

# 胃癌会遗传吗？揭秘胃癌的真正“罪魁祸首”

复旦大学附属肿瘤医院胃外二科 刘晓文 李冠霖

国际癌症研究机构（IRAC）2022年发布的数据显示，胃癌是全球第五大常见癌症，每年新增病例约109万例，死亡率位居第四。而在中国，胃癌的发病率和死亡率都高于全球平均水平，每年新发病例大约48万例，占全球总数的44%。约80%的中国胃癌患者在确诊时已经是中晚期，5年生存率不到30%。所以每当提到“胃癌”这个词，很多人都会感到紧张。尤其是当家里有亲戚得过胃癌时，心里就更容易多了一份担忧：“胃癌会不会遗传？我是不是也会得这个毛病？”这种焦虑其实非常普遍，在大家的观念中，癌症和遗传是息息相关的。有很多人会因为家里有亲戚得了胃癌，就带着恐惧的心理来医院做全身体检，生怕自己也得了癌症而没有发现。那么胃癌到底会不会遗传呢？今天我就来和大家慢慢道来。

## 一、胃癌会不会直接遗传？

首先，先给大家吃个定心丸：胃癌不会直接遗传。也就是说，得了胃癌的亲戚并不会直接把胃癌“传染”给你！不过，这并不意味着胃癌跟遗传完全没关系。遗传的确会影响一个人患胃癌的可能性，但这种影响并不是决定性的。如果你家里有人得过胃癌，可能是因为家族成员之间有一些共同的“基因风险”，这些基因可能让家族里的某些人更容易得胃癌，但并不代表你一定会得。

那么，哪些人需要特别注意自己是否有遗传风险呢？总的来说，会遗传的胃癌只占到所有胃癌的1%

左右，但如果家里有两代或以上的直系亲属（比如父母、兄弟姐妹）得过胃癌，尤其是年纪较轻（比如50岁前）确诊的，那就需要特别留意一下。因为这可能意味着你家族有一些潜在的遗传易感性，尽管这并不意味着你一定会得胃癌，但的确应该加强对胃部健康的关注。

## 二、除了遗传，还有哪些原因会导致胃癌？

有些朋友可能会说：“可是医生，我认识的有些家庭，父母得了胃癌，子女过些时候也发现自己患病，这不就是遗传吗？”这个问题问得很好！确实，某些家庭中胃癌患者会集中的出现，有一小部分确实与遗传有关系。比如 *CDH1* 基因突变，它和家族性弥漫性胃癌（HDGC）密切相关。但需要强调的是，这种情况非常罕见，占胃癌病例的比例极低。而更普遍的情况是，一个家庭中的成员有相似的习惯和生活方式，比如都爱吃腌制食品、熏制食物，或者有吸烟、饮酒的习惯。这些不良习惯会直接增加胃癌的风险。还有，家族成员之间也更容易感染幽门螺杆菌，这种细菌和胃癌有很大的关系，它会慢慢损伤胃黏膜，增加患癌的概率。所以，家族胃癌的“聚集”往往不仅仅是因为遗传，还有生活方式和环境因素的“共同作用”。

大家不必过于焦虑，即使家里有胃癌患者，也不代表你一定会得。想象一下，胃癌的发生就像一场不请自来的风暴，而遗传更像是你家门口的一片低洼

地带——当暴风雨来袭时，这种地势可能让你比别人更容易积水。但是否真的会被水淹，取决于你平时是否做好了排水措施，比如修好排水沟、筑起堤坝。对于胃癌来说，这些防御措施就是健康的饮食习惯、戒烟限酒、定期体检等等。只要你把这些做好，就算有遗传风险，也完全可以让自己安然无恙。

### 三、如何预防胃癌的发生？

胃癌的发生是由多种因素共同决定的，遗传只是其中的一个因素。正因为如此，大家完全可以通过改变生活方式，减轻遗传的影响，保护自己的胃，减少患上胃癌的风险。

预防胃癌最有效的方式就是从日常生活做起，良好的饮食和生活习惯能够显著降低胃癌的风险。首先，饮食要清淡，少吃腌制、熏制和过咸的食物，避免刺激性强的食物，比如辣椒、过烫的热食。多吃新鲜蔬菜和水果，这些食物不仅营养丰富，还能帮助胃部保持健康。其次，戒烟限酒。吸烟和过度饮酒不仅会损伤胃黏膜，还会加速胃部的炎症反应，长期下去，胃癌的风险就会大大增加。

除了饮食和习惯，幽门螺杆菌感染也是一个需要注意的关键因素。这个小细菌在很多人的胃里藏匿多年，它是胃癌的重要“帮凶”，所以一定要定期体检，看看自己有没有感染幽门螺杆菌。如果检查发现自己感染了幽门螺杆菌，千万不要忽视，及时治疗是最好的方法。除此之外，家庭成员之间最好保持分餐制、使用公筷等，避免幽门螺杆菌的交叉感染。

另外，定期做胃镜检查，尤其是有家族胃癌史的人，定期检查胃部健康非常重要。通过胃镜，可以早期发现胃部的变化，甚至在癌症还没有完全发展之前就能发现异常，及时治疗，治愈的概率会大大提高。目前最新的 AI 辅助内镜检查技术，不但可以快速、

准确、高效地分辨出胃癌的早期病变，甚至可以查出你是否患有幽门螺杆菌感染，准确率高达 80%。[2] 尤其是平时经常出现胃部不适，有反酸、嗝气、腹胀这些情况的人，更应该及早的进行胃镜检查。很多人都害怕做胃镜，觉得痛苦、麻烦，但其实现在的胃镜检查技术已经非常先进，过程没有想象中的那么可怕，检查的结果却可以帮助你排除胃部的隐患，早点发现、早点治疗，胃癌的风险就大大降低了。

### 四、什么时候该去看医生？

胃癌的早期症状其实挺“隐形”的，容易被误当成普通的胃病。常见的信号包括：上腹部总是隐隐作痛或者感觉饱胀，吃东西没什么胃口，还可能突然掉了几斤体重；有时会恶心、呕吐，甚至大便变黑或吐血；吞咽食物时感到困难，甚至觉得胸口有东西卡着；另外，长期不明原因的疲劳、面色苍白，可能也是胃癌的间接信号。总之，如果这些症状持续或者加重，尤其是 50 岁以上的人群，一定要引起重视，定期做胃镜检查，提早发现潜在的问题。

总的来说，胃癌的发生并不是完全由遗传决定的，而是由遗传因素、生活方式、饮食习惯、环境因素等多种因素共同作用的结果。即便家里有人得过胃癌，也并不意味着你一定会得。生活中的很多不良习惯都可能是胃癌的诱因，而健康的饮食、戒烟限酒、适量运动和定期体检，都可以有效地降低胃癌的风险。与其担心遗传带来的风险，不如从现在起，管好自己的胃，给自己的健康多一些保障。记住：胃癌的风险取决于你选择的生活方式，而不仅仅是遗传因素。现在开始，做出健康的选择，胃癌的风险就能大大降低！

（本文编辑：赵广智）