

别把“小胃病”拖成“大麻烦”

重视胃的求救信号,早诊早治才是健康王道

焦守广 济南报道

30岁以下胃癌患者
10年间从3%升至7%

张光永介绍,我国东北、西北及山东等地区构成“胃癌高发带”,山东省2022年胃癌发病率32.55/10万,显著高于全国平均水平,这与当地居民偏好高盐、腌制、油炸食品密切相关。高盐饮食如同给胃黏膜“撒盐”,不仅直接损伤黏膜,还会促进亚硝酸盐转化为致癌的亚硝胺,而腌制食品中的亚硝胺,更会让胃长期处于致癌环境中。

胃癌发病随年龄增长递增,40岁后显著上升,55-70岁为发病高峰,但年轻化趋势尤为严峻——30岁以下患者比例10年间从3%升至7%,最年轻患者仅13岁。男性发病率是女性的1.5-2倍,与吸烟、饮酒比例更高直接相关。青年患者胃癌发展往往更快,多数确诊时已中晚期,转移早,预后差。

家族中有胃癌患者时,其他成员患病风险升高2-3倍;幽门螺杆菌感染是明确诱因,60%-80%的胃癌患者存在感染,该菌通过“慢性炎症-萎缩性胃炎-肠化生-癌变”路径,经10-20年可诱发胃癌。不过,仅10%-15%感染者会发展为癌,幽门螺杆菌根除后,可降低50%癌变风险。

科学防治核心: 早筛是关键

胃癌早期症状与普通胃病高度相似,如上腹隐痛、食欲减退、反酸嗳气,或不明原因体重下降、黑便,易被误诊为胃炎、痔疮等。我国早期胃癌发现率仅20%,而有些国家通过全民筛查,能将发现率提升至50%-70%。张光永建议:40岁以上人



群(家族史者提前至35岁)每1-2年做一次胃镜,这是目前唯一能发现早期癌变的检查手段。

随着技术的进步,治疗手段也在不断升级。机器人辅助腹腔镜手术,凭借3D高清视野(放大10-15倍)、机械臂360度灵活操作,在中早期胃癌、复杂位置肿瘤切除中优势显著,术后并发症率较传统腹腔镜降低15%。

PD-1抑制剂对晚期患者单药有效率超50%,靶向药物如精

准导弹锁定肿瘤靶点,多学科诊疗(MDT)模式,让晚期患者中位生存期延长至14.2个月。

早期首选腹腔镜手术,5年生存率近100%;中期需术前辅助化疗+术后放化疗联合;晚期以免疫、靶向治疗为主,旨在延长生存期与提高生活质量。

如何构筑 胃部健康防线

冰箱不是保险箱,这种细菌能肆意生长 从冰箱取出的食物,应加热后再吃

记者 秦聪聪 济南报道

炎热的夏天,吃不完的饭菜、零食,刚买来的新鲜果蔬,常会被一股脑塞进冰箱冷藏起来。大家也很容易产生一个误区——食物只要放进冰箱“保鲜”,就可以放心吃。事实果真如此吗?

“冰箱杀手” 李斯特菌

山东省第二人民医院消化内二科主任刘长江介绍,冰箱的低温环境中,只能让部分细菌生长速度变慢,并不会使其停止生长,比如乳制品、生肉易携带的李斯特菌,蛋类的沙门氏菌等,都是冰箱内常见且很扛冻的细菌。

其中,李斯特菌常被称为“冰箱杀手”,孕妇、婴儿、老年人以及免疫力低下的人群是其重

点“攻击对象”。不仅可能导致孕妇流产、死胎、早产,老年人和其他身体较弱的人群,还可能引发脑膜炎、败血症等疾病。

健康成年人进食了被李斯特菌污染的冷藏即食食品后,可能出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状。

李斯特菌不仅扛冻,还是一种兼性厌氧细菌,在环境中普遍存在(可以从土壤、动物、植物和废水等几乎所有环境中分离出来),且无法通过味觉、嗅觉或肉眼检测出来,食品生产过程中有很多被污染的机会。

真空包装的熟香肠、意大利火腿、熏肉等食物;未经消毒的生鲜奶、沙拉、未清洗的生蔬菜、熟食肉类、预切水果、烟熏类海产等,都是容易被李斯特菌污染的食品。

土壤中的李斯特菌在大雨

天很容易溅出,溅到生长在地面较低位置的果蔬表面或表皮上。

以哈密瓜为例,瓜皮上有许多网状纹路,如果未清洗干净,切瓜的时候,李斯特菌就会被带到果肉上。

冷藏食物 注意以下几点

1. 冰箱冷藏室的温度应保持在4℃或以下(因为细菌在5℃及以上的温度中生长较快)。

2. 冰箱内部的温度有差异,冰箱靠后的位置温度较低,冰箱门是最热的地方。

3. 牛奶最好放在靠近冰箱后部位置,生肉最好放在冰箱底层。

4. 避免将冰箱塞得太满(保持冰箱容量在75%左右),保持冷空气正常流通。

5. 避免频繁打开冰箱门或

张光永表示,对于完成阶段性治疗的胃癌患者,后续的随访和监测,在全周期管理中有重要意义。

一般来说,术后第一年,建议每3个月进行一次随访;术后第二年,建议每4-6个月进行一次随访;术后第三年及以后,建议每6-12个月进行一次随访。

对于中晚期胃癌患者或有复发高危因素的患者,随访频率可以适当增加。

主要的检查项目包括CT检查、血液检查等,必要的时候还需进行胃镜检查。通过定期的随访检查,不仅可以及时发现胃癌的复发和转移,第一时间进行干预,还能协助评估患者的治疗效果,为后续的治疗方案调整提供依据。更重要的是,可以及时发现和处理患者在康复过程中出现的问题,帮助患者更好地恢复身体功能,提高生活质量。

就预防而言,在日常生活中,我们首先要养成健康的饮食习惯:①多吃新鲜蔬菜和水果,少吃高盐、腌制、油炸食品,同时还要避免吃过热、过冷、过硬的食物,减少对胃黏膜的刺激;

②生活作息也要规律,尽量避免熬夜,还要学会排解长期的精神压力和焦虑情绪,保持良好心态,保证充足睡眠;

③适当运动也很关键,既能增强免疫力,又能促进胃肠蠕动、帮助消化。

④最后需要提醒的是,吸烟和饮酒都是胃癌的重要危险因素,建议大家戒烟限酒,尤其要避免长期大量饮酒。

胃癌防治并非孤军奋战,从科学筛查到规范治疗,每一个环节的主动干预都能为健康赢得先机。40岁以上人群尤其要将胃镜检查纳入常规体检,别让“小胃病”拖成“大麻烦”,守护胃部健康,从重视每一个生活细节开始。

敞开太久,定期检查、清洁冰箱的门缝密封条,及时清理冰箱。

李斯特菌很怕热 学会几招对付它

李斯特菌是一种食源性致病菌,在70℃环境下2-3分钟即可灭活,所以从冰箱取出的食物应加热后再食用;吃水果前要充分清洗,最好去皮后再食用;购买即食食品时,应检查食品包装密封是否完整;食物放进冰箱前,需密封包装,生熟分开;手、刀和砧板接触生食后要清洗干净,烹饪蛋类、肉类和海鲜时要保证熟透。

刘长江提醒,李斯特菌病在夏季更为常见。若家中有老人、孕妇或免疫系统较弱的人,应特别关注冷藏即食食品的处理和冰箱的正确使用。

夏日炎炎,人人都想防暑降温,却容易忽略寒邪的侵袭。其实,夏天的寒邪比冬天更伤人。

夏季寒邪 来自两方面

一是受凉,如洗冷水澡、趟凉水、吹空调等;二是进食冰凉的食物,如冷饮、冰镇水果等。寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头疼,轻则出现手足麻木、关节疼痛,重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。

清华大学第一附属医院中医科主任隋晶表示,传统医学一直主张“越热越要防寒”,不能因怕热而过度贪凉,致使“虚邪贼风”侵入人体。结合现代人的生活方式,其中特别要注意的是“人造风”。

出汗不要吹凉风

浑身出汗时吹风,无论是电扇风还是空调风,都易使风邪经大开的腠理入体为患,伤及人体属阳部位,如头面、咽喉、肌表等,可见头痛、咽痒咳嗽、面目浮肿、口眼歪斜等症状。

应尽量避免吹风,先在常温下待汗静消退后,用毛巾擦干,身心宁静后再到电扇旁边或空调房内。注意,衣衫汗湿了要勤洗勤换,出汗后要及时擦汗。

出汗不要马上洗澡

出汗时如冲冷水浴或游泳,寒邪湿邪会从张开的毛孔乘虚而入,侵袭肌表,凝滞气血,使经脉受阻,出现恶寒发热、无汗、鼻塞喷嚏、头身肢体关节疼痛等症状。

出汗后不应立即下水,夏季尽量不要冲冷水浴,建议每天洗一次温水澡,温毛巾擦身也可以。出汗后想要游泳,同样应在常温下休息30分钟以上,待擦干身上的汗后方可入水。

不要过分贪冷

不能多吃冷食,包括冰冻食品、冷饮等。吃多了会使寒邪直中脾胃,使脾阳受损,出现脘腹冷痛、呕吐泄泻的症状。即便是吃冷饮,也别吃得太快太急。

特别提醒,西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤等解渴消暑汤,很多人喜欢冰镇喝,其实也不太好,应当常温饮用。

护好两个部位

咽喉(颈部)和后心(背部中央区域)是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体缓冲低温的寒气。建议出门时带件长袖上衣或坎肩,进入空调房间或较凉的地方时,立即穿上。

据生命时报

天越热越要『防寒』