

这些「小毛病」背后可能藏着大问题

腹部不适、食欲减退、反酸、黑便……



本报通讯员 钱小茜 孙卉

本报记者 杨冷

本版配图由AI生成

“胃体见大片状糜烂、坏死伴出血，胃窦见大量暗红色血瘀……”胃镜报告上的几行字，狠狠砸在朱静瑶（化名）的心头。几天后的病理结果最终坐实了胃癌的诊断。“总感觉自己年轻，有些症状没当回事。”确诊后的朱静瑶这才意识到，那些看似不严重的小毛病，原来潜藏着胃癌的“狰狞面孔”。

根据国家癌症中心的最新数据显示，我国胃癌的年发病人数已超过35万，胃癌患者大约占全球40%，年轻人胃癌的发病率更是呈现显著上升趋势。

腹部隐痛、没胃口 其实身体早已发出预警

刚过40岁的朱静瑶在一家公司担任部门主管，事业正处在上升期，白天忙于工作，晚上还要辅导孩子学习，她总说自己像个不停旋转的陀螺，少有时间关注身体的“小打小闹”。

近一年来，朱静瑶的肠胃时不时就会“闹别扭”，尤其是吃了生冷的食物后，胃部就开始隐隐作痛，食欲也明显减退，美食在前却没啥胃口，吃几口就饱了。这些症状并没有引起她的警觉，直到今年6月，连着几日出现的黑便，让朱静瑶瞬间恐慌了起来，连忙去医院做了胃镜。

检查前，朱静瑶预想了几种结果：胃炎？胃溃疡？然而“胃癌”的最终诊断彻底打破了幻想。确诊后，她立即在江苏大学附属医院胃外科接受了腹腔镜下胃癌根治术。

消化内科主任张炜表示：

癌早期具有很强的迷惑性，有些患者甚至没有明显症状，大多数则表现为腹部不适、食欲减退、反酸、黑便等，很多人误以为是简单的胃病，医生建议做胃镜时，往往还会觉得“小题大做”。这也造成不少患者发现时就已经处在了中晚期，错过了最佳治疗时机。

胃癌年轻化风暴来袭 别让坏习惯摧毁胃健康

6月26日，抗癌博主张敬雯（网名“亮晶晶的雯仔”）离世，年仅20岁。她2023年秋天考入山东大学，同年11月开始感到腹部不适，但因准备法律比赛未及时就医，2024年1月就医时被确诊为胃癌晚期。

胃癌“盯上”年轻人已经是不争的事实。据统计，近5年，我国19岁至35岁的青年人，胃癌发病率明显上升，35岁以下年轻患者占病患总数6%至11%，发病率较30年前翻了一番。张炜认为，除遗传因素外，胃癌年轻化的主要原因在于不良生活习惯、精神压力大，以及幽门螺杆菌感染。

生活中，不少年轻人依赖外卖饮食，喜好高盐、腌制、烧烤食品，无形中增加了患癌风险。此外，熬夜也是当代年轻人的生活常态，熬夜导致人体生物钟被打乱，免疫系统功能下降，胃部的自我修复能力也大打折扣。

此外，当人情绪紧张、精神压力大时，大脑会通过神经信号把这些情绪“传达”给胃，影响胃酸分泌、胃肠蠕动，甚至引发胃痛、反酸、腹泻等不适。年轻人普遍面临学习、就业、工作等压力，长期处在紧张焦虑情绪下，会影响胃健康。

幽门螺杆菌是通过“口-口”途径传播的，在日常饮食中，同桌吃饭，不采取分餐制，就有可能相互传染。世界卫生组织已将幽门螺杆菌纳入了致癌物名单，它是明确的胃癌致病因素之一。感染了幽门螺杆菌不一定就会得胃癌，但它会导致胃黏膜产生慢性炎症，朝着萎缩-肠上皮化生-癌变这一系列变化发展。

胃镜是筛查“金标准” 建议40岁开始定期做

张炜认为，应对胃癌年轻化的主要手段有两点：一是杜绝不良生活习惯，健康饮食规律作息，从源头上减少致病因素；二是定期筛查，其中胃镜是不可替代的胃癌筛查手段，建议40岁开始定期做胃镜检查，有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染者、慢性胃炎患者，要将筛查年龄提前。

然而，就目前的临床数据来看，40岁至45岁人群胃镜筛查率并不高。以江大附院内镜中心统计数据来看，自2022年8月1日至2025年8月1日，40岁至45岁胃镜检查人群占比仅7.91%，筛查人群年龄多在50岁以上，这在某种程度上造成了早期胃癌发现率总体偏低。

“不少患者因为怕麻烦或紧张，对胃镜存在抵触心理，希望通过抽血或影像检查来实现筛查效果。”张炜表示，无论是抽血查肿瘤标志物还是CT、磁共振，都只是胃癌筛查的辅助手段，无法替代胃镜的“火眼金睛”。胃镜可以像“放大镜”一样观察胃黏膜的每一处细节，哪怕是几毫米的息肉、糜烂或溃疡，都能清晰呈现，还能镜下取组织做病理检查，精准判断是否癌变。

