

# 飲食，胃酸，幽門螺旋桿菌與胃癌

輯錄自「飲食，胃酸，幽門螺旋桿菌與胃癌」的講座內容  
講者：香港大學李嘉誠醫學院內科學系臨床教授、  
李樹芬醫學基金會基金教授（腸胃學）**梁偉強教授**

亞洲是胃癌的高發地區，而中國的胃癌發病率更在亞洲區前三位。醫學界發現，幽門螺旋桿菌感染是胃癌其中一個重要的致病因素，清除感染及改變飲食習慣可降低風險。

## 感染幽門螺旋桿菌增胃癌風險

胃癌居本港癌症患病率的第六位，每年約有1,200宗新症，死亡率相對較高，佔整體個案的六成。胃癌患者以男性較多，年齡中位數約為70歲。亞洲的胃癌病發率較西方國家高，韓國、日本及中國的個案總數已佔全球的七成。

飲食及生活習慣與胃癌關係密切，常吃高鹽或醃製食物、吸煙及飲酒均會增加患癌風險；有家族史的人士，患病風險較常人高

兩至三倍；長者及男性也是高危族。此外，幽門螺旋桿菌感染已證實為重要風險因素。中國人罹患的胃癌通常影響胃部末端，多與幽門螺旋桿菌感染或飲食有關。

## 兒童易受感染

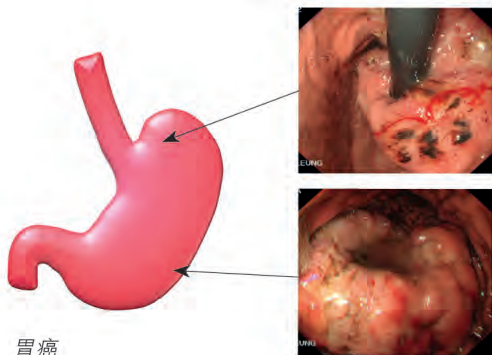
幽門螺旋桿菌在80年代被發現，在1994年被國際癌症研究機構（IARC）列為致癌物。估計全球帶菌者人口超過40億，感染率相信受衛生環境、居住環境及飲食習慣影響。隨著香港的衛生環境改善和港人的飲食習慣改變，年輕人的感染率明顯低於年長一輩。

幽門螺旋桿菌只在人的胃部存在，經人與人之間的緊密接觸傳播。成人的胃酸足以殺死幽門螺旋桿菌，但兒童礙於消化系統發育未成熟，胃酸分泌不足，較成人容易受感染。加上幽門螺旋桿菌容易在胃部繁殖，故帶菌者通常在童年已受感染。

## 清除感染降胃癌風險

感染幽門螺旋桿菌後會引致慢性胃炎，此階段通常全無病徵。其後會演變成萎縮性胃炎、腸上皮化生，情況持續惡化則會出現細胞嚴重分化，最終變成癌症，整個過程可能需時數十年，但期間若同時受到環境及遺傳因素影響，癌變的速度就會加快。數據顯示，萎縮性胃炎患者罹患胃癌的風險高4.5倍；出現腸上皮化生者患癌機會高6.2倍；若已有嚴重分化，風險更高10.9倍。然而，即使是出現嚴重分化的人士最終患癌率仍只有6%，其他病變的患癌率更低於1%。因此，在未發現癌變前並不建議進行胃部切除手術。

數據顯示，成功殺滅胃部的幽門螺旋桿菌，可減少胃癌風險五成以上。一項本地研究發現，帶菌者在40歲前殺菌能明顯減低胃



胃癌

癌風險；40至60歲殺菌，患癌風險與一般人相若；60歲後殺菌仍有正面作用，殺菌後五年的患癌風險與常人無異，五至九年後風險更低於一般人，殺菌十年後分別更為明顯。由此可見，任何年齡人士清除感染均能預防胃癌。

## 預防胃癌與用藥

胃部環境的酸鹼值可左右胃癌的發生，胃酸不足，胃部環境偏向中性較利於胃癌細胞生存。不少胃酸倒流或胃潰瘍患者都會服用質子泵抑制劑 (PPI)，此藥能抑制胃酸分泌，防止消化性潰瘍或加快潰瘍愈合。然而，胃酸分泌被抑制令胃部環境偏向中性，有機會增加胃癌的風險。

本港一項大型研究追蹤六萬多名已經清除幽門螺旋桿菌感染後的人士逾七年，0.24%的人被診斷出胃癌，即每一萬人每年的平均發病率為3.2%，平均患癌年齡為71.4歲，平均清除幽門螺旋桿菌感染後4.9年出現癌症。研究發現，殺菌後長期服用PPI，患胃癌的機會會增加，服用PPI的次數愈多、年期愈長，患胃癌的機會就更大，每週服藥一至六次，相對風險增2.44倍，每天服藥則風險增4.55倍，持續服藥一、二及三年，風險分別增加五、六及八倍。

長期服用PPI雖會增加胃癌風險，但PPI亦是最有效醫治胃潰瘍及預防胃出血的藥物，所以要衡量藥物的風險與療效，在適應症下正確用藥。患者可與醫生商討減量和盡量使用最低的有效劑量，並優化用藥的時間，以降低胃癌風險。

另一研究則發現，清除幽門螺旋桿菌後服用阿士匹靈，可減少胃癌風險達七成，劑量愈大及服用年期愈長，風險降得愈多。而同時服用PPI和阿士匹靈亦不會增加患癌風險。

## 健康飲食防胃癌

由於胃癌與飲食習慣關係密切，維持健康體重、少飲酒、不吸煙、避免進食高鹽或醃製食物、多吃含豐富維他命C的食物，都有預防作用。有胃癌家族史者則建議定期檢查，盡早發現及清除幽門螺旋桿菌。



幽門螺旋桿菌和胃部致癌的關係

## 常見問題

### 問1 有哪些檢查可發現幽門螺旋桿菌感染？

答1 目前準確的測試有非入侵性的碳13呼氣測試，以及檢驗大便中的幽門螺旋桿菌抗原，而胃鏡活檢則是入侵性測試。

### 問2 如何清除幽門螺旋桿菌？

答2 傳統的「三聯療法」採用PPI配合兩種抗生素進行治療，成功殺菌後再感染的機會只有1%。現時最常用的抗生素為盤尼西林和克拉黴素，但後者容易產生抗藥性，或需增加抗生素種類及延長療程；如無法一次殺菌，則要轉用其他抗生素及延長療程，成功率亦會降低。

### 問3 PPI有何副作用？

答3 PPI的副作用通常在服用多年後才有機會出現，主要是影響鈣質吸收，有機會引致骨質疏鬆，使用者患上腎病、肺炎、腸道感染或胃癌的機會亦有可能增加。