

安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。  
——《圣济总录》

# 不良饮食习惯或引发胃肠癌



本期指导专家：赵旭辉

主任医师，教授。从事普外科、肿瘤外科工作30余年，对甲状腺、乳腺、肝胆、胰、胃肠等肿瘤的诊疗具有非常丰富的临床经验，擅长各种肿瘤以外科手术为主的规范化综合治疗，特别以早期乳癌诊治、高龄、复杂和晚期胃肠、胆胰肿瘤的诊治、腹腔镜微创手术治疗为特长。

□ 崔媛媛 记者 李皖婷/文 周诚/图

什么是大肠癌的三级预防？大肠癌的预警信号有哪些？大肠癌会遗传吗？8月21日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省肿瘤医院腹部肿瘤外科主任赵旭辉为大家提供健康咨询服务。

## 不良饮食习惯可能引发胃肠癌

读者：什么原因会引起胃肠癌的发生？

赵旭辉：胃肠癌没有明确的发病原因，其发生可能与多种因素有关，常见的原因有：1. 地域环境及饮食生活因素。日常饮食中喜欢食用熏烤、盐腌食品，高油高脂的食物导致我省的胃肠癌发病率较高。2. 幽门螺旋杆菌(Hp)的感染增加了胃癌的发病率。3. 胃肠的其他疾病恶变。胃肠的息肉、家族性息肉病，慢性萎缩性胃炎及胃溃疡等。4. 胃肠癌的遗传相关性。胃肠癌病人有血缘关系的亲属胃肠癌发病率较其他人高出4倍。

## 胃肠癌提倡“三级”预防

读者：怎样可以预防胃肠癌？

赵旭辉：在胃肠癌预防上提倡“三级”预防。一级预防：加强对群众预防胃肠癌的科普宣传教育，纠正不良的生活习惯。二级预防：即提倡“三早”，早发现，早诊断，早治疗。三级预防：对中晚期胃癌患者加强综合治疗，提高生存率，减轻痛苦，提高生活质量。

## 如何辨别胃癌早期症状？

读者：胃癌的早期症状有哪些？

赵旭辉：早期表现有：(1)食欲减退 (2)上腹部不适及饱胀：常有一种腹部烧灼、饱胀感 (3)恶心、暖气、反酸及呕吐 (4)上腹部隐痛 (5)急剧的体重减轻或严重贫血 (6)呕血及黑便。

## 如何辨别大肠癌早期症状？

读者：大肠癌的早期症状有哪些？

赵旭辉：无原因大便习惯改变是大肠癌的早期表现症状之一。大便习惯改变指排便感觉异常，排便不尽，大便硬烂交替、大便次数多，肛门里急后重、大便变形等，便血或血性粘液便，凡是便中带暗红色血色及血性粘液便者且持续出现，逐渐增多，具有诊断价值。

## CT、胃镜检查等可以帮助诊断胃癌

读者：哪些检查可以帮助诊断胃癌？

赵旭辉：1. 常规检查 (1) 粪便检查：多次大便检查隐血持续阳性，应怀疑胃肠道肿瘤的可能。(2) 体格检查。通过对患者触摸检查可辅助诊断胃癌。2. 辅助检查 (1) 胃镜检查，胃镜是诊断胃癌最好的检查方法。(2) CT检查，对于诊断晚期胃癌，想了解胃癌是否转移有明确意义。(3) X线检查，对可疑病灶反复检查，严密随访，X线检查阴性不能排除病变的存在。通过和胃镜检查相结合，可有效判断胃癌的部位。

## 胃肠癌患者术后每天以5~6餐为宜

读者：胃肠癌患者术后如何进行饮食护理？

赵旭辉：首先要特别关注给予足量的蛋白质、碳水化合物、维生素和热量的摄入，平时应少食多餐，多吃易于消化的食物。其次，提高维生素和矿物质的获取量，适当选用动物肝脏、新鲜蔬菜等。最后，患者应养成良好的饮食习惯，规律进食时间，定时定量进餐，坚持少食多餐，以每天5~6餐为宜。一般术后2周进半流食，术后半年可恢复普通饮食。

## 胃肠癌术后要注意定期复查

读者：胃肠癌术后定期复查需要注意哪些？

赵旭辉：患者术后3~5年间，应每3~6个月复查一次；术后5~10年间，可每6个月至1年复查一次，术后10年以上者可每年复查一次。胃肠癌患者坚持术后定期复查，对延长生存期，提高生活质量肯定会有帮助的。

问题一：孩子两三岁常生病，三天两头发烧、咳嗽、流鼻涕，一旦出现这些症状，我们做家长的是应该给孩子吃药还是带他去输液，雾化疗法是否有效？

合肥市二院儿科 副主任医师 卫志文：雾化治疗是针对咳嗽疾病的。一般来说，小儿发烧、感冒能用药尽量选择药物治疗。建议平时加强锻炼，增强自身抵抗力。

问题二：孩子得麻疹时发烧，吃了退烧药后反而好的慢了，这是为什么？

合肥市二院儿科 副主任医师 卫志文：麻疹发病需要一个过程，疹子出透后才能逐步好转。

问题三：我偶尔便秘，会不会长痔疮，痔疮的发病原因是什么？如何预防？

合肥市二院消化内科 主治医师 王黎明：痔疮是发病率比较高的一个疾病，多与不合理的生活方式有关，建议多吃新鲜蔬菜水果，避免久坐，减少饮酒，加强锻炼。



寻医问病

热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

问题四：肝癌与酗酒有必然联系吗？

合肥市二院消化内科 主治医师 王黎明：没有必然联系，但会增加疾病发病率。

问题五：胃病治的疗效不好，医生说反复发跟幽门螺杆菌有关系，怎样防止幽门螺杆菌引发的胃病？

合肥市二院消化内科 主治医师 王黎明：幽门螺旋杆菌需要用药根除，避免传染，建议与家人分餐。

朱沛炎 记者 李皖婷

## 去游泳池游泳会染上性病？

专家说：没依据，游客没必要担心

不久前，一名女童到泳池游泳感染了性病的帖子在微信朋友圈大量转发，这让很多家长担心公共泳池的卫生问题。在游泳池里会感染性病吗？记者为此采访了安医大二附院皮肤科副主任医师杨春俊。他表示，这种说法毫无依据，泳客没必要担心。

“从现有的研究资料来看，尚没有发现泳池中可以传播梅毒、淋病等性病，也没发现传播肝炎、结核等常见传染病的问题。”杨春俊解释说，常见的引起性病的病原体包括梅毒螺旋体(引起梅毒)、淋球菌(引起淋病)、乳头瘤病毒(引起尖锐湿疣)和HIV病毒(引起艾滋病)，这些病原体一旦离开人体组织后很快失活；而泳池水中所含的氯可以轻易杀灭这些病原体。另外，要有一定数量的病原体吸附在人体破损的组织

和黏膜表面才能发病。

在泳池中，即使有性病患者播散病原体，这些病原体经过池水的稀释，浓度已经很低了，不足以使人患病。“游泳者需要注意的是，不要与他人密切接触，也不要使用他人的泳衣和毛巾等。游泳场馆经营者也要对池水和其他服务设施进行严格消毒，避免传播疾病。”

杨春俊特别建议，有急慢性传染病的患者不要去游泳池游泳。“严格地讲，应对游泳人员进行必要的健康检查，确认无传染病后才能让其进入泳池，尤其是游泳者自身患有皮肤破溃的皮肤病，以及明确存在各类传染病的活动期患者，应该自觉避免出入该类场所，避免将疾病传染给他人。”

郑慧 记者 李皖婷

## 下期预告

## 下周五，专家教你如何防治前列腺疾病？

如何防治前列腺疾病？治疗肾结石的最佳方案是什么？尿路结石患者平时吃东西需要忌口吗？下周五(8月28日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752将邀请合肥市三院泌尿外科副主任医师武立新为大家提供电话

咨询服务。

武立新，擅长经尿道前列腺电切、输尿管镜及经皮肾镜碎石等腔内泌尿外科手术，在前列腺疾病的治疗方面具有独特的经验与见解。

张晓玲 记者 李皖婷

中华养生堂教你自己治耳病——《耳聋耳鸣5分钟预防与助疗法》免费发放

## 耳鸣耳聋一学就会

“耳朵里成天像在跑火车，吱吱、嗡嗡乱响，睡不着觉也吃不下饭，心里越来越烦，脾气越来越躁！”“听不见，听不清，头晕脑胀，言少孤僻，寝食难安，陷入可悲的无声世界，耳鸣耳聋病人真是苦不堪言！”

如果您正被耳鸣耳聋所困扰，建议您阅读中华养生堂《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》。该书由我国著名国医大师杨松林教授集多年临床教学经验研究编纂而成，书中讲述其本人研制的一套治疗耳鸣耳聋的中医新疗法，能及时修复受损耳神经，解决耳鸣耳聋医学难题。临床表明：只要耳神经还没有完全坏死，只要能听到一丝声音，用新疗法不出三个月，就能让你的耳鸣停下来，听力好起来！

该书图文并茂、浅显易懂，用于指导耳病者日常助疗及保健。大家一看就懂，一用就会，纷纷称赞这是“耳病患者的康复宝典”！该书最后500本正在全国免费发放，因数量有限，仅限耳聋耳鸣者申领。只需拨打下方申领热线，马上免费送书到您家。

特别提醒：耳病患者要当心“久鸣必聋、久聋必呆”。耳鸣耳聋不仅是听力障碍，还会影响患者的情绪、精神，因此千万不可忽视。现在你只需来电免费即可领取一本中华养生堂《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》，不花一分钱，在家跟着做预防与调养。(优惠代码683)

免费领取热线：400-0400-984