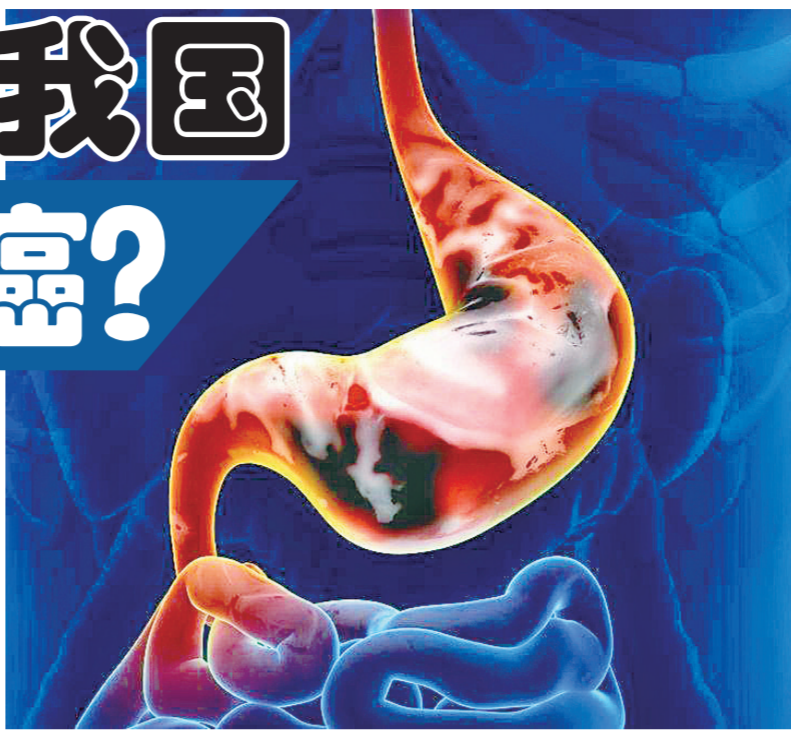


全球胃癌一半在我国 如何检出早期胃癌?

中山大学附属第一医院 马晋平 杨光谱



目前我国胃癌每年新发病例约为68万例,占全世界发病病例的一半左右,并且大部分患者诊断时已为进展期胃癌。

由于胃癌被发现时多为中晚期,患者存活超过5年的机会一般也低于30%。而筛查出的早期胃癌,通过内镜手术或外科手术切除,患者存活5年的机会则超过90%。这充分说明早期检出胃癌非常重要,遗憾的是,我国早期胃癌患者检出率只有5%~10%左右。这就告诉我们,如何在这早期胃癌检出率只有5%~10%中早期检出胃癌事关生命。

胃癌患者中,三四十岁的青年患者并不少见,换言之,40岁以下不是胃癌高发人群。回

顾胃癌患者的日常生活,会发现很多胃癌年轻患者都是抽烟成瘾、嗜酒如命、喜食油炸热烫食物、烟熏烧烤肉食,三餐不定时、蔬菜水果摄入少、工作压力大、精神压抑、缺乏体育锻炼等。

不健康的生活饮食习惯是胃癌发生的重要危险因素。胃癌在发生的过程中因为没有什么特异的症状,即便有一些症状,可能仅仅是胃痛、食欲不振、腹部不适等,这些症状极易与胃炎、胃溃疡等胃病相混淆,因此难以察觉。

我国学者将40岁以上具备以下条件之一者确定为胃癌高危人群:胃癌高发地区人群;幽门螺杆菌感染者;曾经患有慢性萎缩性胃炎、胃

肠、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病;胃肠道肿瘤患者父母和亲兄弟姐妹;存在胃肠道肿瘤其它高危因素等。专家建议,40岁以上的高危人群和45岁以上的健康人群应该做一次胃镜检查,没有阳性发现或者没有高危因素的,3~5年一般可以不用再查;做了胃镜发现有慢性萎缩性胃炎伴有肠上皮化生或异型增生等胃癌的危险因素的人,应结合医生建议进行复查。

此外,流行病学资料显示部分胃癌有家族聚集倾向,其中遗传性弥漫性胃癌是由基因突变引起,突变的携带者一生中约有80%的概率发生遗传性浸润性胃癌。

胃癌有哪些早期信号?

- 1. 食欲减退**
胃癌患者食欲减退是较常见的症状,将近50%的胃癌患者都有明显食欲减退或食欲不振的现象。可表现为没有食欲、食后饱胀、厌食肉食等。部分患者是因胃蠕动变差后进食过多引起腹胀或腹痛,而自行限制进食的。
- 2. 出血或粪便隐血试验阳性**
胃癌在早期的时候就可能出血,但由于出血量少,患者往往难以察觉,出血量较大时可有呕血或黑便的症状。少量的上消化道出血,可以通过胃镜检查或者粪便隐血试验发现。
- 3. “老胃病”原有的疼痛性质和规律发生改变**

80%以上的早期胃癌患者会出现上腹部疼痛的症状,这也是麻痹我们的原因之一,以为老胃病就是这样,让它疼一疼就过去了,不去检查,也不重视。

但如果原有的胃痛性质和规律发生了改变就需要注意了。比如原来每次都是吃饱疼、晚上睡觉不疼,现在却突然晚上睡觉也在持续地疼,这样的改变就是危险信号。所以,长期患有胃病的人,尤其是40~50岁左右的男性患者,如果近期内上腹部疼痛的性质和规律发生了改变,且经过2~3个月的常规治疗后仍无明显好转,都应尽早到医院进行相关的检查。

4. 以前无胃病人士突然发生腹部不适

不适症状包括胃部闷胀、食欲不振、消化不良,伴有泛酸,且多有诱因,口服药治疗效果不好,或者时好时坏,症状呈进行性加重的特点。

普通胃病往往在发病前有明显诱因,比如喝酒,吃不易消化、刺激性食物等,如果没有明显诱因出现的胃部不适,应该设法排除是否有胃癌的可能性。

5. 不明原因消瘦
胃癌与其他肿瘤一样,可能很长一段时间内只表现为不明原因的消瘦。肿瘤在成长过程中不断和人体争夺营养,患者的体重明显下降。以往的胃病发作,对食欲、体力、体重无多大影响,而胃癌则会导致食欲不振、乏力和明显体重减轻等。

胃癌有哪些高危人群?

值得注意的是,上文提到的几个症状并非特异性的,也就是说,如果有这些表现,应想到癌症的可能性,但不一定是癌。但如果有了这些症状,如何能求个心安呢?专家建议,高危人群应定期做胃镜检查。

性别:男性发病率是女性的两倍。

遗传因素:有胃癌家族史,罹患胃癌可能性比普通人高2~3倍不等,有消化道肿瘤家族史也应重视。

年龄:大约75%的胃癌患者年龄在50岁以上,建议以45岁为胃癌筛查的起始年龄。

幽门螺杆菌感染:幽门螺杆菌感染与胃癌发生呈正相关性,感染幽门螺杆菌的人群发生胃癌的危险性是未感染人群的好几倍,虽然各研究数据有所不同,但这是比较明确的。

饮食、生活习惯:长期吸烟、高盐饮食、常常吃腌熏煎烤炸食品、剩饭剩菜霉变食物等也与胃癌发生密切相关。吸烟这点是很明确的,不仅限于胃癌,还增加其他恶性肿瘤发生的风险。

定期做胃镜检查是最有效的预防

既往有多年胃病、胃癌家族史、幽门螺杆菌感染等胃癌高危因素的人,若出现了消瘦、没有食欲等上述几种异常症状,就不能轻易给自己戴上“老毛病又犯了”的帽子。尤其是以前都不怎么去医院的人,切勿讳疾忌医,应尽早诊断明确。正规治疗才是理性的做法,以免陷入“忧心忡忡”或者“自我麻痹”两个极端。

首次胃镜检查,普通人群从45岁开始,高危人群最好从40岁开始作为胃癌筛查的起始年龄。根据胃镜检查结果来确定,例如检查结果显示:浅表性胃炎3~5年复查即可,如果是萎缩性

胃炎伴肠化最好1~2年复查一次,如果有异型增生或者低级别上皮内瘤变则需要更密切的随访或者内镜下切除。

建议高危人群从40~45岁开始就要有意识地主动体检,3~5年做一次胃镜的检查或根据具体情况复查,有胃癌家族史伴幽门螺杆菌治疗宜早,改掉不良的饮食生活习惯等等。

最终只为一个目的,就是早期发现病变,尽量避免胃癌的“无端”发生。因为关于肿瘤治疗,再好的手术技巧也比不上肿瘤的早期发现,再好的早期诊断技术也比不上科学的健康意识。

四种病毒感染可使胎儿畸形

流行病学证明,女性若在怀孕前后感染了病毒,不但自身致病,还可使胎儿畸形及染上先天性疾病,因此,孕期感染的问题不容轻视。本文邀请中山大学孙逸仙纪念医院妇产科刘颖琳教授为妈妈们科普B族链球菌、巨细胞病毒、李氏杆菌病、寨卡病毒的危害和预防方法。

感染一: B族链球菌感染
危害:有1/4的女性携带了可能导致B族链球菌感染的细菌,B族链球菌感染没有症状,通常对孕妇本身没有伤害,也不会使周围人生病。但这些细菌可引起新生儿败血症、肺炎、脑膜炎甚至死亡。在生产期间,母亲将细菌传给婴儿可导致婴儿严重的疾病甚至死亡。

预防:在孕期第35~37周的时候,孕妇要进行B族链球菌检测。如果检测结果阳性,医生会使用抗生素(主要是青霉素)来防止细菌传播给婴儿。如果在临产前未进行B族链球菌检测,那么孕妇最好问一下医生是否需要预防性使用抗生素来避免传播的风险。

感染二: 巨细胞病毒
危害:有资料显示,每1000名新生儿中就有4例存在巨细胞病毒感染,大部分新生儿感染巨细胞病毒无明显症状或健康问题,但是,部分新生儿在出生时或之后发展成为永久性损伤,如听力、视力缺失或神经异常。对于出生时有症状的儿童,42%留下了后遗症,而出生时无症状的儿童则为14%。

巨细胞病毒感染通过接触感染者的体液进行传播,如唾液、尿液、血液、阴道分泌物和精液。婴儿和年纪较小的儿童比年龄较大的儿童和成人更容易通过唾液和尿液来传播巨细胞病毒。而对于孕妇来说暴露巨细胞病毒的两种最常见的方式是接触感染儿童的唾液和尿液以及性行为。

预防:如果亲吻儿童,那么避免接触唾液,可亲额头或脸颊而不是嘴唇。要避免将进入儿童嘴中的东西放入自己的嘴里,如:食物、水杯、叉子或勺子、橡皮奶嘴等。接触儿童的唾液或尿液后记得洗手,特别是给儿童擦鼻子或擦嘴后,换完尿布也是一样。

感染三: 李氏杆菌病
危害:李氏杆菌病是一种通过食用被李斯特菌污染的食物而导致的罕见但严重的感染。主要感染孕妇、新生儿、老人和免疫力差的人群。孕妇感染的概率较普通人群高10倍。孕妇感染后可能会出现发热和其他非特异性症状,如疲乏和疼痛等,这对于胎儿和新生儿也十分危险。孕期感染李氏杆菌病可导致流产、死产、早产或新生儿感染。

预防:熟食店买回的肉一定要加热熟透后方可食用。奶制品要经过巴氏消毒。不吃的或未煮熟的鱼或海产品。所有冷冻过的食品都要煮熟后才能食用。要防止未煮熟的食物污染其它食物。如果孕早期有发热和其他不典型症状,如疲乏和疼痛,在24小时内就要告诉医生,医生会给予抗生素治疗。但是,刘颖琳教授提醒,如果孕早期感染了李氏杆菌而没有任何症状的话,那么即使是高风险人群也无需检测和治疗。

感染四: 寨卡病毒
危害:孕妇感染寨卡病毒,导致新生儿小头症甚至死亡。感染寨卡病毒的症状包括发热、皮疹、关节痛、肌肉痛以及非化脓性结膜炎等。目前没有药物可以预防和治疗寨卡病毒。寨卡病毒主要通过蚊子叮咬传播。目前中国非常罕有受到寨卡病毒感染的病例。但是,孕期防蚊叮咬同样重要。

预防:经常有人问:怀孕了或者婴幼儿是否可以喷蚊怕水?答案是要看其化学成分对胎儿是否安全。孕妇防蚊最好使用物理方法,温度允许时,最好穿长袖衣裤。有条件的话,使用纱窗和蚊帐,尽量将蚊子隔绝在外面。

调味品的健康密码



专家介绍:

张永慧,广东省疾病预防控制中心党委书记、主任。医学硕士学位,主任医师,中山大学硕士生导师;南方医科大学博士生导师;澳大利亚格里菲斯大学客座教授。主要研究方向:食品卫生与安全、公共卫生管理。

生活离不开柴米油盐酱醋茶,越是琐碎的生活事物越深藏门道。关于油盐酱醋的使用流言比比皆是,比如,食用碘盐会造成碘过量?“铁强化酱油”就是吃铁锈?调和油不是油?广东省疾病预防控制中心主任张永慧教授为大家解读调味品的健康密码。

食用碘盐会造成碘过量? 假

合理食用碘盐不会造成正常人的碘摄入量过量。世界卫生组织推荐的成人每日碘摄入量为150~300毫克。目前,我省食盐碘的浓度为25微克/克盐,按照我们目前在人均摄入量6000毫克(6克)计算,每人每天摄碘量约0.15毫克。这还没扣除烹调的损失。所以,请放心食用碘盐,虽然盐是不能多吃的!

当然,有部分人群是不适宜食用加碘盐的,例如甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病患者中的少数人,因治疗需要遵医嘱可不食用或少食用碘盐。因此,为了满足特定人群非碘盐消费需求,国家规定了要合理增设不加碘食盐专柜,方便甲状腺疾病患者等购买不加碘食盐。

碘盐不适合高温爆炒? 真

饱和脂肪酸含量较高的动物油脂(猪油、牛油)和棕榈油等植物油,较为适合高温烹调。含较多不饱和脂肪酸的油脂不适合高温烹饪,如玉米油、葵花籽油、橄榄油

爆炒对碘的影响,损失是肯定有的,因为碘酸钾毕竟是一种氧化性物质。举个例子,先放盐后放菜,又进行爆炒的话,曾经有调查数据表明,碘的损失量约有20%~30%。不过现在加入的碘量已经考虑了烹调的损失,因此不会对补碘有太大的影响。此外,即使烹调方式导致碘损失,带来的也只是补碘效果不够好的问题,并不会产生其他的危害。

“铁强化酱油”就是吃铁锈? 假

铁强化酱油是在酱油中添加了铁营养强化剂(乙二胺四乙酸铁钠)。铁是人体必需的微量元素之一,其营养水平对维持人体健康、抵御疾病起着重要作用。如果人体缺铁,会导致食欲低下、乏力、头晕、注意力不集中,损害儿童认知能力,甚至引起学习能力下降、抵抗力下降等。所以,对于易发生铁缺乏的人群,如:孕妇、乳母、婴幼儿、老人、消化道疾病患者等,可以通过使用铁强化酱油来增加铁的摄入量。

有些酱油是用头发做的? 真

胱氨酸俗称“毛发水”,是应处理排放的废液,所含铅、砷、黄曲霉毒素、4-甲基咪唑、氯丙醇等对人体有害。在酱油中添加“毛发水”是恶劣的违法行为,这样的事件被其他媒体报道过,也在重庆查处过相关的案例。这些案例都是出现在违法生产的小企业中,国家也开展了专项的整治。在合法生产的企业当中不会出现这样的产品。所以,请大家通过正规途径购买酱油!

玉米油高温加热会致癌? 假

饱和脂肪酸含量较高的动物油脂(猪油、牛油)和棕榈油等植物油,较为适合高温烹调。含较多不饱和脂肪酸的油脂不适合高温烹饪,如玉米油、葵花籽油、橄榄油

等。根据不同的烹调方式可以选择不同的油,值得强调的是,任何一种食用油都不提倡在高温下长时间或反复使用。

调和油不是油? 假

由于每一种食用油的脂肪酸构成不同,营养价值亦不相同,总的来讲,富含不饱和脂肪酸的植物油比动物油更有利于身体健康。不同植物油又各具特点,如橄榄油、茶油、菜籽油的单不饱和脂肪酸含量较高,玉米油、葵花籽油则富含亚油酸。由于不同的植物油各有长处,因此我们建议经常更换烹调油的种类。

如果大家嫌更换不同品种的油太麻烦,或者说感觉自己不太懂,那么可以考虑选择使用调和油。调和油是指将两种以上经精炼的油脂按比例调配制成的食用油。生产调和油的初衷是避免人体经常吃单一油种的食用油而造成脂肪营养不均。说白了,调和油就是为了让消费者多吃几种油以达到营养均衡,调和油带来的好处是方便。

桶装油都是加工的,散装才是纯天然? 假

生产散装油的小作坊对原料把关不严,存储不当,同时缺乏关键的精制设备,不可能有效去除黄曲霉毒素。黄曲霉毒素B1是目前发现的化学致癌物中最强的物质之一,需要特别注意降低黄曲霉毒素的摄入量,因此建议大众尽量少买、最好不买散装花生油。



乳腺癌患者如何调整生活方式?

医学指导:广州医科大学附属第二医院营养科 邓宇虹

乳腺癌患者的预后相对较好,5年的生存率超过95%,大多数患者可以认为是“治愈”了。但是,这并不意味着乳腺癌患者就可以像以前一样随意生活,癌症给了我们一个重要的提醒:我们需要对自己的生活方式进行调整。科学证据表明,以下一些措施有助于减少复发和转移的几率,甚至有一定的治疗作用。

保持健康的体重

评价体重的指标: BMI=(体重(kg)/身高(m)²)
正常范围: 18.5~24
最新研究证明 BMI < 22.8 更好。体重过重会明显增加乳腺癌患者的复发率和死亡率。研究结果显示,乳腺癌患者诊断后如果

BMI增加0.5~2.0kg/m²,复发风险增高40%;增加2.0kg/m²以上,复发风险增加53%。中国乳腺癌患者诊断后1年半如果体重增加5kg,死亡风险增加65%。

增加运动

体力活动可以降低34%的乳腺癌死亡风险和41%的乳腺癌复发风险。一般要求最少每周5次,每次30分钟;中等强度有氧运动,每周2次,每次10分钟的抗阻运动。任何形式的运动都是有效的,就是不能长期处于静止状态,生命在于运动。

调整饮食模式

截止目前,世界上还没有某一种特殊的“超级食物”被发现可以



治愈抗癌。一日三餐都会对抗癌产生作用,一个人日常中最常进食的食物,也就是一个人的饮食习惯,称之为“饮食模式”。饮食模式很重要,根据目前最新的研究报道,医生总结了以下这个工作表,可以帮助评估日常饮食的抗癌能力。

保持心情愉快
患者可以参加病友聚会、旅行、香薰、水疗、音乐治疗、森林疗养、农场疗愈、静坐冥想等有助于提高心理健康的活动。

饮食	习惯	需要改进的地方		保持好的习惯	
		不佳	好的开始	更好	优秀
有利于健康(强调这些食物)					
水果和蔬菜,1/2碗一份		0-3份/天	4-5份/天	6-7份/天	≥8份/天
有多少种颜色		≤1种/天	2种/天	3-4种/天	≥5种/天
十字花科:西兰花、西兰花苗、卷心菜、羽衣甘蓝、球芽甘蓝、菜花、芜菁、大白菜、山菜、西洋菜		<1次/周	1-2次/周	3-6次/周	≥1-2次/天
浆果类,新鲜/冷藏,1/2碗每份		<1次/周	1-3次/周	4-6次/周	≥1次/天
胡萝卜类(红/黄/橘色)		<1次/周	1次/周	2次/周	≥3次/天
番茄红素(番茄、番茄酱、番茄汁、番茄沙拉)		<1次/周	1-2次/周	3-6次/周	≥1次/天
深绿色蔬菜:菠菜、甜菜、羽衣甘蓝、长叶扁豆、沙菜		<1次/周	1-3次/周	4-6次/周	≥1次/天
豆类(和传统大豆制品):豆腐、味噌、豆豉、毛豆		<1次/周	1-2次/周	3-6次/周	1-2次/天
有机食品		从不/很少	偶尔	经常	几乎全部
大蒜、洋葱、韭黄、小葱		从不/很少	偶尔	1次/天	≥2次/天
香料:姜、咖喱、罗勒、薄荷、欧芹、迷迭香		从不/很少	偶尔	2次/天	≥3次/天
绿茶		从不	1碗多数时候	1-2碗/天	2-3碗/天
n-3油脂:深海鱼、草饲肉/家禽、农家散养蛋、亚麻仁		<1次/周	1-2次/周	≥3-6次/周	≥1份/天
其它健康油脂:橄榄油、牛油果、椰子油、草饲猪油、黄油、牛油		从不/很少	偶尔	1次/天	2次/天
对健康不利的(避免以下食物)					
面包、面条、包子等面制品,白米饭和米粉等谷类、土豆、薯类淀粉类		≥7份/天	5-6份/天	3-4份/天	1-2份/天
糖、糖果、甜点、果汁、碳酸饮料汽水		≥1份/天	1-2份/天	≤1-2份/天	很少/偶尔
快餐、垃圾食品、加工食品		≥1份/周	1-3份/月	偶尔	从不
部分氢化脂肪食物、油炸食物、人造黄油		每天	每周/每月	很少	从不
不健康食物:大豆油、玉米油等植物油、饲料喂养的肉或禽类、传统的鸡蛋/黄油、蛋黄酱		≥2份/天	1份/天	不多	少
酒精饮料		≥6份/周	4-5份/天	1-3份/天	很少/从不
食品添加剂、防腐剂、甜味剂		每天	每周/每月	很少	从不