

# 每天三杯咖啡“续命” 35岁男子的胃已像老年人

## 脾胃病患者超半数为年轻人,别再让这些习惯伤害你的胃

本报记者

高温酷暑三伏天,又到了吹着空调吃火锅,夜宵再来顿啤酒龙虾小烧烤的季节。夏天本就是消化道疾病高发期,在这种“冰火两重天”的挑战下,你的胃还好吗?三伏天里,该如何打好这场保“胃”战?

隋雪

通讯员

由潮新闻·钱江晚报联合浙江省中医院推出的“解锁健康密码”系列直播,最近特别邀请了浙江省中医院消化内科副主任金海峰副主任医师、浙江省中医院钱塘院区内镜中心护士长曾旭燕,一起聊了聊有关“夏日养胃”的那些事。

陈岩明

黄思佳

在直播过程当中,金海峰副主任提到一位患者小黄(化名)的经历,给不少年轻人敲响了警钟。



### 每天三杯咖啡“续命”

#### 35岁IT男的胃竟已如60多岁

每天咖啡“续命”,是当下许多“打工人”的日常。尤其是在炎炎夏日,来杯冰美式,提神又“解暑”。

35岁的小黄就是咖啡“续命”大军中的一员。上午一杯提提神,下午一杯解解乏,晚上再来一杯醒醒脑……作为一个标准的“IT男”,小黄平时的生活就是工作、回家两点一线。频繁的熬夜、加班,每天三杯咖啡打底是常态。

这样的生活节奏,一连续了三年。直到今年年初,小黄常常感觉胃胀、不舒服,到附近医院做了个胃镜,被诊断为慢性萎缩性胃炎,且已经进展到了C3期,即范围比较广的重度萎缩,病理结果上,“中度肠化”四个字赫然在目。

“这是一种癌前病变。胃癌的发展一般分为四个阶段,萎缩、肠化、不典型增生,最终进展到胃癌。”

听完医生的解释,小黄慌了。听闻中医药治疗慢性萎缩性胃炎有优势,小黄赶紧来到浙江省中医院,找到金海峰副主任。

“胃也是有年龄的。一般人到50岁之后可能出现萎缩,到60多岁出现肠化。而小黄才35岁,就已经出现了中度肠化,胃的年龄已经大大超过了他的生理年龄。”

金海峰详细询问了小黄的情况,无胃癌家族史,饮食还算规律,很少大吃大喝,唯一的问题就是每天至少三杯咖啡雷打不动。

“临床上有类似情况的患者不在少数,很可能与咖啡因对胃黏膜的刺激有关。”金海峰表示,很多患者经常胃胀、反酸,有时候一天吃一餐也感觉不到饿,他们都有一个共同的特点,就是长期过量饮用咖啡。“所以我们一般建议,咖啡、浓茶,包括夏天的冷饮,平时都要少喝。”

好在小黄年轻,及时进行干预治疗,胃萎缩、肠化的程度还有逆转减轻的可能。金海峰叮嘱小黄,先把咖啡戒掉,同时调整工作节奏,注意休息,再配合有活血化瘀和修复胃黏膜功效的中药。经过半年时间的调养,复查胃镜,小黄的中度肠化已经变成了轻度。



全国名中医、  
浙江中医药  
潮鸣智库专  
家王坤根

### 脾胃病患者中超半数是年轻人 贪食冷饮可造成脾胃运化功能失常

“门诊中,不少患者都是年轻人。”全国名中医、浙江中医药大学潮鸣智库专家王坤根告诉记者,不同于一些心脑血管方面的“老年病”,脾胃病的患者里,年轻人占比有明显增长趋势。

在他看来,这主要与现代年轻人的生活方式密切相关。“现在年轻人大多在外面打拼,生活节奏比较快,经常加班,吃饭主要依赖外卖,三餐也不一定能够做到定时,晚上说不定还要出去夜宵吃个火锅烤串之类的。所以很多人年纪轻轻,胃就出现问题了。只是相对于老年人来说,可能以功能性的问题居多,器质性疾病会少一些。”

王坤根介绍,中医和消化系统有关的毛病对应的主要是脾胃病的范畴。饮食不节最易导致脾胃病。很多年轻人夏天贪凉,尤其爱吃冷饮、冰西瓜,或食用火锅烤串等辛辣刺激肥甘厚味之品,长期进食这类食物,或可致寒邪客脾,运化失司而见腹痛腹泻,或可致湿热困脾,气机阻滞而见胃胀胃痛、嗝气反酸等等。此外,工作压力过大、情绪异常波动、生活不规律、过于劳累等均可影响损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常。中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃功能受损,气血生化乏源,会影响其他脏器功能的正常运行,也是亚健康状态的主要原因之一。

王坤根提醒,脾胃的养护需要渗透在生活中的方方面面,饮食上需要注意尽量避免辛辣、刺激、油腻,比如油炸、烧烤的食物和腌腊制品等,三餐讲究定时定量、细嚼慢咽、荤素搭配,不要过饥和过饱,以七八分饱为宜。此外,经常熬夜、过于劳累也会影响到脾胃功能,所以要保持规律的作息,尽量避免烟酒。从四时养生的角度上讲,冬天需注意保暖,可以吃一些温补且易消化的食物,比如羊肉、小米粥、红枣等。夏天也不宜贪凉,空调温度不宜过低,入睡时胸腹应加盖衣被,开车时车内空调也应避免直吹脐腹。尽量少生冷食物,夏季时令水果是餐桌上的常客,但多食易伤脾胃,应适量食用。炎夏多汗,口渴时饮水切忌过急,应频频少量饮用,过急过快易伤胃气。

### 夏季消化道疾病高发

#### 这些习惯正在伤害你的胃

金海峰副主任介绍,夏天最常见的消化道疾病就是急性肠胃炎。“暑期学生都放假了,很多孩子喜欢在家里边看电视边喝冷饮、吃冰西瓜,结果突然肚子痛得厉害,甚至恶心、呕吐、腹泻,来看消化科门诊。主要原因:一方面是温度的刺激,另一方面,夏天高温下细菌容易滋生,可能食物不新鲜,导致急性肠胃炎的发生。”

与此同时,夏天消化性溃疡也比较高发。“很多人喜欢喝酒吃夜宵,一通胡吃海喝下来,就超过了平时的负荷量。在酒精、辛辣食物的刺激下,久而久之就会引起胃黏膜的损伤,从炎症到糜烂,再到溃疡,甚至发生溃疡性出血。”

此外,金海峰还提到,有些胃肠功能本身就不好的人群,再加上三伏天吃了一些生冷食物或作息改变,就容易出现胃口不开,或者诱发上腹痛、腹胀等功能性的消化系统疾病。

金海峰分析,造成这些消化道疾病的原因,一方面与季节和饮食有关。“夏天因为很热,人们喜欢吃冷的东西。生冷食物的刺激会导致胃黏膜血管的收缩,进而诱发局部的裂纹和缺血,引起胃部的炎症。”另一方面,则是与个人体质有关。“一些本身胃肠道功能薄弱的人群,稍稍有点风吹草动,比如空调风一吹,可能就拉肚子了。”

“夏天,我们还经常接到因为吃夜宵被异物卡喉的患者。”护士长曾旭燕补充道。前不久,浙江省中医院钱塘院区内镜中心就接诊了一名被鱼刺卡喉的小伙子。“当时他夜宵吃完鱼刺卡在喉咙里没重视,过了大约一个礼拜,觉得喉咙一直隐隐作痛才来看,结果发现鱼刺其实已经穿出食管壁了,非常危险。后来幸好在麻醉下通过内镜精准地把它取出来了,避免了一些大手术。”