

## 警惕五征兆做好四细节

## 助你打赢生活“保胃战”

3月28日晚,中国香港知名演员廖启智病逝。据了解,2020年12月,廖启智曾因胃部发胀前往医院做检查,后确诊患上胃癌。众多网友在唏嘘不已的同时,也纷纷开始警惕。

俗语说“十胃九病”,胃病在现实生活中极其常见。那么,胃病是否会转变为胃癌?转变时是否有征兆?平时,我们又该如何对胃好一些呢?

## 1 胃病向胃癌转变有五个征兆

重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心副主任医师张寿儒和张光倩介绍,胃病向胃癌转变,会有五个征兆。

一是疼痛性质改变。无论是胃炎还是胃溃疡,发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃疡为例,正常来说,患者在饭后一小时左右会出现痛感,一旦这种疼痛持续且毫无规律,就应该警惕胃癌的发生。

二是上腹出现肿块。平时,大家一定要多留意腹部情况。

如果在心窝能摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块,就要引起注意。否则随着包块增大,会累及背部、胸部甚至是胸骨后,导致不适感加剧。

三是烧心泛酸。烧心一般在胸骨下部的部位,也就是常说的心窝有烧灼感。众所周知,胃里会分泌胃酸,胃酸“跑”到食管后,就会腐蚀食管黏膜,严重者可形成反流性食管炎、食管溃疡或食管狭窄,甚至癌变。

四是体重骤降。胃病患者的消化能力减弱,易出现食欲减退、腹泻、乏力等症状。但如果在短期内体重快速下降,又有明显消瘦,而且吃药也无法缓解病情,就有可能是在癌变的信号。

五是便血发黑。一些食物、药物或便秘都会改变大便颜色,这些是有迹可循的。如果发现无法解释的黑便,说明胃溃疡正在发生癌变,需要及时到医院检查确诊。

## 2 别做这七件伤胃的事

如今,有不少人担心自己会突然得上癌症。实际上,胃癌是在长期过程中演变而成的。因此,一定要做好日常防护,别再做以下七件伤胃的事。

一是边吃边说话。吃饭时,一定要细嚼慢咽。吃得过快容易造成食物烫伤口腔和食管黏膜,带来口腔癌和食管癌的隐患。而且,如果边吃边说话或大口吞咽,则会咽下很多气体,容易有嗝气等消化不良的表现。所以,吃东西时少说话,不但能护胃,还能防止呛到。

二是偏好重口味饮食。高盐食物会损伤胃黏膜,其中“咸菜和烧烤”除含盐量高外,还可在体内产生大量亚硝基化合物,增加胃癌发病率。所以,饮食尽量避免咸菜、腌制以及其他高盐加工食品,适当多吃新鲜蔬菜和水果。

三是吃水果不讲究。吃新鲜水果对身体有益,但有些水果也会伤胃。例如柿子、山楂、枣等水果含有丰富的鞣质,鞣质会在胃内形成胶冻样物质。如果有胃排空障碍的情况,这种胶冻在胃内会形成胃石,进而导致胃溃疡甚至大出血。

因此,对于胃排空较慢的中老年人,不要空腹吃大量的柿子、山楂和枣。

四是爱喝酒,尤其是高度酒。酒精作为一级致癌物,会对身体多方面造成伤害。饮用酒精后,会损伤胃黏膜,还可能导致急性腹痛和胃出血。所以在喝酒时应尽量选择低度酒,并且不要过量。

五是常服胃刺激药物。非甾体消炎药、布洛芬等药物都会对胃有刺激性。所以,若因病情需长期使用阿司匹林,记得同时要衡量胃是否耐受,必要时联合使用胃保护性药物。

六是饮食不注意卫生。食用带有病原体的食物后可能导致急性胃肠道炎症,甚至还可能感染幽门螺杆菌。因此,切记不饮生水,不吃生食。

七是胃疼、腹胀时吃止痛药。很多人对胃部隐痛、腹胀等状况不重视,认为能忍就忍,实在忍不了就吃上一片止痛药救急。但需要注意的是,任何胃部不适都可能是身体在报警,一定要及时就诊,别把小病拖成大病。

## 3 七类人最易“招”胃癌

上海市第一人民医院分院胃肠镜门诊主任申玉翠提出,胃肠道肿瘤虽是常见的恶性肿瘤,但并不是不治之症,早期诊治可使5年生存率超过90%。有七类“胃癌高风险人群”,在做检查时一定要留意。

一是胃癌或食管癌家族史者;二是接受过胃部分切除术、有胃息肉

和有胃癌前病变(如慢性萎缩性胃炎等)者;三是感染幽门螺杆菌者;四是有不良饮食习惯者,如饮食不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制和熏制食品、高盐饮食、少食新鲜蔬菜者;五是恶性贫血的患者;六是长期酗酒、吸烟者;七是精神受刺激和爱生闷气者。

## 4 养胃最该做好四个细节

养胃需要长期坚持,规律生活、减缓压力、戒烟限酒、不滥用药物、少吃路边摊等生活方式都可以保护胃部。注意以下细节能让您的胃更健康。

一是细嚼慢咽。胃喜欢细碎的食物,如果每口食物都能反复咀嚼,坚持几十年,健康状况会明显好于同龄人。建议最好每口达到30下左右,有助于消化。

二是忌生、忌冷、忌撑。生冷的食物,如各种冷饮、生的蔬菜水果等,

会将寒气带入身体,容易伤及脾胃;饥一顿,饱一顿也会伤害脾胃,为减少胃部负担,晚餐一定不要吃太晚、不要吃太多。

三是平时备点苏打饼干。苏打饼干可中和胃酸,在不能按时吃饭时,吃上两块既能缓解饥饿,还能防止胃酸伤害。

四是吃辣、喝酒前先喝一杯牛奶。牛奶可在胃里形成一层保护膜,防止酒精或辣食直接接触胃壁,从而降低伤害。

## 外出做好防护 避开大风花粉

春季气候多变,大风天时不时来袭,再加上花粉季,给人们的呼吸系统和眼睛都带来考验。外出应该如何做好健康防护?

## 大风天气减少外出

大风天,空气中裹挟的尘埃、病菌等有害物质,进入人体可能诱发呼吸道感染、哮喘等疾病。抵抗力较差的老年人、婴幼儿及患有呼吸道疾病、过敏性疾病的人群容易发作急性病症。即使是健康人群,也可能出现咳嗽、喘、打喷嚏等不适症状。

大风天应尽量减少外出,尤其是患有哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的患者更应留在室内,关闭门窗,远离粉尘源,并打开空气净化器或新风系统。如在室外活动,建议佩戴具有防尘、防花粉颗粒作用的口罩。

过敏患者尤其是过敏性鼻炎患者除了做好常规防护之外,还可以提前服用抗过敏药物预防发作。哮喘患者做好峰流速监测,如果日变异率>20%,提示哮喘控制不佳,有急性发作的可能,建议控制哮喘的吸入药物在医生指导下及时加量。慢阻肺等慢性肺病患者如果出现咳嗽、脓性痰、呼吸困难等症加重,则考虑慢性病的急性加重,建议及时加用抗生素、雾化等治疗,防止进一步损害肺功能。

## 不要佩戴隐形眼镜

大风天不要佩戴隐形眼镜。风会加速泪液蒸发,造成眼睛干涩、异物感等不适。如果有异物入眼还可能磨损隐形眼镜,进而损害角膜、结膜,建议佩戴框架眼镜来替代。此外,过敏患者受到大风、花粉等刺激时,除了鼻部症状之外,还可能出现干痒、流泪等眼部过敏症状,这类人群春季外出建议戴护目镜。

当眼睛进入异物时,不能揉眼。揉眼可能造成异物摩擦角膜,引起角膜上皮损伤,且手上的细菌也容易伺机进入,引起角结膜炎。可以用大量清水冲洗眼部,同时频繁眨眼,冲出异物。当然也可以尝试请别人帮忙吹一下,但比较细小的异物沾到泪液后是不太能吹出来的。如果眼睛持续存在异物感、摩擦感、充血、疼痛加重,应及时到医院眼科就诊,由专业眼科医师取出角结膜异物,不要一味忍耐或自行处理,以避免出现更大的眼部损伤。至于滴眼液,需在专业眼科医师指导下使用,在不能确定是否应用妥当的情况下,不要盲目使用。

## 春季养生防病 宜吃这些食物

眼下正值春暖花开时节,春季由肝主令,所以养生主要是护肝。而养肝的关键就是要保持心情舒畅,春游、踏青、放风筝等都可以舒缓紧张情绪。

此外,春季养生应多吃辛温发散的食物,可选以下食材。

## 春笋

孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,是最时令的食物,可以食用的春笋有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

## 韭菜

春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。

韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

## 春笋

被誉为“素食第一品”的春笋,自古以来备受人们喜爱。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气、治消渴、利水道、爽胃等功效。

## 樱桃

樱桃素有“春果第一枝”的美誉。春食樱桃可发汗、益气、祛风和透疹。但需注意不可多食,身体阴虚火旺忌食或少食。

## 菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口,对解毒、防春燥颇有好处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁吸收,宜先用沸水焯烫再烹饪。

## 葱姜蒜

葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。



## 健康提示

## 长时间看手机 会导致黄斑变性?

最近,网上流传一种说法,即长时间特别是夜晚玩手机会造成眼部黄斑疾病,导致黄斑变性,如同患上“眼癌”,完全无药可治,严重的甚至会导致失明。

其实,黄斑变性的病理机制主要为眼部黄斑区结构的衰老性改变,通常是高龄退化的自然结果,随着年龄增加,视网膜组织退化、变薄,引起黄斑功能下降。诱发黄斑变性的原因有很多种,包括遗传、年龄、眼部炎症、高血糖、高血脂、高血压、吸烟、长期从事户外工作、眼睛暴露在强光下等,这些因素与在黑暗中玩手机,以及长时间看手机并无直接关系。

此外,将黄斑变性称为“眼癌”也不准确。所谓“眼癌”,是指生长在眼部的恶性肿瘤,一般为遗传或由自身基因突变引发。“黑暗中玩手机会得眼癌”的说法有些耸人听闻,容易对人造成误导。

不过,虽然这一说法并不科学,但沉溺于玩手机确实是个坏习惯,容易损害人体健康。

科学研究显示,长期睡前玩手机可能会破坏人体免疫系统,带来长期的疲劳损害,导致视力大幅下降,年纪轻轻就开始颈痛、腰痛,原本光洁的皮肤可能会出现暗斑、青春痘,还有一些人会对手上的某种金属出现过敏的现象。

此外,长期玩手机会使睡眠质量下降。手机屏幕的光亮会影响褪黑素的分泌,使我们不能快速进入深睡眠。这样的情况反复多次以后,睡眠的规律就会被彻底打乱,人会变得越来越不容易入睡,有可能会越来越依赖玩手机,从而形成一个恶性循环。

因此,大家还是要学会合理使用手机,切勿沦为“手机控”。

(本版图文均据人民网)

## 吃出健康

## 多吃猪油能保健?

对于很多出生在上世纪70年代的人来说,猪油拌饭可能是他们童年时代的一道美味佳肴。但随着人们生活水平的提高,用猪油进行烹饪的家庭越来越少,使得猪油在美食界的地位日渐走低。而且,由于猪油饱和脂肪含量太高,很多专家甚至不建议民众食用。

不过,最近有自媒体发视频称,猪油性甘、微寒、无毒、能抗癌,多吃猪油还对人体心血管有好处,具有保健功效……猪油简直就是个宝贝。这是真的吗?

## 油脂是必不可少的营养素

猪是最早被人类驯服的动物之一。猪油因其味香,自古就是中国人摄入动物蛋白和食用油脂的重要来源。客观来说,猪油的确具有一定的营养价值,从漫长的人类历史来看,对人类繁衍也发挥过重要的作用。

回溯人类进化史,在相当长的一段时间里,我们都处于食物匮乏状态,吃了上顿没有下顿。对那时的人来说,猪肉、猪油都是优质的营养补充物。往近了说,在物资匮乏的年代,猪油也是非常重要的膳食油脂。几十年前,人们买猪肉都是宁愿要肥肉而不要瘦肉,就是因为肥肉可以用来熬油。

另外,我们也确实需要一些脂肪来合成人体所需的重要物质,比如前列腺素、胆固醇、一些性激素;油脂有保护人体皮肤、构成组织细胞等作用。

再从营养学角度来看,油脂主要有以下几个方面的作用:首先,猪油能提供人体必需脂肪酸。必需脂肪酸,属于不饱和脂肪酸,它能够调节人体生理功能,但人体无法自我合成,只能从膳食中摄入。

其次,猪油能促进脂溶性维生素吸收。人体所需的营养素,如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K等,都是不溶于水而溶于油脂的。人体若想消化、吸收它们,就要以油脂为载体。

最后,猪油能够提供热量。从膳食中摄入

的脂肪,是供应人体热量的重要来源。

所以,摄入适量的油脂对于人体是有好处的,猪油也不例外。

## 多吃猪油不利健康

猪油虽然在人类历史上有过贡献,但它可不是保健品。

猪油中的主要成分都是脂肪,而且很大一部分都是饱和脂肪,对于人体健康并没有特殊的作用,也不能治病,更不可能抗癌。

此外,猪油能量过高,多吃不利于健康。要知道,每天脂肪为人体提供的能量,最好不超过身体所需全部能量的25%。如果脂肪的供能占比超过30%,就容易罹患多种慢性病,最常见的就是心血管疾病。大量科学研究发现,脂肪(尤其是饱和脂肪)摄入过多、能量摄入过高,会增加患心血管疾病的风险。

我国心血管疾病发病率上升的一个重要原因,并不是猪油吃少了,反而是因为油和其他脂肪的摄入太多。因此,传闻称多吃猪油有益于心血管,完全是本末倒置。

## 控制每日猪油摄入量

既然说猪油不能多吃,那么到底吃多少合适?《中国居民膳食指南》中给出明确的建议:普



通成年人的饱和脂肪摄入量,不要超过每日总热量的10%。以一个每天需要2000千卡热量的成年人为例,他每日摄入的饱和脂肪量应当控制在22克左右;如果全部转换成猪油,那就是56克左右,约为1两。

不过,这并不意味着,我们每天就可以放心吃1两猪油了。因为除了猪油,多数人还会吃其他食物,每天摄入的肉、蛋、奶、坚果、饼干、植物油等食物中都含有饱和脂肪,很可能还轮不到猪油“上场”,每日摄入的饱和脂肪量就远远超过健康推荐量了。所以,吃猪油还是得悠着点。