

胃镜报告有这些字眼 小心“肿瘤君”在靠近你

健康大使 科普专栏
HEALTH AMBASSADOR

□本报记者 林颖

在胃镜检查之后很多的数据能够清楚反映出胃部的健康情况,如果胃镜报告单上出现这些诊断名称,本报健康大使、福建省老年医院消化内科曾庆新主任提醒大家一定要引起重视,调整生活方式的同时,注意定期复查、随访,必要时做进一步治疗,否则“肿瘤君”可能离你不远了。

如果在胃镜报告发现了肠上皮化生(简称肠化生)这几个字,务必要警惕起来。肠化生是胃黏膜常见的一种病变,是指胃黏膜表层上皮和腺上皮被杯状细胞和吸收细胞所取代。患有慢性胃炎、萎缩性胃炎的患者,若没有及时



健康人人参与 八闽代代受益

曾庆新

主任医师

福建省老年医院消化内科



邀您一起关注
“福建卫生报”

01 肠化生

治疗或者注意饮食,可能就会出现肠化生。

根据发病范围和疾病严重程度,可分为轻度、中度、重度。如果是轻度肠化生,建议两三年复查一次胃镜,中度则两年复查一次,如果

是重度,且伴随异型增生,说明距离胃部严重病变不远了,建议短期内再做一个放大胃镜,做进一步判断。此外,平时要保持合理的生活方式,只有胃部功能提高了,肠化生症状得到控制,才能避免胃部健康受损。

02

上皮肉瘤变

不典型增生,也叫异型增生、上皮肉瘤变,是胃黏膜结构及上皮细胞偏离正常的一种过度增生状态。

根据异型程度也可分为轻度、中度、重度三级。高级别上皮内瘤变可以认为是真正意义上的癌前病变,癌变的几率会非常高,有的医生称之为原位癌。

如果通过胃镜检查发现这种情况,需要每半年复查一次,通过更详细的检查来判断是否已经发生癌变。

03

癌

一般胃镜活检只是确定病变性质,病变发展到哪个程度要等标本切除后,通过癌组织浸润的深度、分化的程度、淋巴结的转移情况来综合评定,从而确定最适合的治疗方案。

胃癌常常会有高分化、中分化、低分化的描述;分化越高,其成熟度越好,预后相对好;相反,分化越低,其成熟度越差,预后越差。如报告恶性性质待定,则需进一步病理分析。

如何面对胃镜报告单

拿到报告单后,和医生的沟通是很重要的,但这一步往往被患者忽略。因为对报告结果的解读,需要根据患者症状、病理结果、年龄、家族史、生活习惯等因素,来综合判断病情的严重程度,并给予相应的治疗。而不是自己上网搜索,擅自揣测。

□本报记者 刘伟芳

不知从何时起,奶茶成了很多年轻人的“续命神水”。2020年“秋天里的第一杯奶茶”策划更是火爆全网。商场里、大街上的奶茶店数不胜数,想要找到一家奶茶店远比找到一间卫生间还容易。

一边是年轻人欲罢不能的奶茶瘾,一边是频繁检测不合格的奶茶产品。

近日,我省首个《现制奶茶》团体标准出台,今后按这个标准现制的奶茶你可以放心喝。

没有奶? 卫生不合格? 奶茶店里问题多促使标准制定

近年来,在新零售趋势下,现制茶饮是千亿级市场,吸引非常多的商家投入其中。仅加入福建省连锁经营协会的品牌就有7家,门店多达3000多家。

在市场一路狂奔的同时,也经常会出现食品安全问题。如奶茶中含有咖啡因但未标注提醒消费者,鲜奶奶茶中不含鲜奶、配料加多少全凭手感等问题多次被提及。

“由于我国目前尚未出台针对现制现售饮料质量管理的标准。出台管理标准,进行规范管理迫在眉睫。”福建省连锁经营协会党支部书记杨建英表示。

因此,福建省连锁经营协会在福州组织有关专家对团体标准《现制奶茶》进行审查。该团体标准由厦门快乐番薯股份有限公司、福建省连锁经营协会、福建省标院信息技术有限公司、福建省标准化研究院、福州状元澜餐饮管

理有限公司、福州禾尖餐饮管理有限公司和福州董菲菲餐饮管理有限公司等单位共同起草。

历时一年,形成审查意见。该标准结合现制奶茶生产特点和食品安全,规定了现制奶茶的原辅材料要求、感官要求、理化指标、微生物指标、污染物限量和真菌毒素限量、农药残留限量、食品添加剂和食品营养强化剂等。

标准要求产品色泽正常,无异味,呈固液混合状,无外来异物。蛋白质含量需 $\geq 0.5g/100g$,茶多酚含量要 $\geq 200mg/kg$,以保证奶茶里有茶也有奶。此外,标准还对大肠杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等微生物指标进行限定,要求企业从水源开始重视卫生管理。

“可以这么说,如果商家现调的奶茶符合我们的标准,那么从食品本身来看,它就是安全、健康的奶茶。”杨建英表示。

爱喝奶茶又怕不健康? 别慌! 奶茶有了团体标准



喝奶茶健不健康 重点在量

奶茶虽好喝,但暗藏的风险不能小觑,怎么健康喝奶茶?

营养师们的建议可供参考:

一、含糖量要注意

市场测评发现,奶茶即使你点半糖的,仍有全糖奶茶的七成至八成含糖量。而“无糖”也不代表真正没有糖分,平均糖含量 $2.4g/100ml$ 。

本报健康大使、福建医科大学附属协和医院、国家一级营养师朱岫山表示:“一个正常成年人每日糖摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。”

在喝奶茶之前,先估算一下今天摄入的糖量是否超标了。

二、每人每天摄入这

些咖啡因就好

市场测评发现,奶茶中检出的咖啡因,平均含量为 $258mg/kg$,远高于红牛、咖啡等饮品。因此,不少人晚上喝完奶茶,会精力充沛,失眠数羊到天明。

对此,福建省肿瘤医院临床营养科郭增清主任医师和杨眉营养师表示,咖啡因是一种中枢神经兴奋剂,能够暂时驱走睡意并恢复精力,同时有减轻肌肉疲劳、利尿功效。但摄入过多可能损伤肠胃,诱发骨质疏松,引起心慌失眠。

目前普遍认可的正常人咖啡因摄入的健康上限是控制在 $400mg/d$ 以内。孕产妇的咖啡因要限制在 $200mg/d$,但为慎重起见孕产妇最好禁用。而儿童和

青少年由于神经系统还未发育完善,12岁以下儿童最好不要摄入咖啡因。

三、尽量选全脂牛奶调制的,慎选奶盖

奶盖是现在年轻人的爱,但奶盖的脂肪含量很高。检测发现,在有奶盖的样品中,平均脂肪含量达 $6.3g/100ml$,最高的一杯可提供41克的脂肪,已超过成人每日推荐摄入油脂的三分之二(成人每日食用油推荐摄入量为 $25\sim 30g$)。

朱岫山提醒,长期摄入高脂肪膳食不仅会引起肥胖,还会堵塞动脉血管,损害大脑的功能。

高脂肪食物摄入过多,还可能促发乳腺癌、结肠癌、直肠癌和胰腺癌等癌症。

锦囊

戒不掉奶茶怎么办?

多喝奶茶虽然有诸般不好,但戒不掉奶茶怎么办?

为此,几位营养师给出建议:

尽量选择鲜奶制成的奶茶,能降低反式脂肪酸的摄入。如果可以看到原材料,尽量选择茶叶

冲泡的,而不是茶粉。一般来讲,用鲜奶、真茶泡制的奶茶,味道上一般会更淡一点。

选择无糖或微糖奶茶,虽然不能完全杜绝糖分,但是至少能降低糖分的摄入。

尽量不加配料,如果

要加多选燕麦这样口感淡的配料,少选红豆、珍珠等含糖量很高的配料。

别选奶盖奶霜,奶盖奶霜虽然会提升奶茶的口感,但由于其脂肪含量较高,对于需要控制体重、追求健康的消费者,应适当饮用。

尽量少喝奶茶,千万别贪杯。