

胃癌多是吃出来

过油过烫烧烤等食物,再爱吃也别贪嘴

壹点问医

原本属于校园的美好时光,21岁的小伊却在和肿瘤抗争。经常熬夜、饮食不节,她被查出胃癌,住进了医院。如今,胃癌的高发病率、高死亡率和日益年轻化,已经成为当前危害居民健康的严峻事实。



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

全球新发胃癌病例近半在我国

“在我国常见恶性肿瘤中,胃癌的发病率和死亡率均居第二位,仅次于肺癌。”山东第一医科大学附属省立医院副院长、胃肠外科主任李乐平介绍,胃癌是居民健康的一大“杀手”,其发病率约20~30/10万人,我国每年胃癌新发病例占全球新发病例的近一半。

“胃癌的发生和生活习惯密切相关,经常食用腌制食品、吃烧烤、吸烟、饮酒以及作息不规律,都是胃癌的诱发因素。”李乐平说,在山东,鲁西南地区居民胃癌上段癌发病率较高,这和当地居民喜食烫饭、胡辣汤等有关。胃癌的发病在我国也有一定的地域分布特点,其中西北地区与东部沿海属胃癌高发区,山东省就在其中。

值得注意的是,由于症状轻微没有特异性,多数早期胃癌患者没有明显症状,约80%的胃癌患者发现时已是进展期或晚期。

“少数人会有烧心、反酸、上腹部不适等类似一般胃病的症状,难以引起足够重视。”山东第一医科大学附属省立医院东院胃肠外科副主任靖昌庆告诉记者,早期胃癌只侵犯胃黏膜,随着肿瘤生长,影响到胃功能时,患者才会出现比较明显的症状,常见症状有腹痛、无法进食、呕吐、身体消瘦、便血、吐血等。一旦出现这些症状,往往就是中晚期了。

李乐平坦言,近年来,随着人们健康意识的提高,检查检验手段的进步,尤其是胃镜的普及,临床中早期胃癌的病例在增加。而胃癌的预后与诊治时机密切相关,早期胃癌五年生存率可以达到90%以上,二三

期胃癌患者,五年生存率在40%左右,四期胃癌患者五年生存率小于10%。

人到四十建议做一次胃镜检查

当前,手术是唯一能根治胃癌的方法,而治疗胃癌的关键还是早发现、早治疗。李乐平说,胃癌早期靠自己发现比较难,只能依靠检查。如今临床中,大多数早期胃癌患者都是查体时通过胃镜发现的。

胃镜借助一条纤细、柔软的管子伸入胃中,医生可以直接观察食道、胃和十二指肠病变,尤其是微小的病变。通过将病灶部位放大,医生可以更清楚地看到胃部具体情况,更可通过对可疑病变部位进行病理活检及细胞学检查,从而为诊断及后续治疗提供准确依据。如今,胃镜的筛查方式也在不断丰富,向无痛化、舒适化发展。

“胃癌发病呈现年轻化特点,总体来说,50岁以后还是胃癌高发年龄段,从疾病进展速度判断,建议人到40岁时进行胃癌筛查。”靖昌庆指出,如果第一次胃镜筛查没发现问题,建议三到五年后筛查;如果发现相关问题,建议立即采取措施进行干预。

据介绍,除了年龄因素,胃癌的高危人群还包括有消化道肿瘤家族史的人群,尤其是直系亲属;饮食不规律,偏爱腌制、油炸、烧烤、高盐食物的人群;有不良生活习惯,如经常熬夜、抽烟、喝酒尤其是高度酒的人群;有胃溃疡、慢性萎缩性胃炎病史人群;幽门螺杆菌感染的人群;精神常常处于焦虑、紧张状态的人群等。这些人,尤其要注意进行胃癌的规律性筛查。

预防胃癌 注意幽门螺杆菌

◎支个招

晚上总睡不着?试试这几个拉伸动作

晚上临睡前你有什么习惯?是喝杯牛奶、看一会儿书,还是抱着手机刷,结果越刷越精神?想要睡得好,仪式感不能少。睡前做点拉伸动作既能解乏,还能助眠。

含羞草式

蹲下身子,双手握着脚踝,慢慢起身到弯腰的状态。把自己想象成一株含羞草,轻盈羞涩、打开闭合。

猫式伸展

双手和双膝落地,双膝打开与胯同宽,让手臂垂直和大腿垂直,然后双脚回勾。

吸气时,让肚子和胸口向下沉,然后抬头,注意脖颈后侧不要强烈去挤压,而是稍微把头向前带一下,感受后背肌肉收紧。呼气时收腹拱背,让下巴找锁骨,让尾骨往里卷,腹部收紧,重复呼吸抬头延展,呼气低头拱背,这个动作可以非常好地缓解整根脊柱的僵硬,重复20次,这样下去你的整条脊柱发热,做完后你会发现脊柱肩颈包括腰都会轻松很多。

青蛙趴式

躺在床上,大腿横着打开,大腿向下压,记住要把注意力放在臀上,压30秒。



眼镜蛇式

趴在瑜伽垫上,双手撑起来,放在肩膀正下方,身体慢慢向上倾,感受腹部拉伸。

后表链式

脚跟交替向下去踩地板,在过程当中感受小腿后侧、大腿后侧、臀部以及背部的拉伸感。

弓箭步

两手扶墙,腿伸直,脚跟往下踩,后脚一定要摆正,做弓步,30秒后换另一条腿。

俯身曲膝

适合腰腹力量不强的朋友进行训练,髋关节始终紧贴地面,30秒为一组。

睡姿转体

吸气并拢,双手臂打开,双腿压右头看左,双腿压左头看右。

夹坐姿开腿前伸

腿分开到九十度左右,脚尖向回勾,双手摸脚尖往下压,不用太使劲,自己感觉舒服即可。

OCTV生活圈

身体 A13

找记者 上壹点

生活课堂

用枕头来枕“头”?错!

当我们撤去枕头平躺床上时,会感觉脖子下面空落落的,所以脖子要靠枕头来支撑。但很多人会犯的一个错误是:用枕头来枕“头”。这会让颈椎失去正常的生理前凸,肌肉被迫持续收缩,第二天脖子会酸痛不舒服。所以,枕头最关键的作用不是枕“头”,而是用来枕“脖子”!

中国有句古话“高枕无忧”,如果从医学角度理解,它是错的。正确表述应该是“好枕”无忧,那什么是好枕呢?枕头的高度,无论仰卧侧卧,保持颈椎处于中立位。具体一点,就是仰卧时枕高约为自己的一个拳头,头部保持轻度后仰位,脖子被自然托住,这个睡眠姿势是最健康的。

饿瘦了反弹更快

胃是一个容纳器官,胃黏膜确实具有延展性,长期饱腹会增大胃容量,长期饥饿会使胃黏膜缩小,食量变小。不过,长期挨饿危害很多,比如会使胃肠功能节律紊乱,甚至造成低血糖。

还有更扎心的:饿瘦了反弹得更快。而且,长期疯狂节食,肌肉也会快速流失。肌肉走得容易,想再增肌可就难了。建议大家,还是不要采取这种伤身又考验意志力的极端方法减肥了。

吃猪蹄能补胶原蛋白?

猪蹄这个“美容丰胸”的圣品,早该走下神坛了。猪蹄中的确有胶原蛋白。但是,吃胶原蛋白并不意味着长胶原蛋白!蛋白是大分子物质,在肠道中会被分解成氨基酸和一些多肽才能被人体吸收。它们在体内合成什么东西、去哪儿,不是我们说了算的。

一个拳头大的猪蹄热量足足有260千卡,这么多热量需要以7公里每小时的速度跑半小时才能消耗掉。长期吃,丰脸效果可能不错。并非吃起来“胶胶”的东西就补胶原蛋白,银耳、桃胶、鱼胶统统不能。

吃奥利司他,真能减肥吗

奥利司他是目前获得各国官方药品监管部门批准的非处方药(OTC),也是我国唯一批准的化学减肥药。奥利司他的原理,是让胃肠道里的脂肪水解酶失活,使部分摄入的脂肪不能被吸收并随粪便排出,进而控制体重。但它的减重效果并没那么突出,必须联合低热量饮食才能达到减重目标。

奥利司他也并不适合所有人,需要BMI达到超重和肥胖的门槛,而且在采取全面的生活方式干预后,仍未达到减重的目标(3~6个月时总体重减轻至少5%)时,才能在专科医生指导下决定是否使用。

另外,奥利司他上市后,曾发生过急性肝损伤的报道,服用时要特别注意。而且,它还有一个尴尬的副作用:无法自控的肛门排油。

秋梨水不是止咳“神药”

秋梨汁水多,可通过滋阴润肺达到止咳之效,但它只适合于燥邪或阴伤,肺阴不足出现的咳嗽,对于痰湿蕴肺的咳嗽效果就不好。因为本身有痰有湿,用秋梨会加重痰和湿。所以秋梨水虽然可以润肺止咳,但并不是止咳“神药”。

什么情况适合喝梨水止咳?早期表现比较轻,比如嗓子干痒,说话多了就会咳嗽,但痰又不是很多,可以蒸个梨或煮个梨,以雪花梨为最优。尽可能选择梨皮比较厚,比较粗糙的,因为梨皮作为药材来讲,治疗作用不可小觑。

正确煮梨水:保留梨皮去籽儿,将梨切小块;放在水里,加川贝10克;放少许冰糖,煮30分钟。

正确蒸梨:把梨从顶部切开后去核;放入少量川贝和冰糖,上锅蒸30分钟;出锅后梨汁和梨一起吃,化痰止咳效果也很好。

(小宗)