

28 | 胃鏡報告說我有萎縮性胃炎、腸化生，嚴重嗎？會變成胃癌嗎？

先別緊張，萎縮性胃炎和腸化生都不是癌症，而是胃黏膜長期發炎後留下的變化，最常見的原因就是幽門桿菌。大多數人一輩子都不會變成胃癌，但風險比一般人高一些，所以要做好三件事：除菌、調整飲食生活，以及依醫師建議定期做胃鏡。

胃黏膜的變化，是一條很長的路

胃癌通常不是突然冒出來的。以台灣最常見的類型來說，胃黏膜會一步一步經過好幾個階段，前後常需要十年以上：

正常胃黏膜 → 慢性胃炎 → 萎縮性胃炎 → 腸化生 → 細胞分化不良 → 胃癌

- **萎縮性胃炎**：長期發炎讓胃黏膜變薄、負責分泌胃酸的腺體變少，就像草皮被踩久了變得稀疏。
- **腸化生**：胃黏膜為了適應長期發炎，部分細胞變得像腸子的細胞，就像皮膚長期摩擦後長出厚繭。
- **細胞分化不良**：細胞開始出現異常，比較接近癌症，需要更積極處理，多數可以用內視鏡切除。

這條路不是單行道，也不是每個人都會走到底。越早踩煞車，越有機會停下來。

嚴重程度怎麼看

報告上同樣寫「腸化生」，風險也不盡相同。醫師會綜合以下幾點評估：

- **範圍**：只出現在胃的下半部，風險較低；範圍越廣、擴散到胃的上半部，風險越高。
- **型態**：病理報告中的「不完全型」腸化生，風險比「完全型」高。
- **家族史**：父母、兄弟姊妹或子女有胃癌，風險較高。
- **其他因素**：幽門桿菌是否還在、是否抽菸、飲食是否偏鹹。

有機會變好嗎

有。除菌後，胃的發炎會慢慢消退，部分萎縮性胃炎有機會改善；腸化生比較不容易完全消失，但除菌、戒菸與飲食調整，可以減緩它繼續往下走。就算真的走到細胞分化不良或很早期的胃癌，只要透過胃鏡及早發現，多數也可以用內視鏡切除，不需要開腹手術。

現在可以做的事

1. **檢查並根除幽門桿菌：**這是最重要的一步。除菌後要再檢查一次，確認細菌已經清除；常一起吃飯的家人，也建議一起檢查。
2. **少鹽、少醃漬：**高鹽食物會傷害胃黏膜，讓變化加速。
3. **多吃新鮮蔬果：**每天至少三份蔬菜、兩份水果，以新鮮的為主。
4. **戒菸、少喝酒。**
5. **剩菜放冰箱保存，**不吃發霉或放太久的食物。
6. **定期胃鏡追蹤：**一般約每 3 年一次；範圍較廣、不完全型，或家人有胃癌的人，醫師可能建議每 1 到 2 年一次。實際間隔請依醫師建議。

種類	建議少吃	可以改吃
醃漬食物	醬菜、榨菜、酸菜、泡菜、鹹魚、鹹蛋、豆腐乳	新鮮蔬菜、新鮮魚肉、雞蛋
加工肉品	香腸、臘肉、火腿、培根、熱狗	新鮮雞肉、瘦肉、豆腐
高鹽調味	重鹹滷汁、沾醬、泡麵調味包、喝光湯汁	以蔥、薑、蒜、九層塔、檸檬提味
燒烤	炭烤、燒焦的肉	清蒸、水煮、燉煮

萎縮性胃炎範圍較大的人，胃酸和幫助吸收維生素 B12 的物質會變少，可能出現貧血、手腳發麻、容易疲倦，醫師會視情況抽血檢查。

民眾常見問題

需要一直吃胃藥嗎？ 萎縮性胃炎和腸化生本身不需要靠胃藥治療，沒有不舒服就不用吃。有胃痛、逆流等症狀時，再請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。

有沒有保健食品可以逆轉腸化生？ 目前沒有任何保健食品被證實可以逆轉。除菌、少鹽、多蔬果，加上定期追蹤，才是最實在的方法。

沒有不舒服，還需要追蹤嗎？ 需要。胃黏膜的變化與早期胃癌通常沒有症狀，只有胃鏡看得到，所以請依醫師安排的時間回來追蹤。

立即就醫：吐血或解大量黑便、劇烈上腹痛或肚子變硬，請立刻前往急診；吞東西越來越卡、體重不明原因減輕、持續嘔吐，也請盡快回診。

回診時機

請依醫師安排的時間回來做胃鏡追蹤；出現上腹痛、吞嚥困難、體重減輕或貧血，請提早回診。
如有任何疑慮，歡迎諮詢。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808