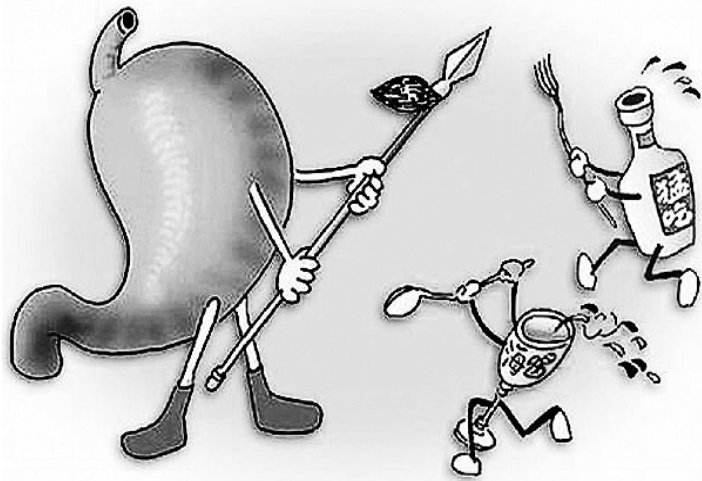


本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
消化科主任 主任医师 魏秀芹



胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一，其早期隐匿性强，约七成患者确诊即为中晚期。由于缺乏有效的治疗手段，中晚期胃癌整体治疗效果不理想，死亡率较高。记者就胃癌防治筛查等相关问题采访了首都医科大学附属北京康复医院消化科主任魏秀芹。

抽血就能查胃癌

胃癌防治需重视早期筛查

□本报记者 陈曦

记者：为什么要对胃癌进行筛查？胃癌筛查的意义是什么？

魏秀芹：胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一，死亡率高，是严重危害我国人民生命和健康的疾病。胃癌的治疗效果与病期密切相关，早期胃癌经治疗后90%以上的患者能够生存5年以上，而晚期胃癌患者，生存5年的几率不足5%。

因此，如何早期发现胃癌，是改善疗效，提高患者生存率的关键。通过对高危人群进行筛查，是发现早期胃癌的有效手段。筛检出1例早癌，治愈一位病人，挽救一个家庭，节约一大笔医疗资金。

记者：哪些属于胃癌的高危人群？

魏秀芹：所谓胃癌的高危人群，是指比一般人更容易患胃癌的人，他们的胃癌发病率比普通人群高几倍，甚至近10倍。有以下因素者为胃癌高危人群。

有幽门螺旋杆菌感染者 研究表明，感染幽门螺旋杆菌的人群发生胃癌的危险性是未感染人群的4倍。

患有胃癌癌前病变的患者 胃癌癌前病变是指具有胃癌易变倾向的良性疾病，常见的有如下

几种：

①慢性萎缩性胃炎，是最常见的一种癌前病变，其发生胃癌的几率可以高达10%。

②慢性胃溃疡，癌变率一般不足3%，若近期溃疡症状的规律性改变，程度加重，并出现食欲减退、呕吐、进行性消瘦，应注意是否发生癌变。

③胃息肉，一般认为，直径>2cm，多发且基底较宽的息肉癌变率高。

④胃部分切除术后者，残胃发生癌的危险性增加，可达0.3%~10%。

⑤其他癌前病变，如巨大胃黏膜肥厚症，疣状胃炎等。

有不良饮食习惯者 如饮食不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制、熏制食品，高盐饮食、少食新鲜蔬菜者。

长期酗酒及吸烟者 酒精可以刺激胃黏膜，使黏膜细胞发生改变而导致胃癌的发生。吸烟者患胃癌的危险性不仅与吸烟量有关，而且也与开始吸烟时的年龄有关，以青少年时期就开始吸烟的危险性最大。值得注意的是，饮酒、吸烟既可独立影响胃癌的发生，也可以产生相乘作用，使胃癌发生的危险度大幅提高。

精神受刺激和爱生闷气者

经常生闷气、精神受刺激，长期抑郁者胃癌发生的危险性明显升高。

有胃癌或食管癌家族史者 胃癌存在家族聚集性现象，患者家属中胃癌的发病率比正常人群高2~3倍。亦有报道弥漫型胃癌与A型血有关。

某些特殊职业者 暴露于硫



酸尘雾、铅、石棉、除草剂的工人，以及金属行业的工人，胃癌发生的危险性明显升高。

明确胃癌的高危人群，对胃癌的预防及早期发现、早期治疗具有重要意义。

记者：胃癌的发展过程是什么样的？临床上将胃癌分成几期？

魏秀芹：临床上将胃癌分为两期。

早期胃癌：病变深度不超过黏膜下层，不论大小及有无淋巴结转移。

进展期胃癌：病变深度超过黏膜下层。侵入肌层者为中期；侵及浆膜或浆膜外者为晚期。

我国早期胃癌诊断率与日本、韩国比明显低，原因：缺少有效筛查手段，内镜检查依从性差、精查不够。

记者：如何进行胃癌筛查呢？胃癌筛查的过程是什么？

魏秀芹：第一，通过问卷调查筛出胃癌高危人群。第二，进行幽门螺杆菌监测、血清学筛查。HP感染的人群发生胃癌的危险性明显高于未感染者，通过检测血清PG、SG-17，筛检出萎缩性胃炎的患者，再进行第三步胃镜检查、黏膜活检，成为目前筛检胃癌的优化方案，可提高检出率，降低总医疗费用。第三，胃镜检查及黏膜活检病理；大多数早期胃癌能通过胃镜检查发现。

记者：在日常生活中，我们又该如何预防胃癌发生呢？

魏秀芹：补硒有助于防止胃癌。在临床上补充硒，能提高人体含硒酶活性，增强机体的抗氧化功能，有效清除人体代谢过程中产生的自由基，防止胃黏膜坏死，促进胃黏膜的修复和溃疡的愈合，预防癌变。

日常饮食中可以多吃一些富含硒的食物。自然界中含硒食物是非常多的，含量较高的有鱼类、虾类等水产品，其次为动物的心、肾、肝。蔬菜中含量最高的为荠菜、大蒜、蘑菇，其次为豌豆、大白菜、南瓜、萝卜、韭菜、洋葱、番茄、莴苣等。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

上班族多食深色食材



办公室一族经常面对电脑，可以在粥里加些护眼的食物，如深色的大黄米、小米、黑米、紫米、枸杞、胡萝卜等。大黄米、小米等深色食材中含有的类胡萝卜素在人体能转化为维生素A，有益眼睛健康，而黑米和紫米含有大量的花青素，能抵抗眼睛衰老。

宝宝学步穿硬底鞋



刚开始学走路，应该给宝宝选一双鞋底稍微硬一点的鞋子。此时宝宝还没掌握平衡能力，鞋底软会加大孩子走路的难度。另外，宝宝刚学走，踝关节还没发育好，鞋子尽量选高帮的，这样可以给宝宝的踝关节提供保护。

红灯

太香的花草别放卧室



太香的花会在夜里释放香气，短期虽影响不大，但时间久了不利健康。比如，郁金香、百合的花香可能会令人兴奋，使本来睡眠就不太好的老人失眠；夜来香会使人的血压升高，让有心脏病、高血压的人闻后感到胸闷气短。此外，薰衣草、玫瑰等都属于味道比较重的花，卧室最好少放。

抑郁情绪伤肠胃



人体胃肠道的神经细胞数量仅次于中枢神经，它对外界刺激十分敏感，是人类最大的“情绪器官”。焦虑伤心肺，抑郁伤肠胃。因此人一旦抑郁，就容易导致食欲下降、饱胀恶心，或走到另一个极端，出现暴饮暴食，这都是对肠胃的巨大伤害。

日常辐射安全的防护

辐射源在我们生活中无处不在。如放射性检查或治疗的医疗设备、安检使用的X射线机、建筑材料、天然石材、烟雾探测器等有电离辐射；如电视、冰箱、微波炉、电脑、复印机、空调、高压线、发射塔、通信基站、变电站、手机等会产生电磁辐射。现代生活中电子设备的大量使用造成了我们的生存环境辐射本底比以前增大了。

预防电离辐射：

遇到核辐射威胁的时候最好的预防方法还是将自己处于相对隔离的环境，避免接触核污染物。出差或旅行时，如果可能，尽量选择坐高铁、火车，少乘坐飞机以减少旅行带来的宇宙射线

辐射；在医院接受放射性检查时，去正规医院，谨遵医嘱；乘坐交通工具接受安检时，手不要伸进铅门帘里取包；装修时，不要大量使用大理石等天然石材，装修完找检测机构检测室内是否放射性超标；陶瓷釉彩类材料要购买符合国家标准的产品，不要贪小便宜买劣质产品。

预防电磁辐射：

通过在办公室和家庭摆放绿色植物来减少辐射；合理安排家用电器，用距离进行防护；使用合格符合标准的电子设备；孕妇尽量少使用微波炉和复印机，开了微波炉之后离开一定距离；家周围有变电站、发射塔的人，及时掌握居住环境电磁辐射数据，

学会保护自己必要时维权；手机接通的瞬间释放的电磁辐射最大，孕妇可以考虑使用分离耳机和话筒接听来电；不要总在电子环境中工作，参加户外活动，走进大自然，远离电子环境；健康生活，合理膳食。黑芝麻、紫苜蓿菜能增强机体免疫功能，保护人体健康。绿茶中的茶多酚是抗辐射物质，可减轻各种辐射对人体的不良影响。辣椒、黑胡椒、咖喱、生姜之类的香辛料，还能保护细胞的DNA，使之不受辐射破坏。

职业与健康
协办 | 北京市卫生和计划生育委员会

公告
王天惠(身份证号:110111198804072226),你自2017年3月20日起未履行请假手续也未到公司上班,请速于2017年4月28日前返回公司说明情况并按分公司相关规定补齐请假手续,逾期未返回公司或不能补齐请假手续的,我公司自2017年4月29日起按旷工处理,连续旷工超过3个工作日,我公司将视为你严重违反公司规章制度,2017年5月3日我公司将给你解除劳动关系处理,请你于解除劳动关系之日起一个月内到公司办理相关手续。
张灿(身份证号:110227198702251246),按规定你应享受的医疗期为6个月,医疗期自2016年9月24日至2017年3月22日。因你哺乳期间于2017年4月17日结束,医疗期顺延至你哺乳期间结束。医疗期间,工资每月按医疗期工资给予发放,社会保险、住房公积金都已正常缴纳。因你医疗期已满,公司根据你的实际情况为你安排食堂服务员岗位工作,请你于2017年4月28日前到公司报到,逾期未到岗,我公司将视为你不能从事原岗位工作,亦不能从事我公司安排的其他工作。同时,我公司自2017年4月29日起按旷工处理,连续旷工超过3个工作日,我公司将视为你严重违反公司规章制度,2017年5月4日我公司将给你解除劳动关系处理,请你于解除劳动关系之日起一个月内到公司办理相关手续。
北京市首都公路发展集团有限公司
京开高速公路管理分公司