

医生我想问

□本报记者 刘伟芳

“平时吃完饭常感觉胃闷闷的,需要做胃肠镜吗?”“体检发现胃里有间质瘤3毫米,要处理吗?”“肠易激综合征会癌变吗?”“87岁老人发现胃癌还能治疗吗?”“胃癌手术后,胃瘫了怎么办?”……

在最新的2023福建省肿瘤登记年报中,胃癌发病率占我省所有恶性肿瘤发病率的第四位、死亡率第三位。

4月17日,福建省肿瘤医院胃肠肿瘤内科科副主任、胃肠肿瘤内科亚专科主任、主任医师陈奕贵教授做客《医生我想问》直播间,为大家分享养胃、护胃、防治胃癌的相关知识。截至目前,多平台在线观看与回看已超21万人次。

01 分餐使用公筷 杜绝幽门螺杆菌

幽门螺杆菌(Hp)感染是胃癌的高风险因素之一,是1类致癌物(确定会对人体致癌)。我省是幽门螺旋杆菌感染率高的区域,感染率高达59%。

幽门螺杆菌感染会引起胃黏膜慢性炎症,在不良环境和饮食的多重因素作用下,可由慢性炎症-萎缩性胃炎-萎缩性胃炎伴肠上皮化生-异型增生,逐渐向胃癌演变。

陈奕贵教授提醒,要及早发现并根除HP,降低胃癌发病的概率。

幽门螺杆菌主要通过“口口传播”,因而要注意分餐,使用公筷。发现幽门螺杆菌,特别是已经出现症状的患者,或检查出胃炎、胃溃疡、有消化道癌症家族史的患者,需要接受规范的治疗,不可擅自用药,也不建议私自中断治疗,以免增

加幽门螺杆菌的耐药性,加大治疗难度。

此外,一人患上HP,建议全家一起检查治疗,以免家庭内部交叉感染。

02 生活规律 是最好的养胃方

很多网友提问该如何养胃。对此,陈奕贵教授表示,生活规律是最好的养胃方。

陈奕贵教授提醒:“喝粥,喝茶油等所谓养胃的方法,都不如定时定量的一日三餐,细嚼慢咽。少吃隔夜饭菜,少吃煎炸烤、腌制、熏制的食物,少吃夜宵,戒烟限酒,就是对胃最好的保护。”

此外,熬夜作为当代年轻人的“新型毒品”,也是致病诱因之一。

研究证明,熬夜会引起内分泌系统和免疫系统紊乱,作息不规律又会影响饮食,很多爱熬夜的人有吃夜宵的习惯,夜宵多是油腻、刺激的食物,让工作了一天的肠胃在

福建发病率第四的癌 胃癌这样防



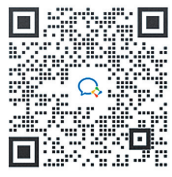
夜晚仍得不到休息,刺激胃液大量分泌,久而久之,造成胃黏膜损伤溃疡,甚至逐渐癌变。

胃还是人的“第2张脸”,一个人在紧张、烦恼、愤怒时,其不良情绪可通过大脑皮质扩散到边缘系统,影响植物神经系统功能,直接导致胃肠分泌出过多的胃酸和胃蛋白酶,使胃血管收缩、幽门痉挛、排空障碍,胃黏膜保护层受损,最终形成溃疡。

03 莫恐慌不拒绝 胃镜检查是金标准

长期从事胃肠肿瘤的诊疗,陈奕贵教授最惋惜的是临床上70%

扫描二维码,加入卫生报肠胃健康交流群,一起来问医生。



肺部结节手术后 如何才能更快恢复

□本报记者 陈坤

随着防癌观念的普及和低剂量螺旋CT肺癌筛查的广泛应用,越来越多的肺结节被发现。当肺结节有手术的必要时,康复的事宜就可以提上日程了。肺结节术后可以补充哪些营养?可以做哪些锻炼?

4月18日,“医生我想问”邀请到福建医科大学附属协和医院胸外二科主任、主任医师、博士生导师陈舒晨教授来到直播间和大家探讨肺结节术后康复的知识。截至目前,多平台观看与回看人次约23万。

01 打造“防筛诊治康”全链条科普直播互动量创新高

这是陈舒晨主任第三次做客福建卫生报直播间。

今年1月27日,陈舒晨主任首次做客直播间,围绕体检发现肺结节要不要手术这个问题展开科普;2月29日,科普直播继续深入,陈舒晨主任介绍了恶性肺结节的多种治疗方法;4月18日,围绕术后康复的营养、饮食、运动、伤口护理等多个方面,陈舒晨主任事无巨细地一一解答。

02 忌口、静养不可取 肺结节术后饮食、锻炼等这么做

研究发现,有接近50%的患者在肺结节术后出现乏力、活动后气

喘吁吁、运动受限等肺功能减退症状。如何减缓上述症状呢?科学术前及术后肺康复训练可以有效改善肺功能,提高生活质量。

有的病人觉得术后需要静养,实际上这种做法不利于术后康复,医生并不推荐。

陈舒晨主任说,肺部切除手术后,很重要的一点就是尽快恢复肺功能。因此,进行加强肺部功能的锻炼是必要的,慢走、快走、爬楼梯或者扩胸运动等,在病人可以耐受的前提下都是很好的锻炼方式。

在福建医科大学附属协和医院胸外二科,如果病人没有特殊情况,肺结节微创手术后2~3天就能

出院,回到家里即可恢复生活自理,也可以适当地进行体能训练。

咳嗽锻炼可以促进康复。陈舒晨主任解释,第一个好处就是通过主动咳嗽把气道内的痰液咳出来,有助于减少肺部感染发生的概率。第二,接受了肺切除手术以后,大部分病人的胸腔里面在切除的部分会形成一个空腔,切除肺组织越多,空腔就越大。因此病人要通过主动的咳嗽,把肺部膨胀起来,将空腔占满,有利于术后的康复。

除此之外,医生会鼓励病人吹气球,锻炼病人的肺功能。还有一些专业仪器,如肺功能训练仪等,也可以帮助患者恢复肺功能。

针对术后饮食,陈舒晨主任提倡

的患者就诊时都已经是中晚期了。而在日本,这个数字不到30%。之所以有这么大的偏差,最主要是在于胃镜筛查的力度。

胃癌早期症状并不明显。遗憾的是,因为是侵入性检查,国人接受度并不高,等有严重症状时才考虑胃镜检查,往往已经是胃癌中晚期了。

根据我国国情和胃癌流行病学,符合以下第1条、第2~6条中任一条者,应列为胃癌高危人群,建议作为胃镜筛查对象:

- 1.年龄40岁以上,男女不限;
- 2.胃癌高发地区人群:如西北地区(青海、宁夏、甘肃),东北(辽宁、吉林、黑龙江)和东南沿海地区的江苏、上海、福建、浙江等;
- 3.幽门螺杆菌感染者;
- 4.“老胃病”:既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病;
- 5.家族史:胃癌患者一级亲属;
- 6.有长期高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等不良饮食习惯者。

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建省肿瘤医院
支持单位:齐鲁制药有限公司

正常、均衡饮食,尤其是营养丰富的优质蛋白食物,如肉、蛋、海鲜等等。

如果要补充营养,也可以适当地利用一些蛋白粉来增加营养的摄入。

术后两周之内尽量不喝牛奶。因为牛奶里含脂肪较高,会导致胸腔积液增多。

此外,肺术后恢复期间,有些患者的胃肠道功能尚未完全恢复,而牛奶有可能会加重胃肠道负担,在这段时间应该进食易消化食物。

关于肺结节,你有什么想了解的问题?可以扫描二维码,加福小卫微信,加入卫生报肺健康交流群,一起来问医生。



活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建医科大学
附属协和医院