

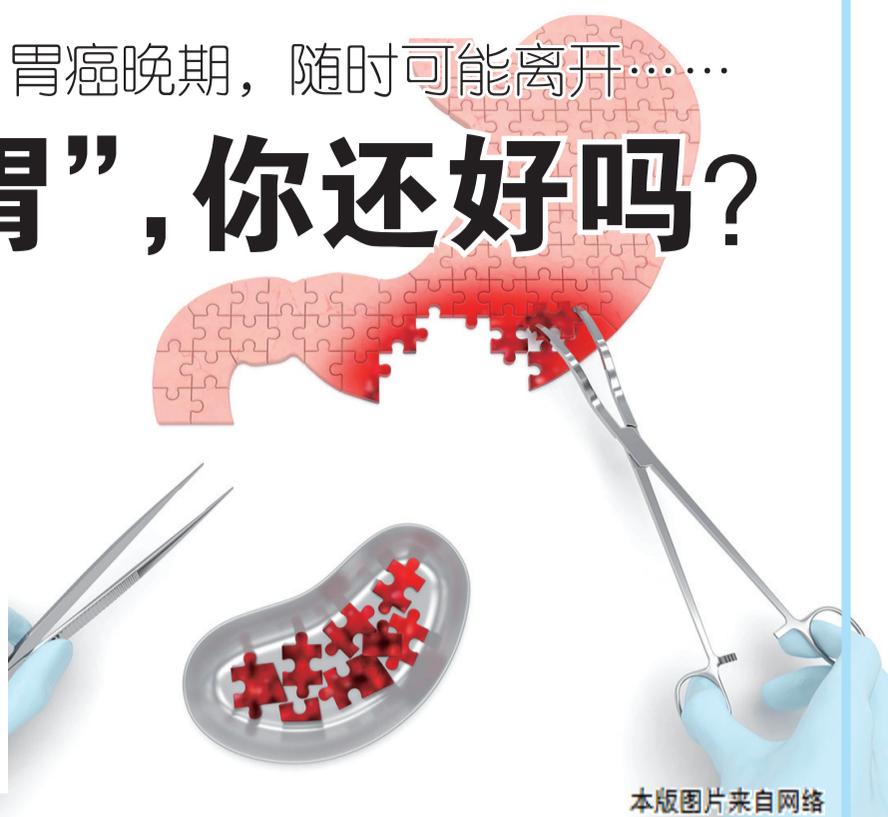
35岁博主发文告别：我病了，胃癌晚期，随时可能离开……

# @年轻人：“胃”，你还好吗？

去年5月22日，有百万粉丝的博主@薄荷酱小Q发了一条告别微博，让人揪心不已。她说道：“我病了，胃癌晚期，现在已经是终末期，随时都可能离开……”

她透露，“自己得的是最凶险的胃癌，印戒+低分化+弥漫型+4期，发现之前并没有明显不适，应该是家族遗传+基因突变，医生也说不清楚，只是说这个病总是年轻的女性容易得。我已经拼尽全力治疗，已经切了胃，切了小肠，无数次的化疗，靶向，PD-1（免疫治疗药物），甚至已经用上CAR-NK疗法，但也无法阻止癌细胞的发展，我越来越严重，已经完全无法吃喝，半瘫痪在床，靠输液维持体征，168的身高体重只有60斤多一点……我也将永远定格在35岁这一年。”

而当年的8月她不幸去世了。



本版图片来自网络

## 年轻胃癌患者呈增长趋势

在很多人的观念里，患胃癌的大部分是上了年纪的中老年人。但是，现在年轻人患胃癌的越来越多，其中不少人，并没有明显症状。

郑州大学附属肿瘤医院消化内科任军芳等人2020年发表在《中国肿瘤临床》杂志上的研究指出，近几十年来胃癌的发病率逐渐下降，但年轻胃癌患者的发病率和死亡率均在增加。研究证明，年轻胃癌患者在胃癌中构成比为5.2%—19.8%。

针对发病原因，该文章指出，幽门螺杆菌感染是已知的最强烈的胃癌危险因素。流行病学调查显示，幽门螺杆菌感染与年轻胃癌患者的发病有关。

其次，生活方式在胃癌的发生中发挥重要作用。与老年人相比，年轻人有更多的不良生活习惯，主要表现为：

年轻人喜食腌制及烧烤油炸食品等不良生活方式导致某些致癌物质进入体内，最重要的是N-亚硝基化合物的前体物，如亚硝胺、亚硝酸盐等；

食物保存不佳，高盐摄入饮食；

抗氧化剂/维生素缺乏；

长期饮酒、吸烟、生活不规律、熬夜等；

胃食管反流性疾病和肥胖与胃食管交界部腺癌明显相关；

年轻人压力大、精神紧张、情绪易崩溃，易罹患胃癌。

此外，遗传因素也是原因之一。

## 印戒细胞癌尤其偏爱女性

此前，中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）胃外科副主任徐志远主任医师做了个统计，去年1月—12月，他接诊的30岁以下年轻胃癌患者有21例，平均年龄27岁，其中年龄最小的只有21岁。徐志远主任医师发现，这些年轻胃癌患者有三大特点：

年轻胃癌尤其偏爱女性，女性患者占70%；恶性程度高，绝大部分是低分化腺癌甚至是印戒细胞癌；往往没有典型症状，早期很难发现，一经发现就是中晚期。

为什么以年轻女性居多？本身年轻女孩子爱美，平时注重节食减肥，往往觉得食量变小、胃口变差、容易吃饱都是伴随减肥而来的正常现象，减肥期间也不太重视这些症状。此外，有些年轻女孩处于妊娠期，以为恶心、呕吐、胃口差、腹胀等症状是妊娠期的正常反

应，掩盖了胃癌的征兆，大部分人对此不会引起重视。再加上怕对胎儿或哺乳造成影响，孕期抵触一些检查和治疗，很大一部分病人因此延误了病情。

而且这些年轻胃癌患者90%都是分化差的胃癌类型，大部分混合印戒细胞或完全印戒细胞，恶性程度很高，进展程度快，非常容易转移，尤其年轻女性，绝大部分都是这种特殊的印戒细胞癌。印戒细胞之所以称之为“印戒”，是因为它的细胞形状是圆环形，跟戒指很像。

## 很多早期胃癌没有明显信号

多位专家也提醒，“无症状”也要定期做胃镜筛查。

中日友好医院体检中心副主任马骁指出，早期胃癌绝大多数是没有明显信号的，即使有轻微症状，也非常容易跟胃炎、胃溃疡这些“老胃病”的症状弄混，让患者产生错觉没有及时就诊，造成病情的延误。

马骁医生表示，“我们曾遇到一位30多岁的年轻女性，没有明显不适症状，常规来我中心做健康体检，胃镜显示‘皮革胃’，是晚期胃癌的一种表现。”印戒细胞癌临床上即称之为“皮革胃”，有一些典型表现，比如胃变得僵硬，蠕动功能变差，但它的早期无明显症状，大部分患者到了中晚期才发现，治疗手段有限，大部分印戒细胞癌患者对化疗不敏感，生存期很短。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科副主任医师严加费也表示，早期胃癌多数患者都没有明显症状，少数人有恶心、呕吐或是类似溃疡病的上消化道症状，但是患者总觉得自己年龄大了，身体不舒服是正常的，难以引起足够重视。

## 有胃部不适一定早点去检查

生活中，有时候吃不对，难免会有个胃痛不适。但是，重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心副主任医师张寿儒提醒，胃病向胃癌转变，有以下5个征兆：

◎疼痛毫无规律 无论是胃炎还是胃溃疡，发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃疡为例，正常来说在饭后一小时左右会出现疼痛，一旦这种疼痛变得持续性且毫无规律，就应该警惕癌变的发生。

◎上腹出现肿块 如果能在心窝摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块，就需要引起注意。

◎烧心泛酸 烧心一般在胸骨下部的位

置，也就是我们常说的“心窝”，就像有一团火

在燃烧，有烧灼感。  
◎体重骤降 胃病患者的消化能力减弱，容易出现食欲减退、腹泻、乏力等症状，这属于正常现象。但如果短期内身体发生急剧恶变，体重快速下降，有明显消瘦，且吃药也无法缓解病情，就可能是癌变的信号了。

◎大便发黑 某些食物、药物或者是便秘都可引起大便颜色的改变，这些都是有迹可循的，如果是无法解释的黑便，表明胃溃疡正在发生癌变，需要到医院做检查进一步确诊。

如果感觉有以上情况的不舒服，就别再拖着了。

## 远离胃癌一定要注意这几点

### 远离胃癌一定要管住嘴：

远离胃癌，就要有个好习惯，首先一定要管住嘴。北京大学肿瘤医院院长季加孚提醒，要注意以下生活习惯：

别为了赶时间，吃饭狼吞虎咽；不要吃得过饱，经常加重胃肠负担；不要生活无规律，吃饭经常是“饥一顿、饱一顿”，甚至经常连早餐都不吃，有时还暴饮暴食；

少吃熏肉、油炸、烘烤、烧焦食物和使用多次的高温食用油，其中都含有大量致癌物质；不吸烟，少喝酒；在饮食方式上倡导分餐制，在吃饭的时候多加一双公筷，为了家人的健康也保护了自己，这能避免交叉感染幽门螺杆菌。

### 六类人没有不适也要定期做胃镜：

《胃癌诊疗规范（2018版）》指出，符合以下任意一条者，不管有无症状都要行胃镜检查：年龄大于40岁，男女不限；胃癌高发地区人群；幽门螺旋杆菌感染者；患慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等胃部疾病患者；有家族史，胃癌患者一级亲属；存在胃癌其他高危因素（喜食高盐、烧烤、腌制食品、重度饮酒等）。

### 每天保持好心情有助预防胃癌：

人常说“气饱了”，胃和情绪也有着千丝万缕的联系。黑龙江省急救中心曾对106例胃癌病例进行分析发现，8.5%的患者性格内向，精神长期承受负担。

解放军总医院第一医学中心消化内科副主任医师刘婧说，高强度的工作及过大的精神压力也会引发胃病，严重者可以出现应激性溃疡。所以情绪调节也很重要，通过缓解压力，改善情绪和睡眠，改善消化不良症状。

来源：武汉晚报