

## 胃癌的预警信号 您了解吗

胃癌在我国恶性肿瘤中发病率高居第二位,已成为严重威胁公众健康的重大疾病。遗憾的是,由于早期症状隐匿且缺乏特异性,许多患者确诊时已进展至中晚期,错失了最佳治疗窗口。这种“发现即晚期”的困境,直接导致了胃癌整体预后不佳。事实上,早期胃癌的五年生存率可达90%以上,而晚期则显著下降。因此,提高对胃癌预警信号的认识,建立主动筛查的意识,是实现早诊早治、提升生存率的关键一环。本文梳理了胃癌的常见临床表现与高危因素,帮助读者树立科学防治理念,为健康筑牢第一道防线。

### 胃癌的常见预警信号

#### 消化道出血

胃癌早期可能仅表现为少量出血,肉眼不易察觉,亦无其他明显不适,容易被人忽视。此时进行大便潜血检查,若结果为阳性,则需提高警惕。随着病情进展,出血量可能增加,表现为黑便或柏油样便,严重时可见便

中带鲜血。部分患者还可出现呕血,呕吐物呈咖啡色或暗红色。

#### 上腹部疼痛

多数胃癌患者早期可出现上腹部疼痛,常被误认为“胃的老毛病”,因而延误诊治。疼痛性质多为隐痛、胀痛或灼痛,无明显规律,可能在餐后或空腹时发生,服用常规胃药后改善不明显。若出现此类症状,建议及时就医进行专业检查。

#### 持续不缓解的胃部不适

胃癌引起的胃部不适表现多样,常见症状包括消化不良、胃部饱胀、反酸等。此类症状常无明显诱因,且呈进行性加重,一般药物治疗效果不佳。若出现无法解释、持续存在的胃部不适,应尽快就诊以排除胃癌可能。

#### 不明原因的体重下降

胃癌早期常伴随食欲减退,甚至厌食,尤其对油腻食物反感。由于摄入不足,加之癌细胞大量消耗营养,患者体重往往逐渐下降。同时可伴有乏力、贫血、精神状态差等表现。若无刻意减肥而

体重明显下降(如一个月内减少超过5kg),应警惕胃癌可能。

#### 其他相关症状

除上述典型表现外,部分患者还可出现非特异性症状,如餐后反酸、恶心、呕吐宿食;因慢性失血导致贫血,表现为面色苍白、头晕;若肿瘤侵犯食管,可出现胸骨后疼痛或吞咽困难。

#### 高危人群特征

胃癌早期症状不典型,仅凭临床表现难以确诊,定期检查尤为重要。以下人群属于胃癌高危群体,建议按医嘱每年进行1次胃镜检查,必要时行胃镜精查:

年龄超过40岁;

长期饮食习惯不健康,喜食腌制、熏烤等高盐食物,或常食用霉变食品;

长期吸烟、饮酒,或长期处于二手烟环境;

职业接触石棉、铬等化学物质;

有胃癌家族史,尤其直系亲属患有胃癌;

患有慢性胃部疾病,如萎缩

性胃炎、胃息肉、肠上皮化生等,且反复发作;

幽门螺杆菌检测阳性者(该菌与胃癌发生密切相关,建议家庭成员共同筛查)。

面对胃癌这一健康威胁,我们既无需过度恐慌,也不能掉以轻心。关键在于树立“早发现、早诊断、早治疗”的科学理念,将被动就医转变为主动健康管理。了解预警信号、识别高危因素、定期进行胃镜筛查,是有效防控胃癌的三重保障。尤其对于40岁以上及具备高危因素的人群,更应建立规范的检查习惯。医疗技术的进步已让早期胃癌的治愈成为可能,而把握时机的主动权,正掌握在每一位关注健康、积极行动的你我手中。从今天起,请多一分对身体的觉察,多一份对筛查的重视,用科学知识守护胃肠健康。

(作者:王华喜 永泰县医院 副主任医师)

## 养护身心 更年期不迷茫

更年期是女性生命历程中的自然过渡阶段,是卵巢功能逐渐减退、雌激素水平波动的生理过程。这一时期常伴随月经紊乱、潮热盗汗、情绪波动、失眠多梦等多样化症状,可能持续数月甚至数年不等。许多女性会因此感到困扰和不安,但实际上,更年期并非疾病,而是一个需要特别关注和科学管理的健康阶段。通过正确的认知和积极的应对策略,不仅能缓解不适症状,更能将这一时期转化为关注自我健康、提升生活质量的契机。了解更年期的本质,掌握科学的养护方法,每位女性都能从容面对这一转变,保持身心健康与活力。

### 认识更年期

更年期的发生与卵巢功能逐渐衰退、雌激素水平下降直接相关。多数女性在45至55岁进入此阶段,但个体差异可能使其提前或延后。更年期常见症状包括月经不规律、潮热、失眠等,随着身体逐渐适应激素水平变化,这些症状多会自然减轻。值得注意的是,雌激素对心血管、骨骼、

泌尿生殖及神经系统具有保护作用,其水平下降后,女性应更加关注这些系统的健康维护。

### 更年期身心养护方法

#### 针对性症状管理

**潮热盗汗:**建议穿着棉质、透气衣物以利于吸汗;保持室内通风,室温宜维持在24℃~26℃;可随身携带手帕及时擦拭。饮食方面宜避免辛辣刺激之物,多摄入绿豆、百合等具有清热润燥功效的食物,并保证每日1500~2000毫升的饮水量。

**失眠多梦:**保持规律作息,固定就寝与起床时间,周末也应尽量避免打乱生物钟。睡前1小时减少使用电子产品,避免蓝光影响睡眠质量;晚餐不宜过饱,睡前不饮用咖啡、浓茶,避免过度思虑。可通过温水泡脚、深呼吸、冥想等方式放松心情,帮助入眠。

**骨骼关节不适:**注意增加牛奶、豆腐等富含钙质的食物摄入,并配合适量维生素D以促进钙吸收。每周坚持如快走、广场舞等运动,每次30分钟左右,既能锻炼身体,也有助于增强骨密度。

**泌尿生殖道不适:**常见表现包括外阴阴道干涩、灼热、性交疼痛以及尿频、尿急等。这些症状多与雌激素水平降低有关,可在妇科医生指导下进行局部雌激素治疗或盆底肌锻炼,以改善相关症状。

#### 情绪调节与心理关怀

更年期女性因激素波动易出现情绪起伏。建议主动接纳自身情绪变化,多与家人沟通感受,争取理解与支持。培养兴趣爱好,如书法、绘画、舞蹈等,有助于充实生活、愉悦心情。若情绪问题已严重影响日常生活,应及时寻求专业心理支持。

#### 生活方式的整体调整

保持良好生活习惯有助于身体适应变化。保证充足睡眠,避免熬夜,以免加重内分泌紊乱;戒烟限酒,因烟草可能加速卵巢功能衰退,酒精可能加剧潮热症状。定期进行妇科检查、骨密度测定等,以便早期发现并处理问题。如需补充雌激素,无论药物或保健品,均应在医生指导下使用。

#### 需要及时就医的情况

并非所有更年期症状均可自行缓解。出现以下情况时建议及时就诊:

潮热、盗汗、心悸、胸闷、头晕等心血管症状反复发作,自我调理无效;

阴道异常出血,包括绝经后出血、月经量异常或不规则出血;

外阴阴道不适或排尿异常,经自我护理后无改善;

长期失眠、焦虑或情绪失控,严重影响社会功能与生活质量。

医生将在全面评估身体状况后,为需要者制定个体化的治疗方案。

更年期是生命自然的阶段转换,并非青春的终点,而是走向另一段成熟、从容人生的开端。通过积极面对、科学调护与适时寻求专业帮助,每位女性都能更好地关照自己,延续生命的优雅与光彩。

(作者:陈花 莆田市城厢区华亭镇卫生院 主治医师)