

# 胃癌患者也要有“舌尖上的幸福”

□本报记者 常方方

胃，是人体消化吸收的核心器官，更是维系日常饮食与生活质量的关键。近年来，胃癌发病率居高不下，其中近端胃癌与食管胃结合部肿瘤，因发病位置特殊，治疗难度相对更高。临床中，传统近端胃切除术是治疗这类病症的常用术式，虽能有效切除病灶、保留部分胃组织，却让不少患者术后陷入另一种痛苦——顽固性胃食管反流，烧心、反酸、无法平卧等症状反复折磨，甚至被患者称作“不治之症”。

潍坊市人民医院胃肠外科医学中心主任曲建军表示，胃食管反流，其实是很多人都曾有过的不体验，偶尔的反酸、烧心，通过调整饮食、短暂服药就能缓解，但对于近端胃切除术后患者而言，这种反流却是挥之不去的顽疾。想要明白其中缘由，首先要了解胃部的特殊结构：食管与胃的连接处有一个重要的“单向阀门”——贲门，它就像一道严密的关卡，正常情况下，只允许食物从食管进入胃内，同时能牢牢阻止胃内的胃酸、食物残渣逆流回食管，发挥着天然的抗反流作用。而近端胃切除术，针对病灶位置，需要切除贲门及部分胃底组织，这一操作直接破坏了人体原本完整的抗反流解剖结构，相当于拆掉了这道关键“阀门”，食管下端的压力随之消失，失去了阻挡能力。

潍坊市人民医院胃肠外科团队深耕消化道重建领域多年，针对近端胃切除术后反流难题，潜心钻研并成熟开展半嵌入式食管胃折叠吻合手术，同时熟练应用隧道式吻合、双肌瓣吻合等系列肌瓣类保功能重建技术，通过精准的外科操作，重新为患者构建起人工抗反流屏障，从根源上解决反流问题。

相较于传统吻合方式，这类创新保功能重建技术有着显著优势。首先是抗反流效果确切，通过对食管胃吻合部位进行精准折叠与重建，恢复食管下端的压力与屏障功能，术后反流发生率大幅降低，绝大多数患者无需再长期依赖抑酸药物，就能摆脱反酸、烧心的困扰；其次是手术安全性更高，吻合口对合精准严

密，有效降低了吻合口漏、狭窄等并发症的发生风险，为患者术后康复保驾护航；更重要的是，这类技术能最大程度保留胃部的剩余功能，维持食物正常的消化吸收通路，保障患者术后正常进食与营养摄入，让他们逐步恢复正常饮食，重拾生活信心。

胃部健康，防大于治。曲建军提醒，对于普通人群而言，做好日常胃部养护，远离伤胃习惯，才能从源头降低胃部疾病的发生风险。日常生活中，要牢记以下几点：

●养成规律的饮食习惯，定时定量进餐，避免暴饮暴食、饥一顿饱一顿，让胃部形成稳定的消化节律，减轻胃黏膜负担。

●调整饮食结构，少吃过烫、过辣、高盐、腌制及烟熏食物，这类食物会反复刺激食管和胃黏膜，增加黏膜病变风险，多吃新鲜蔬果、粗粮，保持饮食清淡。

●摒弃不良生活习惯，戒烟限酒，烟草中的有害物质和酒精都会损伤胃黏膜，同时避免饭后立即平卧、久坐，饭后适当散步，促进胃排空，减少反流概率。

●保持良好情绪，胃肠是人体的“情绪器官”，长期焦虑、熬夜、压力过大，会导致胃肠功能紊乱，诱发反酸、胃胀等不适。

●重视胃部不适信号，出现长期反酸、烧心、胃痛、食欲下降、体重骤降等症状，切勿自行服药拖延，及时到正规医院检查，做到早发现、早诊断、早治疗。

对于胃癌患者而言，战胜肿瘤不仅是切除病灶，更要拥有高质量的术后生活。过去，近端胃切除术后反流难题让患者苦不堪言，而随着医疗技术的不断进步，创新外科技术的应用，彻底打破了“反流无解”的困境。愿每一位患者在战胜病魔后，都能稳稳守住“舌尖上的幸福”，吃得香甜，睡得安稳，重新拥抱生活的美好。

## 名医档案



**曲建军：**潍坊市人民医院胃肠外科医学中心主任、外科学教研室主任、主任医师（三级）、教授、硕士研究生导师、潍坊市有突出贡献专家、潍坊知名医学专家、省级重点专科（普外科）带头人、潍坊市中西医结合胃肠肿瘤实验室负责人、市消化系统疾病临床医学研究中心（培育项目）负责人。兼任中国抗癌协会肿瘤胃肠病学专业委员会常委、中国医师协会外科医师分会肿瘤外科专家工作组专家委员、中国医师协会微创外科单孔专业委员会委员兼秘书等。

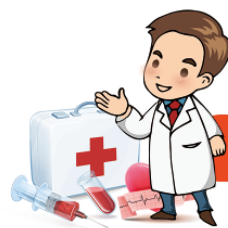
**擅长：**胃部肿瘤、结肠肿瘤、疝、急腹症等胃肠外科疾病的诊治，尤其在胃癌及结肠癌的机器人及腹腔镜微创手术方面有较深的造诣，外科单孔技术、近端胃术后消化道重建技术及全腹腔镜技术处于国内前列，多次在国内腹腔镜胃癌手术大赛中获奖。

**坐诊安排：**潍坊市人民医院胃肠外科医学中心门诊（周一全天，周三隔周半天）



健康是民生之本，也是幸福之基。为普及科学健康知识，传递权威医学理念，本报健康版推出《名医话健康》栏目，诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等，聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点，用通俗易懂的语言，讲解专业医学知识、破除健康误区、解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防，从科学用药到康复指导，我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活，为健康保驾护航。如果您深耕临床一线，乐于科普传播，欢迎扫码进群，以专业知识守护健康，用医者仁心温暖市民。



## 名医话健康



# 你那挥之不去的疲惫可能不是单纯的累

明明已经睡得够久，却依然感觉乏力、没精神；情绪总是莫名低落，心烦意乱；工作时注意力难以集中，大脑像蒙上了一层雾；下班后只想立刻回家蜷缩在沙发上，不愿社交……记者在多家医院临床科室发现，不少人被疲惫的状态困扰，以为只是累了，往往到了“实在熬不住”时才求助医生。

“这种情况不是单纯的累了，而是内外因共同作用下的身心反应。”浙江省中医院精神卫生科医生刘露解释，长期从事脑力工作，思虑过度耗伤气血，若再加上多雨季节光照不足、户外活动减少，多重因素叠加，容易陷入反复的“低能量怪圈”。

“有些人的心理压力会被身体‘翻译’成疲劳，他们可能反复就医、做各种检查，却始终找不到病因。这种疲劳真实存在，只不过它的根源在心理层面。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师蔡利强接触过很多类似的患者。

他提到，疲劳持续超过两周、持续的情绪低落或烦躁、对所有事失去兴趣、睡眠紊乱、食欲体重大幅变化、自我评价降低……这些看似疲惫的状态，可能都是

提示存在抑郁或者焦虑等情绪问题。

在浙江省中医院的虚劳亚健康门诊里，经常有患者说“明明睡到中午或下午，还是觉得很累”。中医认为，这种休息反而消耗气血，没有起到休养生息的作用。最好的睡眠时间应在晚11时前，若晚11时后不睡，肝无法完成养血藏血的任务，容易出现头晕、眼睛干涩、记忆力下降等症状。

有些上班族为了缓解工作日的疲惫，会选择周末睡懒觉。有些人虽然醒了，但躺在床上刷手机不肯起来，一躺就是大半天，不仅精力没有恢复，整个人感觉更累了。

浙江省中医院全科医学科副主任中医师徐山春表示，气血的运行依赖于脏腑活动和肢体活动的协调，长时间躺着看似在休息，其实很伤气血。若周末需要补觉，适当多睡2小时即可，一直躺着会适得其反。

写字楼里工作的低头族、久坐族也是虚劳亚健康门诊里的“常客”。“久坐会导致气血运行不畅、脾胃运化功能减弱，形成瘀滞。”徐山春表示，如果日常缺乏运动，经脉长期不能畅通，久而久之，气血进一步亏虚，就会表现为面色苍白、肢体麻木、乏力等。

专家提醒，把“坐、熬、躺”换成“动、早、起”才是身体喜欢的生活方式。也可在专业中医师的辨证论治下，选择适合自己体质的茶饮针对性查漏补缺，或通过推拿、针灸、拔罐等中医适宜技术疏通经络，缓解疲劳感。

身体疲劳、情绪不适并非矫情，而是身体发出的健康预警。学会觉察、及时疏导，才能守护身心健康。

多位受访专家支招，例如光照疗法，有太阳的日子尽量多晒太阳，午后可进行30分钟户外活动。同时适当运动，若户外阴雨则进行瑜伽、跳绳、八段锦或简单的拉伸等室内运动；还可以培养些养花草、养宠物、做手工活、练书法、听音乐等爱好，在家中增加室内光照，使用暖色调灯光。

“饮食方面也做些微调，适量增加富含Omega-3、维生素D的食物，以及全谷物复合碳水，避免靠大量甜食短暂恢复体力、提神。”蔡利强建议，保持社交连接也很重要，工作之余可多做些让自己快乐的事，因此分泌的多巴胺能起到调整精神状态的作用。