

《医师报》直播中心热议“全球近半数胃癌在中国” 预防胃癌 杜绝舌尖上的“致命诱惑”

▲《医师报》融媒体记者 裘佳

一部《舌尖上的中国》激起了人们对食物的狂热，也为我们展现了中国饮食文化的博大精深。然而当面对美食的诱惑大快朵颐时，我们的胃或许正承受着煎熬。据 WHO 报告，2018 年全球有 100 万例新发胃癌，同时超过 78 万人将会因胃癌而死亡。其中，我国胃癌发病例数和死亡例数分别占全球胃癌发病和死亡的 42.6% 和 45%。

胃癌为何如此“偏爱”中国人？应该如何保护好自己的胃部健康？怎样做到胃癌的早诊早治？近日，《医师报》连线中国抗癌协会理事、中国抗癌协会胃癌专业委员会候任主委、中国医师协会肿瘤外科专业委员会候任主委、天津医科大学肿瘤医院胃部肿瘤科主任梁寒教授带来深入的解读。



扫一扫 回看直播

全球近半胃癌在中国 高盐饮食是最主要诱因

高盐饮食

从全球来看，东亚地区中日韩三国是胃癌高发典型代表。发病因素跟饮食结构、饮食习惯、烹调方式直接相关。高盐饮食是造成胃癌的最主要因素。“中日韩三国的饮食结构、饮食习惯、烹调方式有很多相似之处。如日本虽然饮食清淡，但偏好海产品，喜食腌制的鱼虾、咸菜、各种大酱汤，含盐量非常大。韩国的泡菜文化、烧烤都是造成胃癌的致病因素。其实日本韩国的胃癌发病率比中国还要高，韩国胃癌发病率排在恶性肿瘤首位。”

年轻化趋势明显

此外，近 10 年来，胃癌的发病呈现明显年轻化趋势，40 岁以下青年人发病比例成倍增加。主要原因是工作节奏快、饮食不规律。如不吃早餐导致胃酸过度分泌，造成胃黏膜损伤。晚上 10 点以后胃酸分泌最低，年轻人熬夜吃夜宵又加重了胃的负担，长此以往势必造成胃黏膜破坏，造成肠化增生。此外，长期心理处于高度紧张、焦虑状态也会损伤胃黏膜。青年人胃癌通常恶性度更高、预后更差，这与青年人注意查体，对于慢性胃病症状不重视有关。

“胃癌是我国的第二大癌症。我国胃癌具有发病率高、确诊时 70% 以上都是局部进展甚至是晚期，死亡率高等特点。”梁教授介绍，根据我国最新数据，按照发病人数来统计，我国胃癌发病人数约 47 万，占全球近一半。胃癌在男性恶性肿瘤发病排第二位，女性中排第五位，死亡率基本都排在第二位。

早诊率低

中国因幅员辽阔，胃癌的发病也呈现明显的地域差异。根据此前中国胃肠外科联盟近 9 万例胃癌患者的统计数据显示，最高的地区为甘肃武威，50~60/10 万，最低为云南，8/10 万，差异非常大。“正是由于地域差异，以及人口基数大，无法全民普筛，我国胃癌的早诊率非常低，根据胃肠联盟近 10 万例数据，确诊的早期胃癌不足 20%。而日本在 20 世纪 60 年代起就开展全民胃癌筛查，早期胃癌比例非常高，占近 70%，患者可以获得很好的治疗效果；韩国虽然起步较晚，七八十年代开始做胃癌普查，早期胃癌比例也达 50%~60%。”

幽门螺杆菌

WHO 认定幽门螺杆菌为胃癌 1 类致癌因素。梁教授表示，我国 HP 的感染率非常高，可能超过总人口的 50% 以上，主要与我们的桌餐文化有关，因此提出分餐制势在必行。此外，虽然是 1 类致癌因素，并非感染 HP 就要进行杀菌治疗。国内各大指南均明确建议，有明显的慢性胃炎、慢性胃溃疡病史的患者要在门诊进行 HP 检测，阳性者进行抗菌治疗和定期复查。

近端胃癌增多

远端胃癌主要是由于长期高盐饮食、幽门螺杆菌（HP）感染破坏了胃黏膜屏障，造成黏膜炎症、萎缩、肠化、不典型增生，最后导致胃癌发生。而近端胃癌主要是反流造成的，治疗更困难。“近年来，随着生活水平的提高，人群的肥胖比例越来越高，除了三高问题，肥胖导致腹压增加、膈肌上抬，造成胃食管反流患者增加，最终导致近端胃癌比例增加。”



早期胃癌诊出率不足二成

“如果是早期胃癌，现在有很多微创手段，包括内镜下 ESD 黏膜完整切除等；再稍微晚一点，T2N0 的患者，腹腔镜或机器人微创手术就完全能解决问题，5 年生存率达 95% 以上。而局部进展期胃癌则需手术加围手术期综合治疗才能切实提高患者远期生存。”

梁教授表示，近 10 年来，肿瘤药物的研发进展突飞猛进，胃癌患者也获益良多。一部分患者进行综合治疗，可达到肿瘤降期，符合完整根治性手术切除标准，再进行手术治疗，有可能获得长期的生存机会。

“然而正如我们调查显示的那样，我国的早期胃癌诊出率不足 20%。且由于人口众多以及地域间发病率的巨大差异，短时间内也无法实现日本韩国那样的全民筛查。因此

我国胃癌强调的早发现早诊断早治疗的重点工作还是放在尽早的规范化治疗上，切实提高患者的远期生存率。”

梁教授表示，首先要呼吁有关部门重视胃癌的专科化建设，迅速提高各地肿瘤中心的治疗水平。其次，加强一级二级医院医生的培训，推广规范化指南的实施。

如今，胃癌治疗进入了微创时代。腹腔镜机器人、4K 超高清摄像显示系统、3D、5G 等技术的应用，对微创外科的手术方式发展、技术规范与培训等方面均起到了推动作用。“然而，不管什么样的手术方式，强调根治是根本。如近年来，飞速发展的胃癌腹腔镜手术，一定要严格把控腹腔镜指征，即强调早期胃癌。不能追求术式而放弃了质量把控。”

杜绝舌尖上的“致命诱惑”

梁教授表示，防病于未然永远都比患病后治疗来得重要。“预防其实说起来非常简单。病从口入，要改变我们传统的饮食结构、烹调方式，提倡健康饮食。中国营养协会建议每日摄入盐的量要低于 6g，高盐饮食不光造成胃癌，也是造成心血管病的重要因素。同时，脂肪类、蛋白类食物经过高热的处理产生了很多化学致癌物。传统的咸菜、泡菜、腌制食品也有很多接触 1 类致癌物的风险。加之现在快餐文化盛行，也是高盐饮食、非健康饮食的重要来

源。是时候从健康中国的层面来引导改善我们的生活方式和饮食文化了。”

针对目前胃癌年轻化的问题，梁教授提醒，胃癌早期没有任何特殊的指征性征象，特别是造成年轻人患胃癌后根本想象不到。一定要有胃部健康的意识，同时一旦有胃部明显不适，包括消化不良、饭后打嗝、反酸、空腹胃痛、进食后胃痛等，千万不要“自己买点药扛过去就没事了”的麻痹大意，要第一时间去医院做胃镜，这样才能尽早发现胃部早期病变。

寻志同道合之人 |
 寻别出机杼之人 |
 寻专业敬业之人 |
 寻勤勉尽责之人 |
 西二环，
 北京新十景办公室，等你

寻人启事

聘

新媒体运营主管	1 人
资深医学编辑	5 人
融媒体记者	5 人

优秀的你，请联系我们：yishibao2017@163.com
 联系电话：13693357499（许老师）
 13520273543（陈老师）