁到60岁,但半数参赛者处于30~39岁年龄段,可见中青年群体减重诉求最迫切。

本届参赛者体重最高的为171千克,平均体重达87.39千克,身体质量指数(Body Mass Index, BMI)最高为54.0,平均为30.89,超九成达到临床肥胖标准,最高腰围为150厘米,平均为99.90厘米,普遍存在内脏脂肪过量堆积、代谢受损隐患。在众多参赛者中,有一位体重为58.3千克、腰围为78厘米, BMI为24.0,乍一看不符合参赛要求,但具体检查后却发现内脏脂肪异位沉积,属于脂肪肝、胰岛素抵抗、糖尿病前期。

最重一百七十一公斤,平均腰围接近一米
二百六十一名胖友开启三个月减脂闯关

上海工业历史纪录片

百年传动

撷取岁月珍藏 聆听时代原声
6月5日

东方卫视 学习强国 上海学习平台
上视 澎湃 SIXTH bilibili
联袂开播

联合出品 上海电气 SHANGHAI ELECTRIC 解放日报