

■ 国际护胃日特别报道

做好这4点 护胃不生病

2026年4月9日是第21个国际护胃日，今年的主题是“‘胃’爱行动，健康‘肠’伴”，核心宗旨是“防大于治、科学护胃”。

胃作为我们身体的“营养加工厂”，承担着储存食物、分泌胃液、研磨消化、吸收营养的重任。然而，全球胃病发病率已超过80%，且越来越年轻化；我国幽门螺杆菌感染率高达40%~60%，感染者患胃癌的风险是普通人的2~6倍。很多人把胃胀、胃痛当作“小毛病”一忍了之，殊不知，小病也可能拖成大病。今天，我们就来聊聊如何科学护胃，真正做到“胃”爱行动，健康“肠”伴。

1 哪些人容易得胃病？ 这些坏习惯你中招了吗？

胃每天都要和我们吃进肚子的各种食物“打交道”，不良习惯会直接损伤胃黏膜。常见原因包括以下这些。

吸烟、饮酒：酒精直接穿透胃黏膜造成急性损伤；长期吸烟使胃部血管收缩，加重损伤。

不良饮食习惯：经常吃夜宵、烧烤、油炸食品、麻辣烫，或长期不吃早餐，都是胃病的重要诱因。

幽门螺杆菌感染：这种细菌专门寄生在胃内，可导致慢性胃炎、消化不良、消化

性溃疡，甚至胃癌。

长期服用伤胃药物：如阿司匹林、布洛芬、氯吡格雷、糖皮质激素等。

工作压力大、情绪焦虑：情绪会影响自主神经功能，导致胃液分泌失调、胃黏膜缺血，轻则胃痛、食欲差，重则引发胃

溃疡。

2 如何根据症状 初步判断胃病类型？

每个人或多或少都经历过胃胀、胃痛、反酸，但不同症状可能提示不同胃病。

正常饭量就饱胀，或吃几口就饱：可能为功能性消化不良或普通胃炎。

餐后1小时反酸、烧心，卧位或弯腰时加重：警惕胃食管反流。

饿了就胃痛，吃饭后缓解，或半夜、餐后胃痛：可能是胃溃疡，建议做胃镜。

胃痛同时大便呈沥青样、柏油样黑便，甚至呕吐咖啡渣样物：高度怀疑胃出血，必须立即就医。

3 患了胃病怎么办？ “三分治，七分养”要牢记

胃部反复不适或用药后不缓解，千万不要硬扛。记住下面这些正确做法。

改变不良生活习惯：规律作息，戒烟戒酒，少喝浓茶、咖啡，避免刺激性食物。

规范药物治疗：

上腹饱胀、食欲差 → 促胃动力药（如多潘立酮、莫沙必利）

消化不良 → 消化酶制剂（如多酶片、复方消化酶）

胃炎、胃溃疡 → 抑制胃酸药（奥美拉唑等质子泵抑制剂）+ 胃黏膜保护药（枸橼酸铋钾、硫糖铝等）

合并幽门螺杆菌感染 → 及时根除治疗。

定期复查：40岁以上、有胃癌家族史或幽门螺杆菌感染者，建议每1-2年做一次胃镜。早期胃癌5年生存率超过90%，早发现、早治疗是关键。

4 做好这4点 护胃不生病！

① 预防幽门螺杆菌感染

幽门螺杆菌主要通过“口-口”“粪-口”传播。家庭成员中有人感染，建议分餐制、使用公筷公勺；不要“口对口”喂孩子；餐前便后要洗手。

② 养成健康的生活方式

戒烟戒酒，不暴饮暴食，少吃熏制、腌制、辛辣、过烫的食物。

不吃霉变食物，不生吃肉类，不喝生冷水。规律三餐，避免临睡前进餐，防止夜间胃酸分泌过多。

③ 谨慎使用伤胃药物

如必须服用阿司匹林、布洛芬、氯吡格雷等，应在医生指导下用药，必要时同时服用胃黏膜保护剂。

④ 保持情绪稳定，学会减压

焦虑、抑郁、愤怒都会直接影响胃功能。要学会调节情绪，避免“情绪垃圾”堆积。餐后30分钟适度活动，避免久坐或立刻躺下。

今年的主题“‘胃’爱行动，健康‘肠’伴”强调胃与肠的协同健康——胃不好，肠道也会受影响。科学护胃并不复杂：警惕持续上腹不适、反酸烧心、黑便、消瘦等信号；坚持规律三餐、细嚼慢咽、公筷分餐；少吃外卖和夜宵，少熬夜；多吃小米粥、蒸南瓜、山药等温和易消化的食物。

胃好，身体才好。“防大于治、科学护胃”不仅仅是一句口号，更应成为我们每天的自觉行动。从今天开始，从一顿温暖的早餐、一次认真的咀嚼、一双公筷的使用开始，用心呵护你的胃，守护自己和家人的“消化健康第一道防线”。愿我们都能“胃”爱行动，健康“肠”伴！

综合