

胃癌高发,勿忽视日常的“蛛丝马迹”

我国是胃癌高发国家,每年新增的胃癌患者数量众多。胃癌的成因复杂,包括不良的饮食习惯、遗传因素、环境因素等。

由于胃癌的早期症状较为隐匿,患者往往难以察觉,导致许多患者错过了最佳的治疗时机。因此,提高公众对胃癌的认知和警惕,加强早期筛查和诊断,对于降低胃癌的发病率和死亡率具有极其重要的意义。

胃癌的高危人群

一般而言,以下人群更易患上胃癌:年龄 40 岁以上者。随着年龄的

增长,胃癌的发病率呈现出逐渐上升的趋势。

幽门螺杆菌感染者。幽门螺杆菌感染已被确认为胃癌的重要风险因素之一。

具有胃癌家族史者。此类人群由于遗传因素,其患胃癌的风险相对较高。

长期食用腌制食品者。腌制食品中含有亚硝酸盐等致癌物质,长期摄入可能增加罹患胃癌的风险。

胃癌高发地区的人群。由于环境、饮食习惯等因素,部分地区的胃癌发病率显著高于其他地区,生活在这些地区的人,需要做好筛查工作。

4 个症状需引起警惕

上腹部不适 胃癌患者常出现上腹部不适的症状,表现为饱胀感、隐痛等。这种不适在饭后尤为明显,且持续时间较长。此外,部分患者还会食欲不振,或常有“早饱感”,也就是虽感饥饿,但稍一进食就会有饱胀感。

反酸胃灼热 胃癌患者饭后常出现反酸胃灼热的症状,表现为胃酸倒流至食管,引起胸骨后烧灼感。这种症状可能与胃癌引起的胃功能紊乱有关。因此,如果胸骨下后方长期有灼热感,同时饭后经常反酸,千万别不当回事,这很可能是胃癌来临的信号。

大便发黑、有便血 胃癌患者常出现大便发黑、便血的症状。这是由于胃癌导致消化道出血,血液在肠道内停留时间过长,经过氧化后呈现出黑色。如果出现这种情况,应及时就医检查。

不明原因的乏力、消瘦 胃癌患者常出现不明原因的乏力、消瘦症状。这是由于胃癌导致消化功能下降、营养吸收不良所致。如果出现这种情况,应引起警惕。

饮食注意事项

想要预防胃癌,生活中一定要减少高盐、腌制食品的摄入。

食盐具有高渗透压,过量摄入会直接损害胃黏膜,导致慢性胃炎、胃溃疡等疾病。若不加控制,胃溃疡可能反复发作、长期不愈,溃疡边缘的黏膜上皮在炎症因子的持续刺激下,可能发生变异,进而诱发癌变。

腌制食品不仅含盐量高,还含有大量的亚硝酸盐。虽然亚硝酸盐本身不具有致癌性,但当它与体内的蛋白质分解物反应后,会生成一级致癌物——亚硝胺类物质,该类物质具有明确的诱发胃癌作用,应减少食用。

石健

“轻松慵懒”,也是一种健康智慧

在日常生活中,我们或许会发现一些看似“轻松慵懒”的习惯,然而这些习惯蕴藏着健康生活的智慧。

醒后微躺 当晨曦初破,不必急于打破那份宁静,让身体在床上稍作停留。这并非懒散,而是给予身体从梦境到现实的温柔过渡,稳定血压,减少心脑血管的潜在危机。

偶尔放空 当思绪游离,仿佛一切暂停,其实正是大脑在悄悄地进行自我修复。这种短暂的发呆状态,能为心灵减压,舒缓紧绷的神经,提升我们的心理韧性。

细嚼慢咽 与匆忙的进食相比,细细品味食物,

能让食物在口中充分研磨,促进消化,减轻肠胃的负担。同时,这样的节奏也能有效控制食量,避免肥胖。

内敛自守 对于内敛之人,减少社交的纷扰,为自己留出一方宁静的天地,并非孤僻,而是对内心需求的关注与呵护。这样,我们便能更好地调节情绪,保持心理的健康与稳定。

午后小憩 午后的短暂休憩,不仅能为身体补充能量、提高下午的工作效率,还能够减轻心脏的负担。

这些看似“慵懒”的习惯,实则是对健康的珍视与呵护。让我们以更加科学的眼光看待它们,为身



Monica 绘图

体健康和生活质量加分。

康正

荔枝虽好,并非人人可食用



图 IC

荔枝,又名离枝。《本草纲目》中将其称为“丹荔”。荔枝一旦离枝,其色、香、味皆会随日而变,四五日外,则色香味皆失。

食用荔枝能解烦渴,舒缓头重与心躁、背膊之劳闷,更兼通神益智、健气强身,对于赤肿疔肿以及小儿痘疮,皆有其疗效。

荔枝虽能补肾阳、益心神,治疗烦渴,但需注意其性热易上火,不能过量食用。此外,在食用荔枝前,需要调理好脾胃之运化,且在身体健康之时食用。比如脾虚者,可配合易消化之食物,以确保运化得宜、补而不滞(补阳而不生痰湿和瘀血)。

不过,有些人却不适宜食用荔枝:如舌苔厚腻、体内有湿或积滞者,他们食用荔枝后会生湿热;舌质颜色特别红,阴虚重者,体内热重、虚火大,亦不宜多食,以免变火毒;小孩子阳气旺盛,但脾胃不足,也应少食。

对于阳虚体质且无实火者,初食时切勿贪多,每日约十颗为宜。若食用后无明显上火症状,舌苔亦无厚腻,便可逐渐增加数量。同时,辅以适量的运动,如散步、打拳、练瑜伽等,让身体自然排汗,便可化解“虚假上火”之症。如此,持续食用数日,虚火自会悄然消失,肾阳亦能得到补益。

上海市中西医结合医院 供稿

手心“湿漉漉”,或是“手汗症”

生活中,有人即使不洗手,也常常经受着“湿手”的困扰。到了气温炎热时,出汗量更大,其实,他们可能患上了“手汗症”。

“手汗症”患者是原发性多汗症群体的一部分,是指非疾病或药物引起、以出汗过多为特征的症状。目前,原发性“手汗症”的病因尚不明确,但出汗症状与环境 and 情绪相关,如精神焦虑、处于炎热环境等。

根据出汗程度不同,可将“手汗症”分为轻度、中度、重度三级。轻度患者手掌持续出汗,有潮湿感,犹如在潮湿的空气中或置于水汽中。中度患者手掌的出汗量可湿透一整块手帕,而重度患者出汗时呈水珠状,甚至像细小的水流般往下流淌。

“手汗症”的治疗包括非手术和手术两类方式。大多数非手术疗法效

果只能维持一段时间,停药后容易复发,且疗效往往会随着时间的延长而减退,无法达到长期根治效果。

手术治疗主要包括胸交感神经链夹闭和切断术。胸交感神经链切断术是目前治疗原发性“手汗症”有效且持久的方法。该手术方案切口小而隐蔽,住院时间短,一般不超过 3 天,有些医院将其列为日间手术项目。

上海市第一人民医院胸外科 章晓森(副主任医师)

日行万步,就是“健康步数”吗?

久坐不动或每日步行的量不够,会慢慢地增加心血管疾病及其他健康隐患的风险。然而,关于每日健康步数的具体数值,是否真如某些传言所述需达到一万步,此问题值得我们深入探讨。

针对“一万步”的标准,许多人在初步接触时可能会觉得难

以实现,进而放弃尝试。然而,根据最新的研究显示,想要获得健康,并非必须跨越一万步的界限,适度的行走就已能带来显著的益处。

有结果表明,当每日步数达到 3867 步时,全因死亡风险开始呈现下降趋势;当步数超过 2337 步时,心血管疾病死亡风险亦开始逐渐降低。这意味着,每日行走 2500 至 4000 步,已足以产生实质性的健康效益。每日多走 1000 步,全因死亡风险便能减少 15%;多走 500 步,心血管疾

病死亡风险则可降低 7%。这样的目标更为贴近实际,有望激励更多人迈出实现健康的第一步。

值得注意的是,不同年龄段的步数效益存在差异。以全因死亡风险为例,老年组(大于等于 60 岁)在每日步数约 6000~10000 步时,风险降低最为显著;而较年轻组(小于 60 岁)则在 7000~13000 步时最为明显。为了获取更大的健康效益,建议根据个人情况,至少行走至 6000~7000 步以上。然而,在超过 15000 步后,全因死亡风险和心血管疾病死亡风险的下降趋势均趋于平缓,表明此时步数的增加对健康的贡献已逐渐减弱。

那么,您每日的步数又是多少呢?是否已经达到了自己理想的健康步数标准?

顾中一



Monica 绘图

孕期检查,「唐筛」≠「糖筛」

“唐筛”和“糖筛”,虽是一字之差,却是两种完全不同的检查,准妈妈可千万别弄混了。

“唐筛”,是“唐氏筛查”的简称,是针对唐氏综合征又称为“21 三体综合征”进行的一项检查。唐氏综合征是一种先天性疾病,患有此病的宝宝智力低下、生活不能自理。健康的父母也有可能生出“唐氏儿”,所以,唐氏筛查是孕期非常重要的检查之一。

而“糖筛”检查的是妊娠期糖尿病,筛查时间一般在怀孕 24~28 周。准妈妈如被诊断为血糖异常,首先要做好血糖的监控,不要迷信“生完孩子后就会康复”,从而疏于监测,同时还要调整生活习惯。如果饮食控制加上锻炼,效果还是欠佳,那么必要时可以考虑使用胰岛素进行治疗。另外,患有妊娠期糖尿病的孕妇在分娩之后,仍然需要进行复查,产后 6~12 周时再做一次糖耐量测试,结果正常就可放心了。

浦南医院内分泌科 朱玥(副主任医师)



图 IC



上海市健康教育协会

Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办