

# 胃癌关爱日:多管齐下 捍“胃”健康

记者 崔佳佳



在这个快节奏的生活中,我们往往会忽略身体的默默呼叫,而胃癌可能会在这个过程中悄悄地闯入我们的生命。11月29日是“胃癌关爱日”,在日常生活中,如何保护胃健康,远离胃癌?本报采访了青岛大学附属医院胃肠外科主任医师丁连安。丁连安表示,胃癌虽然可怕,但只要提高对胃癌的认识,关注身体的细微变化,积极采取预防措施,定期进行筛查,就有可能将胃癌拒之门外。

延伸阅读

## 两年4次胃镜 为何漏诊胃癌

近日,一则“2年内做4次胃镜都未筛查出胃癌”的新闻引发关注。一位男子被打嗝、胃部隐痛等症状困扰近两年,两年间做了4次胃镜,但只查出“慢性萎缩性胃炎伴糜烂”,最终在一次“放大式胃镜”检查时才发现胃癌。

为什么2年内连续做4次胃镜,仍会“漏掉”癌症病变?

专家介绍,有些胃癌的早期病变可能只有0.5厘米,颜色也与周围组织差不多,经验不足的医生很容易忽视。

那么,普通胃镜VS精查放大胃镜,差别在哪?

普通胃镜:耗时8-10分钟,主要检查胃部的整体情况。一般只能等到病变发展为明显肿块或溃疡才能将其发现。

精查放大胃镜:耗时25-30分钟,可通过80-100倍放大技术、图像增强技术及化学染色技术,充分暴露可疑病变。能识别仅2-3毫米的微小病变,降低漏诊风险。

与普通胃镜检查相比,精查放大胃镜检查虽然对医生的技术水平要求较高,该技术更有利于早癌筛查。

张芷旖



## 3 护“胃”健康: 多管齐下,全方位防护

在饮食方面,合理饮食,按时吃饭、不过饱,对身体健康非常重要。饮食和饮水要保持温热,尽量避免食用生、冷、硬性食物,这些食物会对胃黏膜造成刺激,引发胃部不适。牙齿是消化的第一道关卡,老年人保护好牙齿,才能做到细嚼慢咽,有助于食物的消化和吸收,减轻胃的负担。对于中老年男性长期酗酒者,一定要严格忌酒,切断酒精这个引发胃癌的“导火索”。

加强锻炼、注意保暖以及保持舒畅的心情,也有助于提高身体免疫力,降低胃癌的发病风险。适当的运动可以促进血液循环,增强身体的抵抗力;冷天注意保暖可以避免胃部受寒,减少胃病的发生;而保持舒畅的心情则能调节身体的内分泌系统,有利于胃部的健康。

积极治疗和预防慢性胃疾病。慢性胃疾病如果得不到及时有效的治疗,可能会逐渐发展为胃癌。要定期进行体检,及时发现和治疗慢性胃疾病。

也有相当一部分病人,该症状直到中晚期才会显现出来。

此外,长期上腹部胀饱不适、反酸、嗝气,消化不良、食欲减退,大便异常(如不规律、不成形、有异味)、口中有异味等,这些看似平常的小毛病,很可能就是胃癌在向我们敲响警钟。

期筛查。另外,持续幽门螺杆菌阳性者,也在筛查范围之内。

值得注意的是,中老年男性且长期饮酒尤其是饮用高度白酒者一定要特别注意筛查。胃粘膜上皮大概3-7天更新一次,长期饮酒,酒精对胃粘膜上皮的刺激,导致胃粘膜上皮无法更新,造成慢性炎症或者溃疡,会大大增加患胃癌的风险。

## 1 早期症状:隐匿却不容忽视的警报

大部分早期胃癌患者几乎没有症状,或者症状非常轻微。这也导致很多人忽视了身体的“报警”信号,进而延误了诊断和治疗。在日常生活中,如果出现以下情况时,就需要提高警惕了。

上腹部隐痛不适是较为常见的症状,一部分病人此症状较为明显,然而

## 2 高风险人群:精准筛查,早发现早干预

首先,具有上述早期症状,尤其是合并有胃癌家族史的病人,属于重点筛查对象。其次,既往查体发现患有比较重的慢性胃炎,特别是合并重度肠上皮化生(低级别上皮内瘤变)的病人,以及有慢性胃溃疡者,特别是中老年慢性胃溃疡患者,都应定期进行筛查。第三,曾有过胃切除术(无论良、恶性)的人群需要定

### 健康课堂

## 练练手指操 大脑更灵活

### 动作一:指尖互敲

操作:双手平举,五指对应指尖互敲,从大拇指到小指,循环5次。

功效:激活神经信号,改善注意力涣散。

### 动作二:按压手指

操作:闭上双眼,一只手张开,另一只手的拇指依次掐压食指、中指、无名指、小指的指腹处,每指按压3秒,换手重复。

功效:增加手指的耐力,提高定位准确性,增强本体感觉,

缓解疲劳。

### 动作三:交叉抱拳

操作:双手五指交叉抱拳,用力握紧再松开,重复5次。

功效:增加握力,提高指间肌的收缩水平,改善血液循环。

### 动作四:五指伸屈

操作:双手握拳,然后依次伸出大拇指、食指、中指、无名指、小指,再逆向回收成拳。重复5次,动作缓慢、有控制。

功效:激活大脑感觉区,提升反应速度。 黄志军

### 健康前沿

## 经常独自用餐的老年人更易营养不良

一项系统性综述研究结果显示,老年人独自进餐与营养不良风险增加存在显著关联性。

研究涵盖12个国家8万多名65岁及以上社区居民。研究发现,经常独自用餐的老年人普遍表现出饮食质量下降,具体体现在水果、蔬菜和肉类等关键食物类别摄入量减少。这种独自饮食模式进而导致体重减轻和身体虚弱风险升高。

研究人员指出,进食不仅是营养摄取过程(吃饭),更是

一项重要的社交活动,能够促进食欲和饮食多样性。

绝大多数证据表明,孤独的用餐环境会对老年人营养摄入和健康状况产生负面影响。

研究人员建议,将老年人的用餐习惯纳入常规老年健康管理筛查项目,通过社区供餐计划、邻里用餐小组等主动干预措施,为老年人创造更多共享用餐机会。重视用餐社交维度将成为改善老年人健康状况的积极策略。 澎湃