

聚焦

“现在很多人像我一样,三餐不定时,白天不是咖啡就是饮品,晚上聚会又免不了喝酒应酬。真的希望大家别像我这样,一点点把胃整坏了。”躺在病床上的是一位34岁的年轻患者,痛悔地说道。他因为工作忙,经常连轴转,忙起来连吃饭都顾不上。当胃部隐隐作痛、反酸烧心时,他以为只是劳累带来的“小毛病”,自己买点药应付。直到上述问题开始频繁出现,才去医院检查,结果要住院治疗。

胃是人体重要的消化器官,默默承担着食物消化与营养吸收的重任。据世界卫生组织统计,近年胃病发病率高达80%且呈上升趋势,常见病症有慢性胃炎、急性胃炎、胃溃疡等,其中胃癌最为致命。每年11月29日为我国“胃癌关爱日”,旨在提升公众对胃癌防治的认知,促进胃癌知识普及教育,增强胃癌早筛查、早诊治的意识,提高人们健康水平。世界卫生组织数据显示,在我国胃癌发病率位列恶性肿瘤发病率的第4位,死亡率的第3位。这些数字背后,是严峻的胃癌防治形势。为此,记者采访了盐湖区人民医院消化内科主任王娜平,让我们在专家讲解中知晓哪些不良生活习惯会伤害胃,了解胃癌,认识其早期信号,知晓高危因素,进行科学防护,远离胃病困扰。

这些习惯伤胃

“我就经常点外卖吃。”
“我喜欢喝各种饮料。”
“晚餐大快朵颐是我的常态。”
“我家吃隔夜菜,有时是放在冰箱好几天的。”
……

王娜平介绍,现代人普遍饮食不规律,导致患有不同程度的胃病。我国胃病发生率已超85%,消化道溃疡发病率10%,慢性胃炎发病率30%,更为严峻的是每年胃癌新发病率超42万例。

胃,是人体里一位勤劳而沉默的“工匠”。人们常常因为它强大而忽略了它的感受,直到它发出疼痛、灼热、胀气的“抗议信号”,才惊觉这位劳模也需要悉心呵护。

王娜平说,很多人们习以为常、不以为然的日常习惯,其实正在悄悄伤害着人们的胃。

暴饮暴食。不规律的进食会破坏胃分泌的节律,削弱胃黏膜的屏障作用。每餐吃得过多,不仅会加重胃的负担,还会增加胰、胆等消化器官的压力,打乱消化系统的正常工作秩序。

狼吞虎咽。狼吞虎咽的吃饭方式容易导致体内积食,增加肠胃负担,减缓肠道蠕动速度。细嚼慢咽有利于食物与胃液混合均匀,促进消化吸收,还可以提高某些营养成分的吸收率。

高脂饮食。吃高脂食物胃排空慢,而在胃里滞留时间长的食物会刺激胃酸分泌,增加胃酸对黏膜的损伤;另外脂肪会强烈刺激胆囊收缩素的分泌,容易引起胆汁反流,加重对胃黏膜的腐蚀,不利于黏膜修复。

高盐饮食。世界癌症研究基金会将过量盐摄入列为胃癌的重要危险因素之一。高盐饮食直接损伤胃黏膜增加机体对致癌物的易感性。每日摄入超过10克会明显增加胃癌发病率。因高盐饮食含大量硝酸盐,在胃内

摆脱静电有妙招

增加环境湿度 室内最好使用加湿器,将环境湿度维持在50%左右,加速静电消散。也可多摆放绿植,在室内放置清水、勤拖地,增加空气湿度。

提前“放电” 接触金属物品前,可先将手放在墙壁上,提前释放身体多余电荷,再接触门把手、水龙头等。

注意保湿 勤洗手、多涂身体乳,保持皮肤湿润;梳头时容易产生静电导致头发打结,可在梳子上涂抹一点护手霜,或用湿毛巾擦拭梳子。

尽量用天然材质 选择纯棉、麻、丝等天然纤维材质,透气性好、导电性强;床上用品、窗帘等家居用品也建议选择天然材质,能从

源头减少静电产生。

穿脱衣服别太快 穿脱衣物时,动作尽量放缓。

有条件者可在衣物上使用抗静电喷雾,或在洗衣服时加入衣物柔顺剂,能在衣物纤维表面形成一层保护膜,减少摩擦产生的静电。

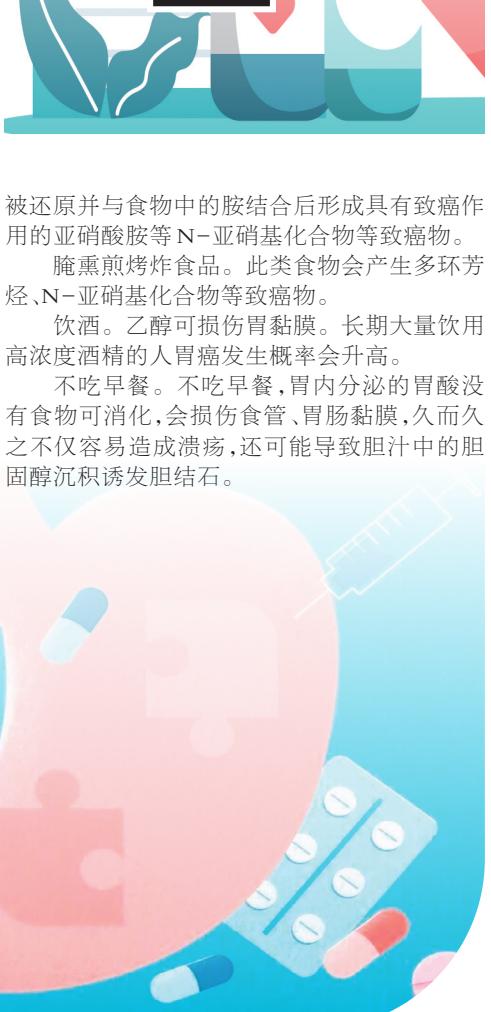
衣物也要“去电” 若衣物上已经积累了静电,可将衣物挂在通风处,并喷洒少量清水。也可以将衣物与纯棉毛巾一起放入烘干机中烘干,或在晾晒时与纯棉衣物搭在一起,利用纯棉材质的导电性去静电。

生活提示

王海英

科学防治 护胃 安全

本报记者 魏濛



滥用药物。生活中,有些人一头疼脑热就乱吃止痛药、消炎药,但这些药物会直接或间接地损伤胃黏膜,引起炎症和溃疡。因此,生病时不要自行用药,不要擅自停药、换药、增减药量,应及时咨询相关医生,遵医嘱服用药物。

饮食不洁。腐败变质的食物容易产生亚硝酸盐和仲胺,它们都是合成致癌物亚硝胺的前体物质,所以食物一定得做好保藏,趁新鲜吃。如果吃了不清洁或不新鲜的食物,很容易引起急性胃炎,出现胃痛、胃胀和呕吐等症状。家中有人患上胃溃疡和胃炎时,分餐制就显得尤为重要。

过度疲劳。无论是从事体力劳动还是脑力劳动,长期超负荷的工作都会导致疲劳过度,这不但会使机体的抵抗力下降,而且会使胃黏膜的防御作用削弱。容易引起胃部供血不足,使分泌功能失调,而胃酸过多、黏液减少就会使胃黏膜受到损害。

不良情绪。胃肠道都是“情绪器官”,胃肠神经与中枢神经相互连接、影响。当人长期处于抑郁、焦虑情绪时,心理应激状态会诱发消化功能紊乱,延缓胃的消化排空,抑制肠道蠕动,出现便秘、腹泻等问题,严重时还会诱发胃部炎症。

关注早期信号

“医生,我有很长一段时间胃部各种不适,会不会是得了胃癌啊?”这是很多人在出现胃部不适就诊时会有的担忧。

“罗马不是一天建成的。”王娜平介绍,胃癌的发生与发展也不是短时间完成的。它一般需要经历“正常胃黏膜—浅表性胃炎—萎缩性胃炎—肠化生—异型增生—胃癌”几个阶段,这一过程通常需要数年的时间。同时,胃癌早期症状往往不明显,甚至没有任何不适,这正是其容易被忽视的原因。部分人可能出现以下一种或几种表现:

上腹部不适或疼痛。可能表现为进食后饱胀或隐痛,症状与消化不良相似。

食欲减退。对平时喜欢的食物也提不起兴趣。

反酸、烧心。经常性发生的反酸、烧心。

黑便。排出像柏油样的大便。

体重减轻。在没有刻意减肥的情况下,体重明显下降。

王娜平提醒,出现上述症状并不代表一定患有胃癌,许多良性疾病也可能引起类似表现。但若这些症状持续存在或加重,就要保持关注。

根据临床经验,王娜平对胃癌症状又进行了详细阐述:

早期。常无特异的症状,随着病情的发展可出现类似胃炎、溃疡病的症状,主要表现为:上腹饱胀或隐痛,食欲减退,嗳气,反酸,恶心等。

进展期。除上述症状外,常出现体重减轻、贫血、乏力;胃部疼痛,甚至疼痛持续加重且向腰背放射;疾病累及贲门、幽门等还会出现进行性吞咽困难及反流症状、呕吐宿食等;严重者可出现呕血和黑便,晚期患者可出现严重消瘦、贫

血、水肿、发热、黄疸及恶病质。

王娜平说,胃癌的发生是一个逐步进展的过程,其演进有一定的规律,从“正常胃黏膜→浅表性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→早期胃癌”。其中,胃黏膜萎缩和肠上皮化生属于癌前状态,异型增生属于癌前病变。但别太担心,诊断出癌前病变只能说明你的胃具有癌变的趋势,但还没进展成癌症。定期复查,听从医生的指导建议能在很大程度上帮助你预防癌症的发生,而多余的担心和过度的精神压力反而会加速病情的进展。

养成护胃习惯

胃部健康与人们日常的生活习惯息息相关,真正的养胃并非盲目喝粥或吃苏打饼干,而是通过综合措施,减少对胃的刺激,维护其正常功能。

“养胃需要耐心和坚持,其核心在于建立并维持健康的生活与饮食习惯。”王娜平说,如果您的胃正在发出“抗议”,不妨从现在开始,尝试做出一些小改变,以下是一些有助于维持胃部健康的建议:

一多三少。多摄入新鲜蔬菜和水果,少吃高脂肪、高盐和高糖食物,少吸烟、少饮酒。进餐要科学,宜坐着吃饭不宜站立或蹲着吃;宜定时定量,每餐食量适度,每日三餐定时,到了规定时间,不管肚子饿还是不饿,都应主动进食;宜少吃多餐,饭只吃七分饱,避免过饥或过饱或暴饮暴食,改掉“废寝忘食”饥一顿饱一顿的饮食习惯,使胃保持有规律的活动。

细嚼慢咽。吃饭太快会增加胃的负担,造成胃部肌肉疲劳,胃动力下降,容易导致胃受伤。因此对食物要充分咀嚼,可使食物尽可能变“细”,以减轻胃的工作负担。咀嚼的次数愈多,随之分泌的唾液也愈多,对胃黏膜有保护作用。

温度适宜。吃的食品温度最好是“不烫不凉”的,过烫或过冷的食品会刺激到我们的胃黏膜从而引发胃病的发生。

避免刺激。酒精和香烟中的尼古丁都能刺激胃黏膜,导致胃黏膜缺血、缺氧,使胃的功能失调,引发胃病,因此,要想保持或恢复胃的健康,对烟酒必须要有节制。少吃辛辣,如辣椒、胡椒等,减少煎炸、烧烤。

饮水择时。最佳的饮水时间是早晨起床空腹时及每次进餐前一小时,餐后立即饮水会稀释胃液,汤泡饭也会影响食物的消化,汤最好饭前喝。

饭后莫立即运动。俗话说,饭后百步走,活到九十九。但饭后绝非刚吃完饭,放下碗筷,应在饭后20分钟~30分钟开始,这样有利于消化。

定期体检。胃癌高危人群每年进行一次胃镜检查,非高危人群45岁开始做一次胃镜,往后每3年到5年做一次即可。

“胃癌的防治,不仅仅是医学问题,更是一个关乎生活方式和自我管理的系统工程。”王娜平说,将“护胃防癌”的理念融入日常生活,为自己的胃部健康负责,是远离胃癌最根本也是最有效的方法。

喝酒有害健康

一级健康管理师 王水成

高度酒除能量高以外,几乎不含其他营养素。无节制地饮酒,对身体害处极大。长期大量喝酒,一定是弊大于利的,相关研究所证实。长期大量喝酒的害处主要有以下几个方面:

造成肝脏损害 在我国,肝硬化的原因,已经由以前的病毒性肝炎引发转变成如今的以酒精性肝硬化为主。

导致血压波动 有些人饮酒以后,特别是高血压患者会出现严重的血压波动,容易导致心律不齐,甚至导致心肌梗死等疾病的发作。饮酒还会导致人过度兴奋或者嗜睡等情况交替发生。

胃溃疡 饮酒会刺激胃肠黏膜,可能引起胃出血。

大脑皮质萎缩 有报告显示部分嗜酒成瘾者的大脑皮质有萎缩现象,也有部分人群有智力衰退的迹象。

对胎儿的影响 酒精在胎儿体内代谢和排泄速率较慢,会对发育中的胎儿造成各种伤害,包括胎儿畸形、胎死腹中、生长迟滞及行为缺陷。

导致食欲下降 饮酒会导致食欲下降,食物摄入量减少,以致人体各种营养素缺乏。

增大恶性肿瘤的发生风险 长期大量饮酒,会导致多种恶性肿瘤发生的风险增大。如胃癌、肝癌、乳腺癌、前列腺癌、直肠癌、结肠癌、口腔癌、食管癌等。

引发暴力事件 饮酒过多可导致事故及暴力事件发生的频率增加,对个人健康和社会安定都是有危害的。

增加肥胖风险 大量饮酒可引发能量过剩,导致肥胖。如果非要喝酒,不同种类的酒建议的摄入量是啤酒1听(350毫升左右)、红酒150毫升、白酒25毫升~50毫升,每次喝酒不要超过这个量。

健康科普讲座

冬季营养丰富功效多

维生素C含量是苹果的60倍 根据《中国食物成分表(第六版)》,每100克可食的冬枣中含有243毫克维生素C,这一含量分别是柠檬的11倍、橙子的7倍、苹果的60倍。

维生素C又称抗坏血酸,是一种水溶性维生素,参与了许多人体新陈代谢的过程,具有抗氧化、改善贫血、提高免疫力、促进铁和钙吸收、促进伤口愈合及美容美白等效果。

补益脾胃养血安神 从中医角度来看,冬枣味甘性温,归脾、胃经,具有补益脾胃、养血安神的功效。

增强免疫力、改善代谢、缓解焦虑 冬枣富含膳食纤维、维生素A、硫胺素、核黄素、钾、钠、磷、酶、碘等多种营养素。这些营养素在调节代谢、促进营养物质吸收、激活体内重要酶以及参与神经调节等方面都发挥着重要作用。因此,冬枣不仅能增强免疫力,还能改善代谢、缓解焦虑情绪。

抗氧化、护肝、调节肠道菌群 冬枣还富含枣多糖,这是一种具有重要代谢作用的物质,具有抗氧化、护肝以及调节肠道菌群的效果。

保护心血管、改善睡眠质量 相较于其他水果,冬枣含有丰富的环磷酸腺苷。这种重要的代谢物质具有扩张血管、改善肝功能、促进神经再生和保护心血管的作用。此外,研究还表明,环磷酸腺苷能够有效改善睡眠质量,延长睡眠时间。 董晓秋

避开三种“假休息”

睡得越久,休息越好 “到了周末终于能补觉了,先睡上12小时再说!”这是很多人的想法。研究证实,任何明显偏离正常睡眠模式的行为,都会扰乱身体节律,增加白天的疲劳感。另外,对于那些醒着的时候不会休息的人来说,即使睡觉也不能让他们休息。大脑持续处于压力状态,压力荷尔蒙皮质醇同样可能在睡眠中释放。最好的解决办法,是找出适合自己的睡眠时间,然后坚持下去。

啥都不干,就是休息 很多人“啥都不干”的时候,总会下意识看看电视、刷刷手机。研究表明,盲目地看电视、浏览互联网或玩社交媒体等精神上的投入和刺激,实际上会感觉更累。此时,大脑要处理你接收到的所有信息。因此,很多人觉得“一天啥都没干”,反而越来越累。

休息只能做特定的事 一项关于休息的调查表明,女性更多选择阅读作为放松方式,男性则更多选择听音乐。运动对一部分人来说是休息的对立面,但对另一部分人来说就是休息。研究表明,盲目地听从其他人的休息安排,实际上可能会让我们感到更累、更有压力。 李梦莲

小贴士→

吃对土豆有益健康

稳定血糖,改善胰岛素抵抗 土豆经过加热冷却处理后(可以理解为煮熟后冷却一段时间再吃,比如土豆沙拉或冷土豆泥),部分淀粉会转化为抗性淀粉,人体较难消化吸收,血糖便没那么容易升高。

补钾降压,保护血管 土豆是名副其实的“补钾高手”,每100克土豆约含347毫克钾元素,是白米饭的4倍之多。

钾元素就像血管的“清道夫”,它能促进肾脏排出体内多余的钠,减轻因水分滞留而造成的血管压力,最终起到辅

助降压的效果。

叶酸,守护血管不老化 土豆富含叶酸,能降低血液中同型半胱氨酸的水平,这种物质就像血管的腐蚀剂,会损伤血管内壁,加速动脉硬化进程。

不过,叶酸属于维生素B族,对热和水非常敏感,长时间煮制土豆会让其损失率达50%~90%。想多保留土豆中的叶酸,要减少与水接触的时间,并尽量缩短加热时间,比如采用微波加热、隔水蒸或烤制的烹饪方法。

张芬

别盲目喝枸杞水

病邪虚寒、容易腹泻的人 枸杞味甘滋腻,会加重脾胃负担。如果平时有食欲不振、肚子怕冷的情况,长期单独泡水喝可能会加剧消化不良和腹泻。建议搭配白术、茯苓等健脾药材,避免长期单一泡水饮用。

血糖偏高或糖尿病患者 枸杞里有枸杞多糖和天然果糖,虽然升糖指数不高,但长期大量喝可能让血糖波动。建议每日用量控制在5克~8克以内,餐后服用,搭配燕麦、蔬菜等富含膳食纤维的食物,同时密切监测血糖。

正在服用特定药物的人 枸杞可能会增强华法林等抗凝药物的效果,增加出血风险;有红斑狼疮、类风湿关节炎等自身免疫性疾病的人也要谨慎,它可能激活自身免疫反应,让病情加重。

过敏体质的人 极少数人对枸杞过敏,吃了之后可能出现皮肤瘙痒、起红疹、嘴唇肿胀等症状。如果出现这些情况,要立即停止食用,必要时及时就医。

田雄狮



王海英