



资料图

## 母乳喂养 有哪些好处?

本报通讯员 孙卉  
本报记者 古瑾

母乳是母爱传递的重要纽带,是母亲给宝宝的珍贵礼物。从母亲怀孕到孩子两岁期间的1000天,是增强孩子免疫力、预防成年期疾病的关键窗口期。母乳喂养不仅有利于宝宝的体格成长和智力发育,还可以减少成年后慢性病的发生。

### 一、对婴儿的好处

1. 母乳含有婴儿所需的全部营养,有助于婴儿发育;
2. 母乳易消化、易吸收;
3. 母乳可保护婴儿免于感染,预防腹泻。

### 二、对母亲的好处

1. 母乳喂养有助于母婴结合,产生一种密切并充满爱心的联系;
2. 有助于推迟再一次的妊娠;
3. 母乳喂养可帮助子宫收缩到孕前大小,减少阴道出血,预防产后出血;
4. 可减少母亲乳腺癌、卵巢癌的风险,保护母亲健康;
5. 母乳喂养可保持母亲身材,可以消耗母亲多余脂肪。

### 三、对家庭的好处

1. 更加经济,减少人工喂养的费用;
2. 母乳卫生、温度适宜、携带方便,可以随时随地哺乳;
3. 减少婴幼儿医疗开支。

### 四、对社会的好处

1. 母乳喂养的孩子身体素质好,不易患病;
2. 有助于提高婴儿智能、社交能力的发育,有助于家庭和睦。

# 胃镜检查出『肠化生』,真的离胃癌不远了吗?

胃胆汁返流;

4. 长期饮食不定时或不良饮食习惯;
5. 合并自身免疫性疾病,或有胃癌家族史等。

王志化提醒,幽门螺杆菌感染是“肠化生”的主要原因。研究表明,幽门螺杆菌感染容易引起胃黏膜活动性炎症,在炎症细胞的反复刺激后部分细胞容易发生增生、分化,进而引发“肠化生”。

## “肠化生” 离胃癌有多远

胃黏膜上皮细胞癌变不是一朝一夕形成的,正常细胞并不会一跃成为癌细胞,而是经历多阶段的逐渐演变的过程。一般遵循“幽门螺杆菌感染→浅表性胃炎→萎缩性胃炎→‘肠化生’→异型增生→胃癌”的演变模式。

王志化解释,“肠化生”并不等于得了癌症,发展成恶性肿瘤还需经历多年持续的癌前变化。所以,不必因为胃镜活检病理报告出现“肠上皮化生”就担心焦虑,寝食难安。

一般来说,“肠化生”可分为完全性小肠化生、不完全性小肠化生、完全性大肠化生、不完全性大肠化生和混合型化生(可同时具有小肠和大肠化生)。目前的研究认为,不完全性或大肠型上皮化生容易发生癌变,完全性或小肠型肠化生一般不会癌变。

## “肠化生”如何治疗

因年龄增大、胃黏膜萎缩而发生的“肠化生”是人体的“老化”表现,无须治疗,但要随访。积极治疗各种导致和加重胃黏膜萎缩的病因以及影响胃黏膜上皮修复的各种病因,可减轻“肠化生”程度或维持现状。

### 1. 根除幽门螺杆菌

根除幽门螺杆菌能够改善胃黏膜萎缩的状况,有利于防止胃黏膜萎缩与“肠化生”的进展。

### 2. 使用胃黏膜保护剂

胃黏膜保护剂可以减轻胃黏膜的炎症,促进胃黏膜上皮的修复,从而延缓萎缩、“肠化生”的进展。

### 3. 治疗胆汁反流

伴胆汁反流者,应用促动力药和有结合胆酸作用的胃黏膜保护剂,以减少胆汁酸对胃黏膜的损伤,延缓病情进展。

### 4. 改变不良饮食习惯

戒烟戒酒,多食新鲜蔬菜,少食对胃黏膜有刺激的食物,如浓咖啡、辛辣、过冷、过热和粗糙食物,避免霉变、腌制、熏烤和油炸食物,限制盐的摄入。

### 5. 服用抗氧化维生素

可以服用一些药物来控制“肠化生”的进展,以减少胃癌的风险。部分抗氧化维生素可降低胃癌发生的危险性,如维生素C、叶酸,其他如大蒜素、茶多酚也具有一定的保护作用。

## “肠化生”的随访指南

“肠化生”在普通人群中较常见,随访策略取决于胃黏膜萎缩程度和范围。

1. 不伴有“肠化生”和上皮内瘤变的萎缩性胃炎患者可酌情进行内镜和病理随访;
2. 中重度萎缩或伴有“肠化生”的萎缩性胃炎患者应1年左右随访一次;
3. 萎缩性胃炎伴有低级别上皮内瘤变,视内镜和临床情况每6个月左右随访一次;而高级别上皮内瘤变者需要进一步检查和治疗。

总的来说,发生了胃黏膜“肠化生”并不可怕,重要的是积极去除诱因、改变不良饮食习惯、适当药物治疗和定期随访。

## 健康门诊

本报通讯员 孙卉  
本报记者 古瑾

“医生,‘肠化生’是什么?是不是很严重?是不是离胃癌不远了?”当看到胃镜活检病理报告上的“肠化生”,很多人忧心忡忡。针对大家的疑虑,日前,江大附院消化内科副主任王志化特意跟大家科普有关“肠化生”的知识。

## 什么是 胃黏膜“肠化生”

“一般情况下,我们的器官各司其职,胃表面生长的是具有分泌胃酸功能的胃黏膜上皮细胞,‘肠道表面生’长的是具有分泌和吸收功能的肠黏膜上皮细胞。肠上皮化生‘肠化生’是指胃黏膜上皮细胞被肠型上皮细胞所代替。”王志化解释,这就好比天气变凉人要穿秋裤来适应环境变化一样,胃也会通过改变自己来适应环境的变化。当修复慢性炎症引起的损伤时,仅靠胃自己的能力是不够的,它便会向隔壁的邻居——肠道学习本事来适应这种变化。所以,“肠化生”是冬天里的那条“秋裤”,也是胃向肠道学到的“技能”。

## 为什么 会出现“肠化生”

“肠化生”不是一种疾病,而是一个病理生理现象,是萎缩性胃炎自我修复的过程和结果。常见病因有:

1. 反复幽门螺旋杆菌感染;
2. 长期服用损害胃黏膜的药物,如阿司匹林等;
3. 长期吸烟饮酒等导致的