

胃肠病人要慎吃洋葱

洋葱可以分紫皮、白皮和黄皮，然而紫皮洋葱的营养价值高于白皮和黄皮洋葱。常吃洋葱可以降低血脂血压，对于患有肠胃病的人来说就要慎吃了。专家介绍，有胃溃疡等胃肠疾病的老人吃洋葱需要谨慎，容易刺激肠胃，导致肠胃不适出现如胀气、腹部绞痛等。



齐鲁晚报

今日潍坊

D02

2014年4月14日 星期一

编辑：马媛媛

美编 组版：王慧英

健康说

预防胃病把好饮食关

本报记者 马媛媛

俗话说“十人九胃”，胃不舒服，胃酸，胃胀已经成了现代人的通病。统计显示，我国每年约有17万人死于胃癌，几乎接近全部恶性肿瘤死亡人数的1/4。胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一，其早期隐匿性强，约七成患者确诊即为中晚期。由于缺乏有效的治疗手段，中晚期胃癌整体治疗效果不理想，患者5年生存率仅30%左右。我们该如何防范胃癌的攻击呢？



胃癌高发与饮食有直接关系

共餐、不注意饮食卫生和规律都会增加感染细菌的几率，使得胃癌高发。据介绍，现代人生活不规律，共餐时又多喜好熏烤、味重、辛辣等食物，同时会吸烟、喝酒，这些都是胃癌的罪魁祸首。辽宁庄河、山东临朐、福建长乐都是我国的胃癌高发地区，其中，福建长乐人有吃鱼露的习惯。这种小咸鱼非常咸，长时间食用会直接破坏胃黏膜，损伤其保护作用，使得胃癌居高难下。

总体来看，男性胃癌发病率是女

性的两倍左右，且以40—60岁多见。专家说，中年男子是胃癌的高发人群。据分析，步入中年，人体机能开始减弱，中年男性承担着家庭和事业的重任，持续的精神压力、生活不规律、饥饱不定、烟酒过度等使他们更容易受到各种致癌因素的侵害。而且，中年人已经形成的固定饮食习惯往往很难改变，因此除了尽量调整生活、工作节奏外，早检查、早发现、早治疗对他们非常重要。

饭前吃蔬菜胃癌不会来

蔬菜中含有极丰富的硝酸盐，它进入胃部后可以产生一种叫氧化氮的化合物，而氧化氮能杀死胃中的有害细菌，故餐前先吃些蔬菜可对防止胃癌起到一定作用。

此外，蔬菜全部与正餐一同进食，这样会影响消化及营养的吸收。另一方面，空肚吃蔬菜蔬菜的营养会在短时间内达至血液中，有助于补充体力

和养分，使人精神焕发。

色彩艳丽的蔬菜对防癌作用极佳。因此，可选择几样爽口，而又赏心悦目的蔬菜餐前开胃。如：青萝卜切成细丝放点醋和糖，或切成块直接食用。

胡萝卜去皮生食。番茄拌白糖或空口吃。黄瓜切条生食。也可将几样蔬菜放在一起，有红有绿，开心开胃。

慢性胃病史患者应定期检查

专家介绍，胃癌早期症状不明显，七成患者确诊时已经到了中晚期，这也是其死亡率居高不下的重要原因。在胃癌的发病群体中，中年男性是“主力”，主要与暴饮暴食、饮酒过度等因素有关。另一个重要原因是饮食习惯，有的人爱吃腌渍食品，所以胃癌发病率就相对高一些。

肠胃科专家提醒，有慢性消化系统疾病的人患胃癌的几率也比常人高很多，如果在这个基础上又合并幽门螺杆菌感染，那就更危险了。专家建议，预防胃癌要多吃绿色、黄色蔬菜，少吃咸、腌食物；限酒戒烟；40岁以上的男性，有家族史、慢性胃病史，合并幽门螺杆菌感染的人，应定期去检查。

相关链接>>

警惕胃癌早期症状

没有早期症状，手术切除率低，恶性程度高……长久以来，胃癌因为这些特点而高居我国癌症死亡人数第二位，很多患者被诊断时胃癌的时候已经失去了早期治疗的机会。专家提醒，40岁以上的男性（嗜烟者应放宽到35岁）稍有上腹部不适，就应予筛查，以达到早期发现早期诊断的目的。

胃癌有哪些主要的早期症状？

1. 80%以上的患者，出现上腹部疼痛。

2. 约1/3患者出现胃部闷胀、上腹不适、食欲不振、消化不良、伴有泛酸。

3. 1/3的患者虽没有明显消化系统症状，但可能出现不明原因的体重减轻、消瘦和疲倦无力。

4. 部分患者表现为泛酸、烧心、恶心、呕吐、嗝气或黑大便等症状。

病情发展到中晚期则多见上腹部疼痛、消化道出血、穿孔、幽门梗阻、消瘦、乏力、代谢障碍以及癌肿扩散转移而引起的相应症状等。

预防胃癌六要点

做好胃癌的预防工作就可以降低胃癌的发病率，以下介绍预防胃癌的几个要点。

1. 在生活中要注意好的生活习惯的养成，要戒烟限酒、不酗酒。

2. 在生活中对饮食上的食品要多加注意，如不要过多地吃咸而辣的食品；不吃过热、过冷、过期及变质的食品。

3. 要坚决禁食发霉变质的食品，也就是禁止食用被污染的食品，如被污染的水、农作物、家禽鱼蛋、发霉的食品等，要吃一些绿色有机食品，要防止病从口进。

4. 在生活中要有规律的作息时间，好的生活习惯可以保持弱碱性体质，使各种癌症疾病阔别自己。

5. 在日常生活中要有好的精神状态，如面对一些压力要有良好的心态，注意劳逸结合，不要过度疲惫。

6. 在平时应进行一些运动锻炼来增强自己的体质，特别是要经常在有阳光的情况下多做运动运动，因为多出汗可将体内酸性物质随汗液排出体外，避免形成酸性体质。

爱肠胃 做到三少三不吃

1、节日饮食要三少

所谓节日就是一个一个饭局，聚齐吃了这顿，有下顿。逢年过节，食肆酒楼到处是人满为患。在外吃饭，面对美食，难免眼阔肚容，点了一桌子的美食，最后都是撑到吃不下为止。专家强调，为肠道健康，一定要少肉、少油和少酒。

吃饭只要七八分饱，吃到要松皮带的做法，只会加重肠胃负担。一般来说，食物在胃里3—4小时就会排空，如果吃得过饱，胃蠕动减慢甚至“临时罢工”，食物就无法及时消化，“沤”在胃里，引起腹胀、腹痛、呕吐等症状，甚至会引起细菌感染，特别是原本就有胃病的患者，很可能会诱发急性胃炎发作。

另外，大量喝酒往往是导致急性胰腺炎发作的明显诱因。如果大量饮酒之后，腹痛得特别厉害，此时，很有可能就是急性胰腺炎发作，千万不能随便吃点胃药，应及时就医，以免延误病情。

2、酒楼海鲜三不吃

面对节日里的丰盛大餐，人们的嘴也格外挑剔，对食物要求甚高。特别是对海鲜，要嫩、要鲜、还要爽滑。

在日常生活中，不注意饮食卫生，很容易发生食物中毒。食用生的或是加工不彻底的海产品，有可能染上肠伤寒、霍乱、肝吸虫病。专家强调，在酒楼用餐，一定要拒吃醉蟹、醉虾和鱼生。

外出就餐，应避免进食生鲜的或未经彻底煮熟的水产品，尤其不要生食螺类等水产品。从消化科的角度来讲，食物是“不熟不吃”，将食物彻底煮熟煮透才进食，能很大程度上避免肠道传染病和肠道寄生虫的风险。

手腕不适，抓紧就诊

89医院腕关节门诊接诊不少年轻患者

本报记者 马媛媛 通讯员 苗广锋

解放军第89医院手外科赵志钢主任在接受记者采访时说，腕关节疾病在年轻人中越来越普遍。89医院腕关节门诊自开办以来，已经接诊了不少年轻的患者。他介绍说，年轻人不规律的生活，导致腕管综合征高发。尤其是电脑族，每天长时间使用电脑，长期机械性地移动点击鼠标，若不注意改善手部环境，很容易患上令人痛苦的腕管综合征，可能导致肌肉萎缩和永久性神经损伤。

人体手腕在运动时，关节活动相当复杂、精细，因此也容易受伤。如果

不及时合理治疗，会给工作生活带来极大不便，甚至留下终生后遗症。近年来，89医院手外科在治疗手外伤及腕关节疾病方面积累丰富经验。为帮助广大患者治疗康复，解放军第89医院手外科率先引进国内领先腕关节镜系统微创治疗手腕部疾病。由手外科赵志钢主任亲自坐诊。

赵志钢主任提醒，腕管综合征是伤病在手及腕部的症状表现，只要是手部和腕部劳动时，长时间保持同一个动作或姿势，都容易出现这一症状。腕管综合征的主要表现是手指和手掌麻木，正中神经受压食指、中指和无名指麻木、刺痛或呈烧灼样痛，白天劳动后夜间加剧，猛烈甩手后可减轻。麻木主要在食指，其次是中指、拇指和无名

指，叩击掌部中心或掌根部腕管处都可引起手指麻木。局部性疼痛常放射到肘部及肩部，拇指外展肌力差，甚至有提物时突然失手的状况。少数患者可出现鱼际肌萎缩、麻痹，拇指处于手掌的一侧不能转动。若长期置之不理，可能会导致神经受损、手部肌肉萎缩。

赵志钢主任介绍，治疗“鼠标手”最有效的办法就是腕关节镜手术。腕关节镜是一种微创技术，在数字高清摄像监视系统下，应用史塞克2.7mm小关节镜进入关节腔，手术创面只有2-3个0.3cm切口，通过图像系统把图像传到电视监视屏幕上，在电视监视下进行诊断和治疗。手术创伤小，免除了开放手术的痛苦，不破坏腕关节的解剖结构，效果好，恢复快，术后2-3天即可出院。