

每周三顿烧烤确诊胃癌 年轻人要警惕“喂”出来的癌症

国家癌症中心最新发布的数据显示,全国胃癌的年发病人数超过35万,位列所有恶性肿瘤第5位;死亡人数超过26万人,位列恶性肿瘤第3位。近年来,年轻人患胃癌的概率越来越高,在全球已成为不可忽视的上升趋势。

胃癌与饮食相关 年轻人应警惕

浙江大学医学院附属第一医院胃肠外科主任覃吉超教授接诊的胃癌患者中,最年轻的是只有18岁。这名患者罹患低分化腺癌,是一种易复发、易转移的恶性肿瘤疾病。

浙江大学医学院附属第一医院胃肠外科主任覃吉超:这个病人有一个特点,长期吃烧烤类食品,长期吃腌制食品和熏烤食品,胃癌发病率就会增加。

医生在诊疗中发现,这名年轻的胃癌患者,通常每周吃三顿烧烤。目前患者在微创手术中切除胃的三分之二,已经出院。

记者在北京、上海、浙江等地多家医院采访时,很多医生告诉记者,像这样的年轻胃癌患者,在临床中明显增多,有的甚至是十几岁的未成年人。

专家告诉记者,虽然我国胃癌高发年龄集中在45岁以上,但近年来,屡有年轻人被确诊胃癌,应该引起警惕和重视。据了解,我国胃癌患者大约占全球40%。

八成胃癌与幽门螺杆菌有关

胃癌的死亡率,位列所有癌症前三。专家称,胃癌确诊病例中,大部分都是幽门螺杆菌感染患者,且幽门螺杆菌在人群中可以相互传播,因此,根除幽门螺杆菌可以从源头上预防罹患胃癌的风险。

北京大学第三医院消化科副主任宋志强:80%的胃癌都跟幽门螺杆菌有关,我们平时的一些常见病,比如说消化不良的症状,消化性溃疡,



慢性萎缩性胃炎也都跟细菌密切相关,我们国家现在有接近一半的人群有细菌感染。根除掉幽门螺杆菌,可以从源头上预防胃癌的发生。

北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心病区副主任陕飞:现在的统计数据来看,长期罹患幽门螺杆菌感染的病人,他的胃癌发病率是正常人群的6倍。

专家告诉记者,目前我国大约有接近一半的人群感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是通过口一口途径传播的,是一种典型的“病从口入”的可传染的细菌。人们在日常饮食中,同桌吃饭,不采取分餐制,有可能相互传染。而感染幽门螺杆菌的患者,如果不及时根治,会增加罹患胃癌的风险。

此外,专家表示,胃癌是“喂”出来的癌症,它的发病率和饮食密切相关。

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科副主任赵东兵:有一些地区比较喜欢吃腌菜、腌鱼,属于胃癌的高发地区。

胃癌早期无症状 筛查是关键

记者采访中了解到,很多出现胃部不适的患者,一旦被确诊是胃癌,几乎都是进展期。专家强调,胃癌早期无症状,筛查是关键。

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科副主任赵东兵:胃癌比较难发现的主要原因,实际上就是早期的时候没有症状。当有症状的时候多数它都是进展期。所以如果想早期发现胃癌,最重要的就是进行筛查。

北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心病区副主任陕飞:胃癌家族史,幽门螺杆菌感染的高危人群,建议胃镜是一年一查。

据了解,早期胃癌五年治愈率超过九成。然而,目前我国早期胃癌发现率总体偏低。专家提醒,胃部一旦出现不适症状,切勿自行诊断或买药,应及时就诊。来源:12月8日 中新网

大雪时节如何养护阳气、养阴润燥? 如何提高睡眠质量?

大雪节气,气温会比以前明显下降,各种呼吸道传染病的发生风险逐渐增加。日常要注意防寒保暖,特别是对头部、面部、腰部和腿部的保暖,要增衣加被。喜欢运动的人们,在这个时候运动不要出太多汗,因为冬季是“收藏”的季节,大汗后阳气外泄,很容易寒邪入体,引发各种呼吸道传染病。

我们常讲要顺应天时、顺应自然,冬天来讲要早睡晚起养阳气。平常可以泡泡脚、做做艾灸来补阳气,比如艾灸关元、足三里等穴位。关元穴在肚脐下三寸处,足三里在外膝眼下三寸处,艾灸这两个穴位对养护阳气有重要的作用。

冬季养阴润燥试试食疗方

老百姓常说“冬吃萝卜夏吃姜”。冬天我

们的饮食往往都比较温补,尤其是在北方地区,暖气供应非常充足,很容易造成体内燥热,所以大雪过后阳气更加郁闭,这个时候吃一点萝卜或梨,可养阴、润肺、透热邪。比如炖汤的时候,可以放一点白萝卜,能够缓解温燥、清热消食。嗓子痒、咳嗽时,可以吃花椒炖梨,有很好的散寒、润肺、润燥作用。这时候注意不要吃太多辛辣刺激的食品,防止耗伤人体的津液,进而生燥。

冬季如何提高睡眠质量?

良好的睡眠应该有以下几个方面特征:入睡无困难、无早醒多梦或噩梦,醒后再次迅速入睡,时长适中,第二天不感到疲倦和乏力。

要想提高睡眠质量,在冬天这个进入“收藏”的季节,建议要提前一点睡觉,也就是早

睡晚起。入睡前要营造良好的环境,安静、光线稍暗一点、温度适宜,选择合适的床和枕头。中医讲“胃不和则卧不安”,建议睡前不要吃得过饱;睡前不要剧烈运动,剧烈运动会使阳气发散,阳不入阴,导致心神不宁、睡眠不佳。可以采取泡脚的方式帮助睡眠。

还有一点很重要:睡前不要把手机带到床上。睡前玩手机,会使人大脑兴奋,入睡后还容易多梦。

如果入睡困难,可以做腹式呼吸,以自己舒服的姿势为主进行深呼吸,把呼吸调匀,在调整呼吸过程中,使神和形达成一致。

如果怕冷、手脚冰凉,可以试着用中医外治的办法,如将黑胡椒或蒜泥用水调成糊状后贴到涌泉穴,包裹后穿上袜子,这样可以起到引热下行、引火归元的作用,有利于睡眠。

来源:12月6日 中新网