

胃癌会盯上哪些人？ 医生六句大实话

胃癌是越来越高发的消化道恶性肿瘤。在胃病患者越来越多的今天,怎样预防胃癌是大家都普遍关心的问题。胃癌到底都会盯上哪些人?对此,常年工作在医疗一线的医生们经过总结,发现六类人群。这些总结朴实无华,毫不花哨,却着实切中要害。

一爱喝酒的人,不患胃癌实在太幸运了。

长期喝酒,无论是白酒还是啤酒,都是一种致癌行为。尤其是在饮酒者同时患有顽固性胃溃疡的时候,胃癌的发生率更高。这是因为,酒精是某些致癌物的良好溶剂,而且会刺激胃黏膜,伤害胃细胞,从而引发癌症。

二萎缩性胃炎和胃癌就差

一步,病程越长,患病可能越大。

萎缩性胃炎是一种常见的慢性胃炎。它和胃癌之间,只有一步之遥。萎缩性胃炎患者有两个特点,即胃低酸和排空时间延长。这两点都增加了致癌物的致癌性。临床观察发现,患有萎缩性胃炎病程为10到20年的患者,胃癌的发病率为5%到10%。

三常吃烧烤和腌制食物的人,胃癌不请自来。

经常吃腌制、熏制、烧烤类的食物,会摄入大量的亚硝胺。这是一种重要的致癌物。它们进入人体后,会反复地刺激胃黏膜,引发胃癌的出现。

四胃癌能遗传。上辈人患胃癌,下辈人也容易患。

临床观察发现,胃癌是一种

有着鲜明家族遗传倾向的疾病。这和家族类似的生活习惯、饮食习惯、作息习惯有密切关系。另外,这也和中国人多人聚餐的饮食方法有密切关系。

五做过胃切除手术的人,五年后容易患胃癌。

如果胃接受过部分切除手术,那么患者的胃泌素分泌就会减少,胃内持续低酸,胃里的细菌会过度生长,从而容易导致胃黏膜病变。所以,凡是接受过胃部切除手术的人,应该在术后的第五年开始,每年做一次胃镜复查。

六胃部有息肉的人,直径超过7厘米要当心。

如果胃部有息肉,而且息肉的直径大于2厘米,要进行切除手术。临床统计,这种胃息肉演化

成胃癌的可能性,高达7%。

应该说,如果将上述六种情况加以避免、治疗,胃癌就会在一定程度上远离我们。

下面这些做法对胃黏膜有保护作用,可以帮助我们预防胃癌。

1.多吃一点山药。

山药中含有的淀粉酶和多酚氧化酶等酶类物质,能帮助胃肠消化,有利于脾胃的消化吸收功能。山药中独有的黏蛋白能滋润胃黏膜,保护胃壁。

2.多吃橄榄油。

橄榄油中含酚类抗氧化剂。研究发现,酚类化合物有很强的抗细菌粘附特性,对多种细菌有很好的杀伤效果,特别能抑制幽门螺杆菌生长。橄榄油进

入人体后会产生前列腺素。前列腺素能够调节胃液的酸度,刺激胃黏膜形成。

3.适当吃大蒜。

常年的胃病患者,适合吃一点大蒜。这是因为,大蒜中的大蒜辣素,以及它的同系物具有抑制癌细胞活性的作用,对预防胃癌的发生有帮助。大蒜还含有有机锗。该物质能刺激人体产生干扰素。干扰素的抗癌作用是明显的。

4.多喝一点蜂蜜。

对老胃病患者来说,多吃一点蜂蜜是不错的养胃办法。这是因为,蜂蜜可以抗菌消炎,促进组织再生,尤其是对溃疡面,有愈合的作用。蜂蜜还能调节胃酸,对胃黏膜起到保护作用。

(中国网)



怎样避免酒精伤身?

中华医学会消化病学会理事、教授 刘铁夫

春节将至,各种聚会也逐渐多了起来。“无酒不成席”,喝酒成为很多人社交中绕不开的一环。如何将喝酒对健康的伤害降到最低?先让我们来看看酒精伤身的几个真相。

真相一:酒精没有任何营养价值,其热量高于碳水化合物和蛋白质。1克酒精在体内将代谢产生7千卡热量,相同重量的脂肪、碳水化合物和蛋白质分别为9千卡、4千卡和4千卡。需要说明的是,酒精没有任何营养价值和生理作用,故营养学称之为“空热”,即空的、没有价值的热量。另外,酒精在体内不会转化为脂肪,也就是说,单纯喝酒并不会使人变胖,但它会影响脂肪和碳水化合物等转变为热量,喝多了会间接导致发胖。

真相二:酒精在胃里就可以被吸收,空腹喝酒很伤胃。酒精不需要经过消化酶的分解,进入人体后,大约20%在胃内被吸收,其特点是:空腹时吸收快,胃内有食物时吸收慢;啤酒比白酒吸收慢;胃内酒精浓度低时吸收快,浓度过高,胃黏膜遭到破坏,吸收慢。也就是说,空腹时酒精吸收快,人很容易喝醉,对胃肠道伤害更大,容易引起胃出血、胃溃疡。其余的80%会进入小肠,过量的酒精也会损伤肠黏膜。

真相三:酒精会随血液进入全身器官,饮酒过量伤全身。比如酒精会让中枢神经处于兴奋或抑制状态,严重者可导致呼吸、循环系统及肝功能障碍,甚至因中枢神经麻痹死亡;酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压等,更会造成心梗、脑梗突发;在大量酒精的作用下,全身血液循环加快,容易使眼睛充血,损害视网膜。

真相四:大部分酒精在肝脏代谢,醉酒对肝脏的伤害不亚于肝炎。90%以上的酒精在肝脏代谢,肝脏内的氧化酶以每小时处理6~7克的速度把酒精分解成水、二氧化碳和糖。醉酒对肝脏的伤害不亚于得肝炎,而且醉酒次数多了,真可能患上肝炎。短时间内大量饮酒导致的中毒,会让肝脏组织因缺氧而坏死;长期大量饮酒,会引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎及酒精性肝硬化等。

真相五:酒精代谢会消耗B族维生素,可能导致情绪出问题。大量饮酒会消耗身体所储存的水溶性维生素,特别是B族维生素,因为酒精在肝脏中的代谢需要它们的帮助。并且,长期大量饮酒会让消化吸收功能减退,造成体内B族维生素缺乏,带来情绪不稳、精神不济等问题。

■ 保健偏方

缓解便秘的食物——木耳白菜

很多人受过便秘的困扰,本期,给大家推荐一对能缓解便秘的食物搭档——木耳白菜。

黑木耳不仅是人们熟知的“血管清道夫”,也是“肠道清道夫”,其中丰富的膳食纤维能促进胃肠蠕动。白菜具有养胃生

津、除烦解渴、利尿通便等功效。因而,二者相搭配,不但色彩上黑白分明,口感口味互相补充,通便效果也是相得益彰。木耳白菜汤的做法很简单,把黑木耳用水泡开,将大白菜叶切段,一起放入锅中加入调料煮熟即可。(人民网)

肾结石疼痛?竟然可以自己排出来

肾结石是人们比较熟悉的泌尿外科疾病,关于肾结石的治疗、预防有很多误区。有些病人对道听途说非常“迷信”,盲目听从“同病相怜”者的说法,却对专业医师的叮嘱半信半疑,甚至置若罔闻。近些年来,肾结石的发病率呈逐年上升的趋势,但有很多人盲目听信那些相互之间的传言,延误或错误治疗,使得我们宝贵的肾脏不幸受损。

肾结石的表现是多种多样的,最典型的症状是疼痛,这种疼痛往往是十分剧烈的(有人甚至形容疼得要跳楼,要拿脑袋撞墙),患者会感觉绞痛,一种很钝的疼痛,而不是像刀扎一样锐利的疼痛;肾结石的疼痛还有一个特点是“定位不准确”,感觉内脏疼,但又不像拿刀扎伤皮肤那样很容易定位。

还有很多结石患者会合并有血尿。很多患者并不一定有很典型的疼痛,但是尿血了也一定要重视。比如,小孩得了结石后不

一定表现出疼痛,但是尿量会减少。

以前,我们认为1厘米以内的结石都有自发排石的可能性,现在随着治疗水平的提高,我们认为5毫米左右的结石有自发排石的可能性。比如患者拍了一个B超片子,看到肾里面有一个5毫米的结石怎么办,首先医生会建议患者多喝水、多运动,促进排出,几个毫米的小结石可以让它自己排出。

但是大的结石,超过5、6毫米甚至到1厘米左右,理论上是很难以自然排出去的,因为正常输尿管的内径就只有2~3毫米,太大的结石是过不去的。

早期发现的肾结石,大部分结石都可以保守治疗,也就是自发排石。很小的结石(肾盂内<0.5厘米的结石),在它没有症状、还没有造成破坏的时候就发现了,这时候可以通过一些物理方法促进它的排出——多喝水,多运动,大部分小结石可以排出来。