



胃癌：中国发病占全球 42%

胃癌是常见的癌性肿瘤之一，世界各地胃癌的发病情况有很大差别，日本、中国、智利、芬兰、冰岛等国家是胃癌的高发区，美国、澳大利亚、新西兰等国胃癌的发病率则较低。中国占全世界的 42%。

胃癌多见于男性，发病年龄以 40~60 岁为最常见，男女比例为 2.67:1，30 岁以下少见。我国每年死于胃癌的人约有 16 万。

胃癌的病因比较一致的看法有以下几个方面：

■ **饮食因素。**长期食用霉变粮食、霉制食品、咸菜、烟熏及腌制鱼肉，过多摄入食盐等都可增加发生胃癌的危险性。

■ **出现幽门螺杆菌感染。**其分泌的毒素可使胃黏膜病变。

■ **遗传因素。**流行病学调查发现，胃癌发病有家族聚集倾向。

■ **癌前病变即易恶变的全身性或局部疾病及状态。**如慢性萎缩性胃炎、腺瘤型胃息肉、残胃炎等等。

早期胃癌主要由胃镜发现，如未做胃镜普查，早期胃癌进一步发展成为进展期，此时经常有胃纳差、食无味、饱腹感、贫血、体重减轻等症状。有些胃癌患者，常有伴癌综合征，如反复发作性血栓性静脉炎、黑棘皮病、皮肤皱褶有色素沉着、皮炎等。

沉着、皮炎等。

胃癌的主要诊断方法有：胃镜、X 线诊断、胃双重对比造影、CT 检查、内镜超声等。

胃癌治疗的首选方法是外科手术。这是因为：1.现用的化学治疗药物很难完全消灭胃癌细胞。2.早期胃癌外科手术切除彻底，5 年生存率高，即使是已有转移的进展期癌肿，切除手术后亦能减轻患者的痛苦，延长患者的生存期。

化疗可作为手术后的辅助治疗，对于防治胃癌术后复发与转移有一定的作用。对于局部晚期的胃癌患者，术前应用化疗，能起到降低肿瘤分期、提高手术切除率及杀死微转移的癌细胞的作用。对于晚期或术后复发的病人，化疗能够显著延长病人的生存时间。

胃癌的预防重点在饮食方面：

■ 避免进食粗糙食物。

■ 少吃或不吃腌制及熏制食品。

■ 多吃新鲜的蔬菜和水果；多饮牛奶。

■ 少吃烟熏、油炸和烘烤食物。

■ 改进饮食习惯和方式：要按时进食，避免暴饮暴食；食物不能过烫，进食不宜过快；进食时情绪愉快，心情开朗；不饮烈酒，不抽



烟。

■ 如有上腹不适症状及时到医院就医。

(李进)



健康提示

四种生活方式使你长寿

2009 年 8 月，美国的《内科档案》发表了一项研究。这项研究以 23513 名 35~65 岁的成人作为对象。他们把健康的生活方式分为 4 种：①从不吸烟；②体质指数(BMI)保持在<30，即以体重(公斤)除以身高(米)的平方；③每周至少锻炼 3.5 小时；④符合健康饮食原则，即多吃水果、蔬菜、全麦面包，少吃肉类、油脂。

上述 4 条每条符合者打 1 分，不符合者打 0 分。这样每人有一健康指数从 0 到 4。0 分者<4%，大多数为 1~3 分，4 分者约 9%。

平均随访了七八年，其间有 2006 名新发生了大病(指糖尿病、心肌梗死、脑中风及癌症)。这 4 种病患病率按次序为 3.7%、0.9%、0.8%及 3.8%。

经过调整了年龄、性别、教育程度、职业状况等因素后，发现发生这些病的几率随着上述的健康指数增加而减少。

在开始时得 4 分者与得 0 分者相比，发生这些病的危险性降低 78%。如按每个病来比较，则糖尿病减少 93%、心肌梗死 81%、脑中风 50%、癌症 36%。

这 4 种健康的生活方式应该越早开始越好。其中 BMI 一条，我国标准与国外有些不同，我国一般应<25，而不是 30；腰围标准也与国外不同，我国标准要求男性<90 厘米，女性<80 厘米。

简单地说，要想长寿，就别吸烟，从沙发上起来多走走，远离垃圾食品，让你的裤带越来越短，而绝不能越来越长！

(张家庆)



健康新知

红斑狼疮患者请定期检查尿液

红斑狼疮大家都听说过，但要说清楚红斑狼疮，还得从“狼”字说起。狼生性狡猾，而红斑狼疮则是病情多种多样，变化多端，要及时准确识别和诊断红斑狼疮不容易，而要在几年甚至几十年漫长的病程中准确地判断病情的变化，则更是难上加难。但如果能够很好应用尿液检查这一简便易行的方法，则对红斑狼疮的诊断和病情判断有极大帮助。

为什么尿液检查有如此神奇的作用呢？在红斑狼疮的诊断治疗中如何用好尿液检查这个有力的武器呢？

肾脏是红斑狼疮最常侵犯的脏器

血液中大量自身抗体的产生是系统性红斑狼疮的致病要素。由于肾脏是血流最丰富的器官，每分钟的血流量可高达 1200ml，因此与其他器官相比，肾脏有更多的机会接触血液中的各种物质，包括大量对肾脏有损害的自身抗体；同时肾脏又是人体的排泄器官，相当于身体的“污水处理厂”，它像筛子一样过滤血液，使得这些自身抗体有机会在肾脏中沉积下来，造成进一步的持续损害。此外，肾脏还有丰富的血管，由狼疮造成的血管病变



也是狼疮性肾炎的重要特点。因此，从组织学和病理学的角度来看，几乎所有的狼疮患者都有不同程度的肾脏损害。而肾脏损害的程度是决定红斑狼疮病情程度和治疗方案的主要指标之一。

狼疮性肾炎是关系红斑狼疮病情的重要决定因素

狼疮性肾炎是红斑狼疮最重要的并发症，常发展成慢性肾功能不全和尿毒症，是导致狼疮患者死亡的主要原因，长期以来被认为是

一种病情凶险、预后不良的难治性疾病。

尿液检查是反映狼疮性肾炎病情的重要方法

要知道狼疮性肾炎并不是红斑狼疮发展到一定程度才有的表现，约 30%~50%的狼疮患者在疾病的早期即可出现肾脏损害，表现为仅有实验室检查才能发现的蛋白尿和(或)镜下血尿。因此，对任何一个新发现的狼疮患者，都应到肾病科门诊做相关的检查和随访。即使当时检查正常，也应该定期随访，以期在第一时间发现肾脏病。目前，一些新型的尿液检测指标甚至可以在还没有出现尿常规异常时就可预测狼疮性肾炎发生的风险。

总之，得了红斑狼疮的患者，请一定不要忘记尿液检查这个有力的武器！尿液检查是监测红斑狼疮病情的“窗口”，因为：1.诊断病情必不可少，越早越好；2.须长期坚持，密切观察不松懈；3.信息量大而敏感，其中新型的检测指标很有前景。

(钟一红 丁小强)



家庭医生



豆专家

鲜豆浆与保健

鲜豆浆不仅是一种营养饮品，还是一种绿色健康的保健品，其保健功效适合于各类人群。

癌症人群

豆浆中的大豆皂素是一种具防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质，它可以提升人体免疫力，抑制癌细胞成长。皂素能明显抑制癌细胞增殖、直接杀伤癌细胞、降低癌细胞活力、诱导癌细胞凋亡。

长斑的人群

豆浆中的皂素有一个明显的功效就是抗氧化。身体的氧化会导致皮肤老化，长出黑斑、雀斑、老年斑等。而皂素能够消除氧化产生的自由基，同时补充体内的抗氧化物质，产生强力的抗氧化作用。

患心脑血管疾病的人群

皂素还具有扩张血管，畅通血流，软化血管，抗血栓，降低血液黏稠度的作用，能清除血管壁钙质沉着，激活血管内皮素，调节血脂异常。皂素还与维生素 P 协同，提高微血管的弹性，有利于心脑血管疾病的防治。(曹金丽)



茶博士

毛尖茶的沏法

由于品尝毛尖茶时不仅要口感好，还要品其香观其色，因此对沏茶的方法更为讲究。

水。沏毛尖茶对水的要求很高，上等的水是山泉水，其次是汇集的山泉水。

茶的用量。沏茶时的用茶量因人而异，但不能太少。一般按三分茶七分水或四分茶六分水的比例。

茶具。喝信阳毛尖茶，对茶具的要求并不高。为了便于观其色，闻其味，用透明的玻璃杯或白色瓷杯即可，不能用带盖的杯或壶，因沏信阳毛尖茶时不能捂、盖，否则汤、叶易变黄。

沏茶的流程。第一步把适量的茶放入杯中；第二步把开水(水温可高点)倒入杯中(半杯量即可)摇晃摇晃，等茶叶快要沏开时(时间不要太长)，将杯中的水倒掉(水可倒干)；第三步用适当温度的开水倒入杯中，等茶叶沏开后即可饮用。(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999)，不超值无条件退款

电话:6010699 6010199

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周南路邦杰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

冬食芥菜 有益健康

芥菜营养丰富，每百克可食部分中含蛋白质 21.2 克，脂肪 1.6 克，糖类 24 克，粗纤维 5.6 克，还含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素 C 等。

冬季气温低，多食芥菜不仅有利于保暖，其丰富的粗纤维、矿物质、氨基酸等都十分有益于人体健康。同时作为一种蔬菜食疗，对高血压、冠心病患者有明显功效。它还对头疼、目痛或视网膜出血等症也有疗效。

(余文)



家庭保健

手脚温暖 入睡不难



瑞士巴塞尔医科大学克劳奇教授及其同事研究发现，在手和脚的温度高出卧室温度时，入睡来得更快、更容易。

研究人员对 18 名男性进行的测试表明，当人体为入睡做准备时，身体的温度调节机制会将热量由身体中心向四肢等边缘转移，并通过手和脚的血管舒张将热量向周围发散。这一过程与人体褪黑激素的释放紧密相关。褪黑激素可对睡眠起调节作用。睡觉时躺下熄灯等一系列行为，实际上都是为了更好地促进热量向手和脚的传输，以及四肢血管的舒张。

研究人员认为，手脚皮肤中血管的扩张，是人即将进入梦乡的“最明显标志之一”。四肢血管扩张程度越大，人入睡也相对容易。因此睡前用热水温暖手脚或用热水袋暖脚等，可加速入睡。

卧床后能否迅速入睡与被窝温、湿度也有关系。据研究，被内最适宜的人睡温度范围是 32℃~34℃，相对湿度 50%~60%为佳。所以，冬天被子要经常拿到阳光下晾晒。这样可使被子内层的水分挥发掉，同时也有利于灭菌和防病。

(寄林)