
患者自我管理指导问与答

问题 1：胃癌患者的饮食护理中，患者应该避免哪些食物呢？

答：在胃癌的饮食护理中，患者应该避免食用以下几类食物，以减轻胃黏膜损伤，促进病情的恢复：

- (1) 霉变腐烂变质的食物：这类食物可能含有大量有害细菌，对胃黏膜造成刺激和损伤。
- (2) 熏烤和腌制的食物：如腊肉、腊鱼、烤肉等，可能含有致癌物质。
- (3) 辛辣、刺激性食物：如辣椒、大蒜、生姜等，可能刺激胃黏膜，导致胃痛、胃胀。
- (4) 高脂肪食物：如肥肉、炸鸡、糕点等，难以消化，导致胃的负担加重。
- (5) 高盐食物：如咸菜、腌制食品等，是胃癌发生的一个危险因素，会损伤胃黏膜。
- (6) 坚硬粗糙的食物：如坚果、粗粮、干方便面等，可能使胃的消化负担增加。
- (7) 生冷食物：如冰淇淋、冰镇饮料、冰镇西瓜、凉菜等，可能会刺激胃肠道，加重胃痛。
- (8) 高糖食物：如蛋糕、糖果、罐头等，可能引起消化不良。
- (9) 酒精饮品：酒精饮品会导致胃黏膜损伤加重，影响胃癌患

者的预后。

问题 2：胃癌患者在日常生活中应注意哪些事项？

答：胃癌患者在日常生活中应注意以下几点：

- (1) 规律作息：生活规律，保证睡眠充足，避免熬夜。
- (2) 戒烟限酒：保持健康的生活方式，患者应戒烟限酒。
- (3) 个人卫生：做好个人皮肤清洁卫生，注意口腔卫生，预防感染的发生。
- (4) 遵医嘱用药：患者应严格执行医嘱，禁止自行调整或中断治疗。
- (5) 积极融入社会：参与社交，缓解疾病带来的心理压力。

问题 3：胃癌患者出现贫血症状该怎么办？

答：在饮食中要多吃瘦肉、鱼、蛋类、猪肝等，还要注意补充维生素 B、C，特别是维生素 B₁₂ 和叶酸，可适当多吃新鲜蔬果，如橘子、红枣以及各类绿叶蔬菜，它们富含维生素 C，有助于铁的吸收，使贫血症状逐步得到改善。

问题 4：慢性胃炎、胃溃疡会导致胃癌吗？

答：慢性胃炎和胃溃疡是胃癌的高危因素。首先，慢性萎缩性胃炎属于胃癌的癌前病变，具有发生胃癌的风险。长期的慢性炎症可能导致胃黏膜出现萎缩、肠上皮化生等病理变化。这些病理变化在某些

情况下可能会进一步恶化，最终发展为胃癌。幽门螺杆菌感染是慢性胃炎和胃癌的主要危险因素之一，它在胃黏膜的慢性炎症和癌变过程中起着重要作用。其次，胃溃疡本身虽然并不会直接导致胃癌，但长期存在的胃溃疡导致的胃黏膜损伤和炎症持续存在，为细胞的异常增生和恶变提供了有利条件，增加患胃癌的风险。

尽管慢性胃炎和胃溃疡有可能导致胃癌，但并非所有病例都会发展为胃癌。通过积极的治疗和预防措施，可以显著降低胃癌的发生风险。因此，对于慢性胃炎和胃溃疡患者来说，应高度重视病情，及时就医，并严格遵循医生的建议进行治疗和复查。这样不仅可以控制病情，还可以降低胃癌的发生风险，保障个体健康。

问题 5：做胃镜检查需要注意哪些事项？

答：胃镜检查是一种内窥镜检查技术，主要用于诊断相关疾病，如胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃食管反流病、食管癌、胃癌等。现在很多医院都开展无痛胃镜检查，在检查前使用麻醉药物，可以让患者在睡眠状态下完成检查，减少患者的痛苦。无痛胃镜的普及也减轻了患者的紧张、难受及心理负担。做胃镜检查前的注意事项有：检查前一天 20:00 点后禁食，检查当天早上禁食、禁水；患者需空腹，避免食物遮挡视野。胃镜检查后的注意事项有：检查后 2 小时内禁食、禁水；检查后可能会出现咽喉部不适甚至异物感，通常会自行缓解。

问题 6：哪些人需要做胃镜检查？

答：下列人员建议完善胃镜检查：

（1）有症状者：①长期上腹部疼痛、反酸、灼热、恶心、呕吐等消化不良症状；②出现吞咽困难、胸骨后疼痛等食管相关症状；③出现消化道出血（呕血或黑便）等症状；④出现不明原因的消瘦、食欲减退、贫血等全身症状。

（2）高危人群：①有胃癌家族史者；②居住在胃癌高发地区的人群；③胃癌患者一级亲属，建议定期行胃镜检查；④长期吸烟、重度饮酒者；⑤喜欢吃腌制食品、高盐饮食者；⑥有幽门螺杆菌感染的患者，建议做胃镜进行筛查；⑦既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等癌前疾病的患者，需要定期复查胃镜。