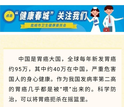

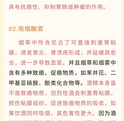

“喂”出来的胃癌

健康春城 2022-04-26 16:16

点击
“健康春城” 关注我们
昆明市卫生健康委员会

中国是胃癌大国，全球每年新发胃癌约95万，其中约40万在中国，严重危害国人的身心健康。作为我国发病率第二高的胃癌几乎都是被“喂”出来的。科学防治，可以将胃癌扼杀在摇篮里。

胃癌发生的原因

没吃对

01.重口味

长期食用腌酸菜、咸菜、咸鱼、咸肉等盐渍食物容易诱发胃癌，这类食品中含有大量亚硝酸盐，进一步可转变成具有极强致癌性的亚硝胺和亚硝酰胺类物质。烟熏烤食物，制作过程中燃料不完全燃烧时产生大量的多环芳烃化合物，其中很多都具有强弱不同的致癌性。

因此，低钠饮食，拒绝腌制、烟熏、烤、霉变食物，而多食用新鲜蔬菜、水果和豆类等有助于预防胃癌，因为新鲜蔬菜含有胡萝卜素、维生素C、A、E或酚类，具有抗癌性、抑制胃肠道肿瘤的作用。

02.吸烟酗酒

烟草中所含尼古丁可直接刺激胃粘膜，诱发胃炎、胃溃疡形成，并延缓其愈合，进一步导致恶变。并且烟草和烟雾中含有多种致癌、促癌物质，如苯并芘、二甲基亚硝胺、酚类化合物等。酒精本身虽不是致癌物质，但烈性酒会刺激胃粘膜，损伤粘膜组织，促进致癌物质的吸收，如果饮酒同时吸烟，其危害性更大。因为酒精可增强细胞膜的通透性，从而加强对烟雾中致癌物质的吸收。

因此，戒烟戒酒对预防胃癌也很重要，尤其是有胃病的患者更应戒烟戒酒，这对治疗胃病、防止复发很重要！

03.爱咖啡，也爱浓茶

浓茶和咖啡都是中枢兴奋剂，能通过神经反射直接影响胃粘膜，导致胃粘膜充血、分泌功能失调、粘膜屏障破坏，从而促发胃炎、胃溃疡的发生。

04.吃水果不讲究

如柿子、山楂、枣等，其鞣质可在胃内与胃酸、果肉蛋白发生作用，形成胶冻状物质，最后可能形成胃石。因此，对于中老年人而言，一定要记得别空腹吃大量柿子、山楂等。

05.饮用水不卫生

被污染的水源中含多种致癌的金属离子，所以一定要用正规的自来水，农村地区尽量使用井水。不洁的食物和饮用水也可能导致急性肠胃炎。

06.共用餐具

在不分餐的地方，餐具也会成为胃癌的传染源，筷子上的幽门螺旋杆菌可使胃癌风险增加2.7-12倍。

07.药物刺激

常见的阿司匹林、布洛芬等止痛药，都是对胃可能造成刺激的药物，长期服用会损伤胃粘膜，导致胃溃疡甚至胃出血。因此应该在医生指导下安全用药。

吃的坏习惯

01.边吃边说

食不言，寝不语，这是古话。放到现在，即使细嚼慢咽，也要避免吃饭时说话或大口吞咽。边吃边说或大口吞咽，都会使咽下的气体过多而消化不良。与此同时，进食过快过烫还容易造成食物烫伤口腔和食管黏膜。

02.吃饭没准点

“废寝忘食”似乎成了不少人的习惯，然而就是无意间的饥一顿、饱一顿，会慢慢侵蚀胃的健康。胃是一个严格遵守“时间表”的器官，胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷，以便于及时消化食物。

03.暴饮暴食

早饭匆匆忙忙、午饭简单对付、晚饭暴饮暴食，甚至还有人睡前再来点夜宵，健康的胃往往就在任性的吃和暴饮暴食中被破坏。因为暴饮暴食会使得胃部扩张，长此以往会诱发胰腺炎。

那么我们该如何防治胃癌呢？

01.经常喝粥

稀软温热的粥属于养胃佳品，每天喝一次粥是最实惠简单的养胃妙招。针对不同的人群和不同的体质，可以在白粥中加入一些药材。薏米有健胃、消水肿、清肺热等功效。红豆也有明显的健脾胃功效，熬成粥后营养成分能够充分吸收，也不会给脾胃造成负担，还可放点红枣和枸杞。

02.常备苏打饼干

身边常备着苏打饼干，虽然不是什么高级玩意，可中和胃酸的本事特别强。能防止胃酸侵蚀胃粘膜，胃饿的时候或者稍微有点不舒服就吃上一两块，很管用。

03.多吃新鲜蔬菜和水果

新鲜的蔬菜和水果富含人体所需的维生素 C、维生素 E、叶酸和类胡萝卜素等，可以阻断致癌物的致癌作用，降低肿瘤细胞的繁殖能力，并且可以刺激人体内的抗肿瘤免疫系统，起到抗癌作用。其中，胡萝卜素的这种作用尤其强烈。

降低患癌几率可以这样做

1、应注意饮食，避免经常进食熏烤、腌制的食物以及高盐饮食，避免重度饮酒及吸烟等不良习惯，多进食新鲜蔬菜水果。避免长期熬夜，保持生活规律，舒畅心情。

2、清除幽门螺旋杆菌感染，如发现存在幽门螺旋杆菌感染，要及时就医，根据病情评估进行根除治疗。

3、患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、肠上皮化生等癌前病变的人群，更应积极进行治疗，定期复查胃镜，尽量避免诱发胃癌或早期发现。

4、家族中有恶性肿瘤病史的人群，尤其胃癌患者为一级直系亲属，应定期行胃镜检查。体检项目要记得加入幽门螺杆菌检查、胃肠镜检查！同时在每年体检时应进行胃癌的肿瘤标志物检查，均可有效预防胃癌。

在通往胃癌的路上，我们有足够的时间踩下刹车，只要你愿意，好好吃每一顿饭，认真做每一年的体检，重视每一次的胃部不适，让胃癌滚蛋吧！

专家简介

蔡雪梅

昆明市健康科普专家

昆明市延安医院消化内科主管护师

擅长消化系统相关科普知识。