



# 虾油糟菜别多吃、公筷分餐要执行…… 大咖在线点睛 助你守护“胃”来

□本报记者 刘伟芳 陈香 周千艺 苏维德 陈昶晔 章立强

胃癌是我国常见的一种消化道恶性肿瘤。根据《2020福建省肿瘤登记年报》显示,2017年我省肿瘤登记地区,胃癌发病率居全部恶性肿瘤的第四位,死亡率高居第三位。

4月22日晚,由福建卫生报、福建日报·新福建客户端主办,福建省肿瘤医院协办的《大医生开讲》直播聚焦胃癌,邀请到了福建省肿瘤

医院大外科科主任、胃肠外科科主任陈路川教授,福建省肿瘤医院内科支部书记、肿瘤内科副主任医师陈誉,胃肠外科副主任医师叶再生在线与大家深度探讨胃癌的防治。

直播中,医生与网友互动良好,截至目前,多平台在线观看与回看人次超33万。

都来看看有哪些干货吧!



## 预防篇

### 癌症发展演变过程长 要懂得及时“找病”

陈路川教授介绍,胃癌的发展演变过程是从慢性浅表性胃炎—慢性萎缩性胃炎—肠上皮化生—异型增生—胃癌。

癌变通常需要经过一个相当长的阶段。一般快速型的胃癌发展期需7~8年时间,普通型则长达20~22年,而从早期胃癌演变至中、晚期胃癌还需3~5年时间,从幽门螺杆菌感染到胃癌的进程则为10~20年。

因此,要做好三级预防,及时找病,而不是等病来找你。

一级预防。2021年世卫组织把幽门螺杆菌列为一级致癌物。据不完全统计,全国60%的人有幽门螺杆菌感染。因此进行C13或C14的检查,及时根除幽门螺杆菌是非常好的预防方法。

此外,注意饮食、饮水卫生,不吃霉变腐败、烧焦的食物以及熏、烤、腌、泡的食物,或不饮用贮存较长时间的水,

不吸烟、不酗酒,科学饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,养成良好的饮食习惯。

二级预防。在我国70%~80%的胃癌患者是中晚期病人,而在发达国家70%~80%的胃癌患者都在早期。这就是早诊的重要性。

40岁以上人群或有家族史的人群,应至少做一次胃镜检查。如果发现浅表性胃炎,应3年复查一次;如果是萎缩性胃炎,无异型增生可2年复查一次;如果已经到了异型增生,应半年到一年就复查一次。

三级预防。即早治疗。目前胃癌的治疗是以手术为主的多学科综合治疗,根据患者的不同情况,通过多学科综合诊疗(MDT)的方式,由多个学科的专家组成相对固定的专家组,基于循证医学证据,为胃癌患者提供科学、规范、个体化的治疗方案。例如:手术、化疗、放疗和靶向治疗、免疫治疗等方法有机结合。

### 胃癌遗传性低且不传染 筛查基因检测无必要

陈誉表示,数据显示,只有1%~3%的胃癌会遗传。90%以上都是散发的胃癌,但胃癌有家族倾向,其中5%~10%是家族聚集性胃癌,这多与生活习惯及饮食习惯等后天因素有关。

胃癌不传染,但幽门螺杆菌会传染,因此,分餐、使用公筷很有必要。出门就餐尽量选择卫生条件较好的餐馆,如果有条件,可以自备一次性餐具。幽门螺杆菌怕高温,家中尽量配置消毒柜,减少家庭成员互相传染。

目前,基因检测多用于肿瘤诊断与药物作用靶点检测、指导治疗方案的制定、帮助判断患者预后、化疗药和免疫靶向药物的选择等。此外,对于部分有明显家族性遗传的胃癌分型,基因检测可起到提醒家族成员定期检查的目的。

但普通人群的进行肿瘤基因筛查毫无必要。目前这种筛查检测仅停留在早期临床试验阶段,并不具备指导性,反而可能增加心理负担。

### 三分治七分养 福建人爱的虾油、糟菜别多吃

都说三分治七分养,养生其实养的是良好的生活习惯。

陈誉表示,胃癌高发地区一般都有自己独特的饮食习惯。比如福州市的长乐地区,虾油、腌制食品摄入得就比较多。

深度腌制的食物如虾油、咸菜、糟菜等富含亚硝酸盐类化合物,反复油炸的食物如烧烤,富含多环芳烃类化合物,会反复刺激胃黏膜,引起炎症甚至诱发癌变。

因此,这些食物即使再好吃也不能多吃。规律饮食、细嚼慢咽、少吃深度腌制、高盐、反复油炸的食物,戒烟戒酒是养胃最好的方式。

### 早期胃癌症状不典型 有反复不适尽早做胃镜检查

叶再生表示,早期胃癌症状不典型甚至没有症状。随着病情发展,可出现类似胃炎、胃溃疡的症状,主要有:上腹部饱胀不适或隐痛,饭后为重;食欲减退、嗝气、返酸、恶心、呕吐、黑便等。

但往往到了体重减轻、黑便等明显症状时,都已经是中晚期。

因此,如果胃部有不适,应尽早

到医院,至少进行一次胃镜检查,胃镜能发现早期胃癌,还可以发现癌前病变,比如慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等。

值得提醒的是,现在网络上有贩卖自检幽门螺杆菌的试纸,但目前这类产品参差不齐,没有询证医学证据显示结果可靠,建议还是去正规医院规范做筛查。

活动组织

主办单位:福建卫生报社、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建省肿瘤医院

(下转13版)