胃癌可以早期发现

保“胃”工作要注重检查

近几年胃癌的发病率较高，而且很多癌症患者发现时已经到了疾病晚期，错过了最佳的治疗时间，滨州市人民医院消化内科的刘宝珍主任给我们介绍说，胃癌其实是可以早期发现的。

胃癌的发现情况

刘主任介绍说胃癌在我国是多发疾病，世界上超过1/3的新发胃癌是在我国，如果这些胃癌患者能够早期被发现并及时治疗，5年的生存率可以达到90%以上，但遗憾的是在我国早期胃癌的发现率不足10%，也就是说90%的胃癌患者确诊时已经是中晚期了，5年的存活率仅有20-40%。在日本等其他国家，早期胃癌的发现率可以达到40-70%，不光由于国家对胃癌的普查力度大，患者的就医意识也是很重要的一方面。

胃癌的前期症状

刘主任说道早期胃癌病人可能没有临床症状，或仅有轻度消化不良症状，如上腹隐痛不适、轻微饱胀、食欲不振、泛酸、疼痛、恶心、嗳气等，而这些症状并非胃癌特有，可见于慢性胃炎、溃疡病、功能性消化不良。而随着病情的进展可能出现不明原因的体重减轻、消瘦和疲倦无力、黑便或上腹部包块等症状或者进食不顺，吞咽困难，食物反流甚至呕吐等状况。胃癌的症状缺乏特异性，所以如果出现以上症状，特别是较长时间反复出现这些症状就应及时就医，进行检查。

✽专家介绍✽

刘宝珍，男，医学硕士，硕士研究生导师，滨州市人民医院消化科主任，副主任医师，滨州医学院副教授，滨州市医学会消化分会副主任委员，主要从事胃肠、肝胆、胰腺疾病的诊治工作，擅长消化道肿瘤的早期诊治及内镜下的微创治疗，在溃疡性结肠炎和功能性胃肠病方面有较深的造诣。

胃癌高发人群

哪些是胃癌发生的高危人群呢？刘主任解释说胃癌患者亲属的胃癌发病率高出于正常人四倍。一些资料表明胃癌发生于A血型的人较O血型者为多。所以有胃癌家族史的超过40岁，特别是45岁以上的人群，或家族中检出胃癌者年龄提前10年，即使是无症状也建议进行常规的检查。再者是具有胃癌癌前期变化的人群，所谓癌前期变化是指某些具有较强的恶变倾向的病变，这种病变如不予以处理，有可能发展为胃癌。例如慢性萎缩性胃炎与胃癌的发生率呈显著的正相关。恶性贫血患者中10%发生胃癌，胃癌的发生率为正常人群的5～10倍。腺瘤型息肉虽然占胃息肉中的比例不高，但癌变率较高，胃良性病变手术后残胃发生的癌瘤称残胃癌。胃手术后尤其在术后10年开始，发生率显著上升。胃溃疡本身并不是一个癌前期状态。而溃疡边缘的粘膜则容易发生肠上皮化生与恶变。另外，胃的癌前期病变包括异型增生，肠化生是胃肠型腺癌发生的必要基础，特别是较广泛的中重度肠化与胃癌发生关系密切。有以上情况的患者应及时或定期复查胃镜。另外，刘主任说年龄大于40岁长期进食腌制食物及感染幽门螺杆菌伴有上腹不适症状者也应该及时进行胃镜检查。

“年龄低于40岁的患者，因为近几年胃癌患者的年轻化倾向较明显，我们诊断的最小的胃癌患者只有14岁，小于30岁的胃癌患者每年都会检出数例。在目前我国还无法做到对胃癌进行普查的情况下根据自身情况进行自觉性的筛查非常必要”刘主任说道。

正确认识胃镜检查

刘主任说目前对胃癌的早期诊断最好的方法是胃镜检查，胃镜检查不仅可以直观的放大观察食管、胃、十二指肠的各个部位，而且还可以对病变粘膜进行活组织检查，来明确病变的性质。目前胃镜检查加组织病理学检查是胃癌诊断的金标准。目前的胃镜不仅清晰度高，而且还可以在检查的同时进行窄谱成像和电子光染色，大大提高了对常规内镜下检查不显著的发病处的识别率。如果必要还可以在胃镜下对粘膜进行化学染色，这有利于微小病变的识别。并且随着胃镜技术的发展，对于一些小范围的浅表的胃癌可以进行胃镜下的粘膜切除术或粘膜剥离术进行切除，不必要进行大部胃切除，减少了手术的创伤。提起胃镜，很多人可能会觉得十分痛苦，会有恐惧心理。刘主任解释说现在可以进行无痛胃镜检查，就是在睡眠过程中完成胃镜检查，不用忍受痛苦。

一旦胃部出现异样就应该做好恢复工作。对于疾病来说，三分靠吃药，七分靠调养，消化道疾病要做好保暖护养，饮食调养，忌嘴保养，平心静养，运动静养。最重要的就是要注意饮食调养，食物应该以柔软、容易消化的食物为主。特别是慢性胃炎、残胃炎、胃溃疡。慢性胃病的人总是反反复复，这与很多人的饮食习惯有关系。因此，必须注意饮食合理。对于大部分胃病患者来说，都比较怕凉。因此，在生活起居上应该注意保暖。

省内首家泰山学者岗位呼吸睡眠医学中心成立

本报4月11日讯(通讯员 范万峰 徐彬 记者 张牟幸子) 为发展睡眠呼吸障碍医学专业，进一步推进呼吸与多学科协作发展，4月7日，省内首家呼吸睡眠医学中心在滨州医学院附属医院揭牌成立。

呼吸睡眠医学中心隶属于滨州医学院呼吸病研究所，为2011年山东省泰山学者岗位设岗学科，现拥有6台由澳大利亚进口的、世界最先进的多导睡眠监护仪，特聘我国睡眠医学学术带头人，北京大学教授、博士生导师韩芳博士为泰山学者岗位特聘教授，主持中心的临床、科研和对内对外交流工作。在会上，市领导表示，滨医附院先后引进了5名“泰山学者”特聘专家(教授)，加强了学校的学科建设和科研工作，提升了学校的办学实力和水平，而且，对于加强滨州人才强市建设，推进滨州医疗卫生事业发展，都有十分重要的作用。

“食”分靠“谱” 素焖扁豆

原料：扁豆350克、植物油30克、酱油15克、黄酱10克、精盐3克、大料两瓣、葱花、蒜片各少许。

制法：1.扁豆用清水洗净，沥干、去掉两端，撕去筋络，折断成4.5厘米长的段。

2.将炒锅置于火上，放入大料，炸出香味，加入黄酱、葱花炒均匀，随即放入扁豆，煸炒几下，加水150克、酱油、盐烧开。

3.用温水焖约10分钟，加入蒜片，上旺火炒一下，加明油5克，即可出锅。

特点：扁豆软烂，味干香

功效：扁豆被誉为春季首选健脾和胃的素补佳品，尤其适用于老人、孕妇、乳母，以及高血压、冠心病、脑血管病患者服食。

生活小贴士 >>

小小牙膏处处妙用

1、若有皮肤小面积擦伤、烧伤、烫伤，可在伤口处抹上少许牙膏，这不仅可以止血止痛，也可防止感染，起到凉血消肿的效果。

2、牙膏还具有预防和治疗痱子的作用，在洗澡时，用少许牙膏在痱子多的部位进行搓洗，不仅能洁肤预防痱子，多用几次还能止痒消痱。

3、男士在剃须时一般用肥皂，也可以用牙膏代替，由于牙膏不含游离碱，同样对皮肤无刺激，而且泡沫丰富，剃完后使人倍感清凉。

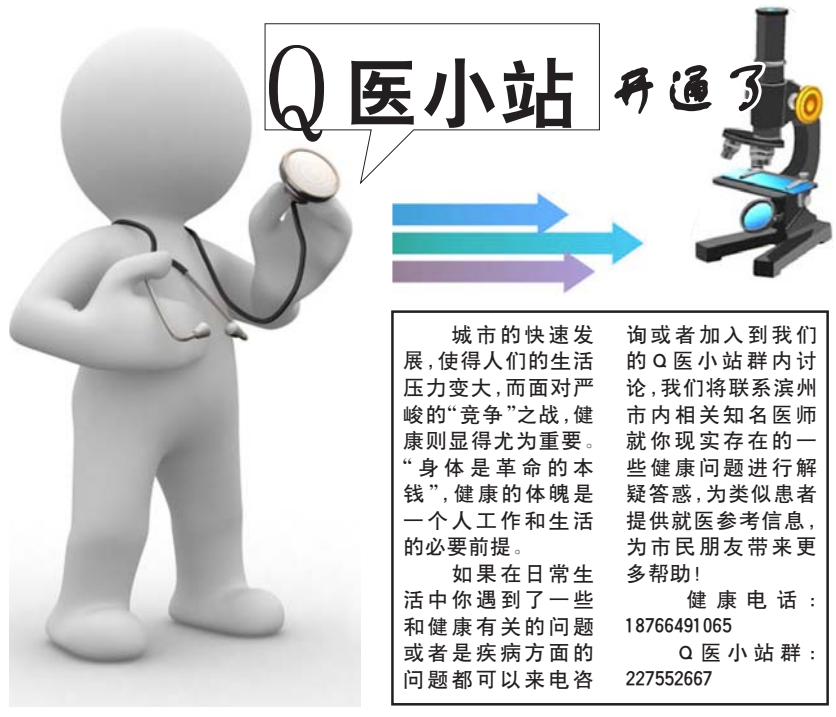
4、牙膏洗葡萄更干净，用稀释过的盐水浸泡能达到杀菌的效果。冲洗干净后葡萄表面还残留有一层白膜，可以用少许牙膏，把葡萄粒置于手掌间轻揉，再以清水洗净，吃起来更放心。

能代替午睡的两个小妙招

当睡眠不足或是身体疲劳无力时，最有效的保健措施就是进行适度的午睡。但有的时候却因为各种因素所影响，没有办法进行午睡，其实这时候做一些小动作，也能达到与午睡一样的功效。

没有办法午睡时，不妨集中注意力，从上到下依次来收缩身体某个部位的肌肉群，而且最少要保证十五秒钟，接着再放松身体，循环做几次，身体就会像是充电了，让人感到精力充沛。

此外，当你用喝咖啡来缓解困意的时候，应要慢慢喝。此前的研究表明，人平均每小时只须要摄入56克咖啡就可达到提神的功效。但在下午三点后就不应再喝咖啡了，否则会影响夜晚的睡眠。



城市的快速发展，使得人们的生活压力变大，而面对严峻的“竞争”之战，健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”，健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论，我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解疑答惑，为类似患者提供就医参考信息，为市民朋友带来更多帮助！

健康电话：18766491065

Q医小站群：227552667