



受访专家：
山东省千佛山医院肿瘤微创科主任、内科副主任 刘元水
山东省千佛山医院肿瘤微创科副主任 张学德

□记者 阚乐乐

记者：胃癌为什么在西北和东部沿海地区比较多发？
专家：造成地区差异的原因主要与饮食结构以及幽门螺杆菌感染有关。西北以及东南沿海如山东等地区经常大量食用肉类或者烟熏、腌制和过咸食品，而这样的食物中含有大量的硝酸盐和亚硝酸盐，在胃中可转化为强烈致癌的N-亚硝基化合物。经常食用这样的食物增加了胃癌的风险。
记者：除了上述的食物因

胃炎反复发作 每年做次胃镜检查

专家认为，长期反复发作胃炎、胃溃疡的患者；慢性胃炎患者但近期症状加重者；或对以往治疗措施疗效变差者；直系亲属中有人罹患胃癌者，都属于胃癌发病的高危人群，上述人群在有条件的情况下，应每年做一次胃镜检查。随着年龄的增长，胃癌发病率逐年增高，所以高危人群中的中老年群体，更应加强胃镜检查，避免延误病情。

胃镜检查具有其它检查不可替代的优势，它不仅可以详细观察胃内的每一个部位，而且可以对怀疑有病变的部位进行组织活检，达到确诊的目的。胃镜过程中使用的镜身润滑剂、咽部局麻药物，以及同时可能配合使用的静脉镇静止痛药物（无痛胃镜）都能减轻检查过程中的痛苦。

据《北京晚报》

胃癌和普通胃病疼痛规律不一样

以常见的胃溃疡和十二指肠溃疡引起的胃痛为例：胃溃疡的疼痛有一些规律，疼痛一般呈烧灼样或钝痛，且疼痛的发作与进食有关，一般是吃饭时疼，吃完饭过一段时间好转；十二指肠溃疡是饥饿时疼，进食后好转，每年发作的时间在某个季节，有一定规律。

如果上腹疼规律性没有了，变为不定时发作，或成为持续性隐痛，或疼痛性质比以往发生了明显的改变，变成了持续性的疼痛或者持续夜间的疼痛，这种情况要考虑有没有恶性的可能。

据兰世亭

吃得健康才是防癌妙方

18日，我国著名相声表演艺术家唐杰忠因病抢救无效不幸逝世，享年85岁。他的病就是胃癌。唐老先生在三年前诊断出胃癌，其侄女表示，唐老最爱吃的是肉，红绕肉、鸡肉丁都是他的最爱。长期过度吃肉，会引起肠胃不好消化。如今患胃癌的人越来越多，跟饮食也有一定的关系。

所有的癌症中，胃癌的发病率及死亡率一直稳居前三位。在我国，胃癌发病有明显的地域性差别，在我国的西北与东部沿海地区胃癌发病率比南方地区明显为高。好发年龄在50岁以上，男女发病率之比为2:1。这个与人们饮食习惯密切相关的恶性疾病，正在我国引起越来越多人的关注。

本期，专家将给我们解答怎么更健康地吃，更有效地防范胃癌。

素外，还有哪些原因可能诱发胃癌？
专家：其他原因还包括幽门螺旋杆菌感染，吸烟，接受过胃部手术，胃息肉以及家族史等因素有关。

记者：现在不少上班族作息吃饭不规律，十有八九有胃功能方面的疾病。那么，从哪些症状上来区分普通胃病和胃癌呢？
专家：胃癌早期症状没有特异性的表现，与普通胃病的症状类似，常表现为上腹部饱胀不适、隐痛，恶心以及反酸、烧心等症状，但是随着胃癌发展可能会出现消瘦、乏力，持续腹痛、大便发黑，甚至呕血等症状，这时候已经提示中晚期胃癌。

记者：平时没有胃部不适也有可能得胃癌吗？现在有哪些检查手段？

专家：因为胃癌没有特异性的早期症状，所以平时没有胃部不适也有可能得胃癌。胃癌最重要的确诊手段首选是胃镜，活检确诊，平时常用的检查手段包括上消化道钡餐透视也能发现比较典型胃癌，大便潜血阳性对于胃癌的诊断也具有一定的作用。CT检查对于胃癌病期的判断具有一定的价值。

记者：针对胃癌，有哪些治疗方法呢？
专家：胃癌最主要的治疗方法首选手术治疗，如果没有远处转移，尽量手术治疗，手术后可以根据病理情况给予放化疗治疗，此外随着精准医疗发展，对于Her-2阳性的胃癌也可给予靶向治疗。

记者：发现胃癌后，是不是在很大程度上会影响到人的

“吃”？
专家：发现胃癌后一般需要手术治疗，手术后胃在进食方面可能会受到一定的影响，例如出现进食阻挡感，恶心、呕吐等，但是随着时间延长，症状会逐渐好转。

记者：胃癌对人的生活影响这么大，那么专家建议我们普通人怎么在日常生活中防范胃癌呢？
专家：防止胃癌首先就是饮食要注意，尽量少吃腌制、烧烤等含有亚硝酸盐的食物，多吃新鲜蔬菜、水果，其次戒烟以及及时治疗癌前病变，例如慢性萎缩性胃炎、慢性溃疡、腺瘤及息肉等胃癌的癌前病变，也会一定程度防范胃癌。此外，定期查体，胃镜检查也能够发现早期胃癌，做到早诊断、早治疗。

胃癌与幽门螺旋杆菌有直接关系

作为人体消化系统的一种恶性疾病，胃癌的发生与幽门螺旋杆菌有直接关系，而不良的生活习惯和饮食习惯，又加大了人体感染幽门螺旋杆菌的几率。

幽门螺旋杆菌（简称Hp）是一种定植在胃或口腔里的细菌，它会不断地对胃黏膜造成损伤，使人体胃部经历浅表性胃炎—萎缩性胃炎—肠上皮化生—轻中重度不典型增生等各个环节，通常经过10年以上的时间，最终发展为胃癌。所以说，感染幽门螺旋杆菌的确是胃癌的一个诱发因素。感染该细菌的人群，胃癌的患病风险是普通人的3-8倍，而且该细菌在普通成年人中的感染率，高达40%以上。

据了解，在所有已感染幽门螺旋杆菌的人群中，85%的感染者在平时的日常生活中没有任何明显症状，15%的感染者会发展为有临床症状的胃炎、胃溃疡等良性

疾病，约1%的感染者最终发展成胃癌。

专家介绍，人们经常去公共场所吃饭；与他人共用餐具；吃的水果没有清洗干净；饮用没有烧开的水，这些不良的饮食习惯，都会增加人们感染幽门螺旋杆菌的几率。所以说，最科学的饮食方式是分餐制。

据《北京晚报》



幽门螺旋杆菌 这样传播

► 口口传播：幽门螺杆菌可以通过日常生活接触、共用碗筷等途径传播。有研究表明，结婚5年以上的夫妻，一人感染了幽门螺杆菌的，另一方感染的几率高达80%；而一方没有感染幽门螺杆菌的，另一方感染的几率只有20%。

► 粪口传播：幽门螺杆菌可以通过胃肠道从粪便排出，污染食物和水源传染。如果我们不注意饮食卫生，瓜果蔬菜没有洗净，喝的水没有烧开，就有可能感染上Hp。

► 医源性传播：幽门螺杆菌可以通过一些医疗行为传染，比如胃镜检查、口腔科检查等，如果器械没有进行严格消毒，就可能造成幽门螺杆菌的传播。

防胃癌“16字箴言”

专家介绍，预防胃癌要记住“16字箴言”：健康生活，防患未然；定期筛查，积极治疗。具体来说就是克服不良饮食习惯，少吃煎、烤、炸、腌制、高盐、霉变、过烫的食物，多吃新鲜果蔬，不暴饮暴食，戒烟少酒，同时多做运动；有易感因素的人群每年要定期体检，建议40岁以上者每两年做一次胃镜检查，有家族遗传史者可咨询遗传学专业；胃切除术后病人要定期复查，胃溃疡、慢性胃炎等癌前病变人群必须积极治疗。

据《生命时报》

胃癌人群中98%缺硒

如今患胃癌的人越来越多，跟饮食也有一定的关系，但与胃癌的发生更密切的是微量元素硒，在患胃癌的人群中有98%体内的硒都比正常人低。

在上世纪90年代，科学家发现硒具有重要的防癌抗癌作用，因此硒被称为“抗癌之王”。硒能清除自由基，防止胃黏膜坏死，促进胃黏膜的修复和溃疡的愈合，预防癌变，起到防癌的作用；在抗癌方面上，硒能抑制肿瘤细胞生长，防止癌细胞转移、复发，从而控制病情。因此医生常给胃

癌病人服用硒50ug，每天3次，补充3个月对辅助病情治疗有很好的效果。

平时补充微量元素硒可以通过饮食，多吃些蛋类、鱼虾、芦笋、大蒜等食物，但需要长期坚持才有用，当然也可以直接服用补硒制剂，补充硒最好选择麦芽硒，麦芽硒的吸收转化率更高，市面上常见的麦芽硒要属硒维康口嚼片了，成分有麦芽硒、维生素E、β-胡萝卜素，能更好促进麦芽硒的吸收，补硒效果更高效。

据北京时间

近报顾问委员会成员



刘元水

主任医师、教授，山东省千佛山医院肿瘤微创科主任、内科副主任。

从事临床肿瘤治疗工作30余年，自2001年以来专注于肿瘤微创，尤其擅长各种良恶性肿瘤的氩氦刀、微波、射频消融、化学消融以及粒子植入治疗，具有深厚的肿瘤内科治疗基础，有机地把肿瘤微创和肿瘤内科治疗结合起来，对恶性肿瘤给予局部和全身治疗，有效延长肿瘤患者生存期，改善生活质量。



张学德

医学博士，副主任医师，山东医学会消化介入分会肝病学组委员；山东医师协会综合介入分会消融学组委员。

从事肿瘤治疗10余年，熟练掌握肿瘤内科治疗以及微波、射频消融、氩氦刀、粒子植入以及血管介入等肿瘤介入治疗，尤其对肿瘤靶向、免疫治疗等最新治疗方法有较深入的研究。

土豆等白色蔬菜 或可降低胃癌风险

中国浙江大学王福佛教授和闵军霞教授等发表于《欧洲癌症杂志》的一项研究发现，吃诸如土豆、花椰菜和卷心菜等白色蔬菜水果与胃癌风险降低有关。这类蔬菜水果可以提供钾、镁和纤维等多种营养素，并且含量高于有色蔬菜水果，是更有吸引力的天然食品。

研究者对76篇关于饮食和胃癌的研究进行了分析，共涉及630万人和近33,000例胃癌死亡病例。研究结果显示，每天摄入100g白色水果（相当于半个苹果），可降低5%的胃癌风险。

除此之外，研究者也发现了相反效应的食物，比如每天吃5g盐，胃癌风险最高增加12%。随着泡菜、菠菜和动物肝脏摄入的增多，肿瘤性疾病的风险增高。

酒精是另外一个会增加胃癌风险的食物，但是研究者并没有发现红酒对胃癌的影响。

据MedSci

