

# 查出萎缩性胃炎怎么办

◎哈尔滨医科大学附属第二医院 张 瑞

拿到体检报告，看到“萎缩性胃炎”几个字时，不少人会心头一紧，甚至忍不住胡思乱想“是不是胃不行了”“会不会变成癌症”。其实不用这么慌，就像我们的皮肤偶尔会干燥敏感，胃黏膜也可能因为长期劳累、饮食不当等出现“疲惫信号”，萎缩性胃炎只是胃黏膜的一种慢性炎症状态，只要找对方法调理，大多能慢慢恢复，别让恐慌先伤了胃。

## 先别慌：萎缩性胃炎不是“胃癌前奏”

不少人看到“萎缩”二字，便下意识觉得器官要报废、离胃癌不远了，这其实是一种误解。萎缩性胃炎是一种慢性炎症，表现为胃黏膜固有腺体减少，如同胃黏膜的“功能细胞”数量有所减少，但这并不意味着胃黏膜完全失去功能，更不等于患上癌症。萎缩性胃炎的发生多与幽门螺杆菌感染、长期食用辛辣刺激食物、吸烟喝酒以及年龄增长等因素有关。多数患者并无明显症状，仅少数人会出现上腹部饱胀、隐痛、嗝气等不适。一旦确诊，患者应先进行幽门螺杆菌检测，若检测结果为阳性，需及时根除，如此可阻止胃黏膜进一步萎缩。

## 找对人：一定要去消化内科规范诊疗

当被确诊患有萎缩性胃炎后，患者切勿自行搜寻民间偏方或随意服用药物。此时，首要任务是前往医院挂消化内科门诊就诊。消化内科医生专注于胃肠道疾病的诊治，他们能凭借专业经验，避开诊疗中的常见误区。例如，他们会避免让患者盲目使用所谓“养胃”的保健品。医生会根据患者具体情况安排幽门螺杆菌检测，因为幽门螺杆菌

感染是引发萎缩性胃炎的主要原因之一。若检测结果呈阳性，患者需接受规范的根除治疗，通常采用四联疗法，并确保足疗程用药。此外，医生可能会建议患者定期进行胃镜复查。胃镜可直接观察胃黏膜状况，评估萎缩程度，并可能取组织进行病理检查，以排除更严重的病情。同时，医生会结合患者的症状开具相应药物，如胃黏膜保护剂、促动力药等。患者必须严格遵循医嘱用药，切不可擅自停药或换药。

## 吃对饭：给胃黏膜“减负”的饮食妙招

三餐定时定量，每餐吃到七八分饱，杜绝暴饮暴食。例如，早餐固定在7~8点，晚餐不晚于19点，两餐间隔4~5小时，让胃形成稳定的消化节奏。优先挑选小米粥、大米粥、软面条、馒头等易消化主食，煮得越软烂越好，像小米粥可多熬10分钟，馒头选发酵充分的，以此减轻胃的消化负担。选择蒸蛋羹、煮鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼肉等易被消化吸收的蛋白质食物，注意将鱼肉去刺，煮鸡蛋剥壳后切成小块，方便消化功能较弱的人食用。挑选南瓜、胡萝卜、西蓝花等蔬菜，烹饪方式以蒸、煮、炖、凉拌为主，比如将南瓜蒸熟后压成泥，

胡萝卜切成小丁煮软，西蓝花去除硬梗切成小朵并焯水，凉拌时少放调料，避免油炸、爆炒。少吃辛辣刺激、过酸、过咸、生冷、粗糙的食物，如辣椒、醋、咸菜、冰水、硬米饭等，咸菜每次摄入量不超过50克，硬米饭可提前泡10分钟再煮。

## 改习惯：让胃慢慢“恢复元气”

情绪和作息对胃部健康影响重大，长期处于焦虑、紧张、抑郁情绪中，会导致胃肠道蠕动紊乱、胃酸分泌异常，加重萎缩性胃炎症状。要学会调节情绪，可通过听音乐、散步、与家人朋友交谈等方式释放压力，保持心情舒畅。保持早睡早起的规律作息，避免熬夜，熬夜会降低身体免疫力，不利于胃黏膜修复。适当运动有助于改善胃肠道功能，如每天散步30分钟、打太极拳等，但要避免剧烈运动。做好情绪和作息管理，能为胃黏膜修复创造良好条件。

调理萎缩性胃炎犹如为胃部“培育元气”，要牢记找到合适的医生、合理饮食、养成良好作息，并且保持轻松的心态，如此胃黏膜便能在悉心呵护之下逐渐实现修复。☺