

# 胃溃疡到胃癌仅需4步,且两者症状相似,做好这几点阻断进展成胃癌!

从胃溃疡到胃癌仅需4步!

根据调查研究发现,从胃溃疡进展为胃癌仅需4步!分别为:慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、肠上皮增生、异型增生,最后到胃癌!

慢性浅表性胃炎

慢性浅表性胃炎发病率非常高,在胃镜报告中,很多慢性浅表性胃炎,只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良,并不是胃黏膜真的出现了慢性炎症。

慢性萎缩性胃炎

慢性萎缩性胃炎患者会出现隐痛,饱胀不适以及消化不良等症状,尤其是餐后,症状更加明显,还会有嗝气、泛酸、恶心、呕吐、食欲不振等表现。主要是由于在日常生活中不注意胃的保养,不规律进食,暴饮暴食,

以及经常食用辛辣刺激的食物,或者幽门螺杆菌的慢性感染等。慢性萎缩性胃炎是胃癌的癌前病变,发展为胃上皮原位癌的几率比较高,所以一定要重视!

肠上皮化生、异型增生

胃炎反反复复,胃黏膜也会一直处于受损-修复-再受损-再修复的循环状态中,时间久了,胃里便有可能长出本应在肠道里的才有的细胞,出现“肠上皮化生”。肠上皮化生被认为是胃癌的癌前病变,很容易发展成早期胃癌。

胃癌

经过前几步的不断积累,很容易慢慢发展成胃癌。如果是早期胃癌,经过系统的治疗,还有康复的可能,但是也会给我们的健康造成很大的麻烦。

胃溃疡转化成胃癌的信号有哪些?

胃溃疡有一定几率会转变为癌症,大约<1%。早期的胃癌没有典型症状,或者跟胃溃疡症状相似,但随着癌症的进展,患者会出现腹痛加重、恶心、食欲下降、乏力、体重下降等一系列症状,严重者可出现呕吐、呕血、黑便,晚期患者可触及上腹部质硬、固定的包块、左侧锁骨上淋巴结肿大等。

胃溃疡患者怎样做,预防胃癌!

胃溃疡患者日常生活中,大的原则就是:避免暴饮暴食、戒烟忌酒、避免饮食过冷或过烫,少喝咖啡、浓茶等;少吃碱性强的食物。因为萎缩性胃炎患者胃酸分泌低下甚至至无酸,如长期食用高碱性食物,会使胃酸更缺乏,不利于炎症的改善。

给大家推荐2个食疗方:

莲子粥

取莲子、糯米各50g,红糖1匙。莲子用水泡胀,文火先煮3分钟备用。再将糯米洗净倒入锅内加水,武火烧10分钟后倒入莲子及汤,加糖,改用文火炖30分钟即可。作为早餐食用。适用于胃寒怕冷、遇冷则泻、睡眠不佳的患者。

参姜炖猪肚

取猪肚1只人参15g,干姜5g,葱白少许。将人参、干姜适量放入洗净的猪肚里,用线缝合。砂锅内加水将猪肚放入锅内,先用武火烧沸,撇去汤面上的浮泡,再改用文火煮至烂熟,调味食用。1天服1次连服5天。适用于胃虚寒症,食欲不振,胃脘冷痛,大便溏泄。

## 这种悄悄长的“斑”不影响美观,却可能会致命

脸上长斑大家都会去治,因为很直接地影响了美观。殊不知,血管里也是会长“斑”的。

血管里的“斑”不影响美观,通常情况下也没有任何感觉,往往被人们忽略。

但是,如果任其发展,达到一定程度就会导致一系列问题,比如:动脉硬化、血压升高、冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑中风、猝死等等。

血管里产生“斑块”的原因是什么?

血管里面的“斑”在医学上叫做“斑块”,是脂肪成分堆积在血管壁内导致的。

目前科学家们还没有找到造成斑块的根本原因,不过已经发现一些会促进斑块生长的危险行为或者异常生理或生化指标。

包括:吸烟、腹型肥胖、工作压力、家族动脉硬化性疾病史、三高(高血压、高血脂、高血糖)。

这些危险因素有累加效应,如果一个人占的危险因素越多,血管长斑块的概率就越高。

当然,也有例外:没有危险因素却长斑

块的,以及有很多危险因素也不长斑块的。

但是这些都是小概率事件,就像中彩票。我们不能拿着自己的健康冒险,还是少些危险因素好。

血管如果真的长斑块了怎么办?

1. 去除危险因素

首先,要去除危险因素,比如戒烟、减肥、缓解压力、控制血压、血脂、血糖。

危险因素越早控制,控制得越好,长斑块的概率就越低,斑块长大的速度就越慢,甚至斑块有缩小的可能。

2. 医疗手段干预

如果斑块造成了血管狭窄,应该及时治疗。按照患者的个人情况,对策可能包括以下方式。

◎ 药物治疗

重要的药物有阿司匹林和他汀。

阿司匹林可以预防急性心肌梗死和脑梗死,他汀能够降低血脂,延缓斑块进展和稳定斑块阻止其破裂。

◎ 支架植入

把支架送到血管狭窄的部位,用金属的

支架小梁把血管腔重新搭建起来,让血液流过去。

切割球囊+药物球囊技术

先用切割球囊把斑块切割成碎屑,然后用药物球囊把抑制斑块增生药物均匀的涂抹到血管壁上,最后把球囊都撤出来,血管腔保留了原有的构造,不留金属异物在体内。旋磨技术

对于斑块特别多,几乎把血管腔堵死的情况,可以用旋磨技术打通一条隧道,让血流通过。激光消融技术

即用激光把斑块消融掉。

冠状动脉外科搭桥

如果前述的办法都无法去除斑块,血管腔依然严重狭窄,还有最后一个办法:冠状动脉外科搭桥。也就是放弃从内部疏通血管,另取一个血管把狭窄前后接起来,让血液通过旁路流过去。

3. 斑块破裂时请及时就医

如果血管斑块突然破裂导致急性血栓形成,会造成急性心肌梗死或者脑梗死,这种情况下必须及时送患者到医院,实施溶栓

治疗或者介入治疗(包括血栓抽吸、球囊扩张、支架植入等办法)。

就诊越晚,溶栓或介入治疗越迟,抢救成功的概率就越低,恢复起来也越慢。有些患者甚至会死亡或者留下心衰、偏瘫、失语的后遗症。

如何筛查血管里有没有长“斑”?

血管里的“斑”不像脸上的“斑”那么容易看到,但是也不难发现。不同部位的血管斑块可以用不同的检查方法来找到。

颈动脉斑块:颈动脉彩超;

脑子里的斑块:经颅多普勒(TCD)或者头颅CTA/MRA检查;

心脏上的斑块:运动平板测试、冠状动脉CTA、冠状动脉造影;四肢血管的斑块:脉搏波传导速度、踝臂指数、血管彩超。

总之,血管长“斑”不能轻视,应该早发现、早治疗,避免发生严重的后果。

时下正是春季体检的高峰期,如果对自己血管是否长“斑”心存疑虑,可以先约诊心脏中心的医生问诊,帮助开出有针对性的检查,了解心血管情况,防患于未然。

## 有这6种饮食习惯的,小心日后全身是病

您可知,人体在30岁以后代谢率平均每年以0.5%的速度下降,血中胆固醇的含量则是逐年增加。因此,人到中年后,血脂往往偏高,动脉硬化与冠心病的发生率也呈逐渐上升的趋势。在很多因素中,一些不良的饮食习惯对血脂升高也有很大的影响。

1. 多吃少餐

据一项调查报告显示:调查的1400位60-64岁的老人中,发现每日吃两顿饭者有1/3患心血管疾病,每日吃5顿饭者(总热量相等)只有1/5患病。另有一份报告指出,每日就餐次数在3次或3次以下的人群,肥胖患者占57.2%,胆固醇增高者占51.2%,而每日就餐次数在5次或5次以上的人群中,肥胖患者仅占28.8%,胆固醇偏高者占17.9%。

专家们分析认为,空腹时间较长,造成体内脂肪积聚的可能性就越大。

2. 晚餐过迟

晚餐时间过迟,并且是进食难消化的食物,会加重胆固醇在动脉壁上的沉积,促使动脉硬化的发生。

如果在早上或中午同样进食高脂肪食物,则对血液中的脂肪含量影响不大。

3. 喜吃粗粮

有些人不吃糙米粗粮,只吃精米白面,却不知道在稻麦的麸皮里,含有多种人体需要的微量元素及植物纤维素,例如铬、锰在全谷类、豆类、坚果类中含量最高。而经过加工精制以后,这两种元素就大大降低。

植物纤维素能增加胆固醇的排泄,使血液中胆固醇含量降低。食物太精细,纤维素太少,不容易产生饱腹感,往往造成过量进食而发生肥胖。因此,长期进食低纤维素饮食的人,血管硬化、高血压的发病率比一般人群要高。

4. 过食肥甘

过多地食用动物油、肥肉和一些富含胆固醇的食物,如猪肉、猪肝、皮蛋、蟹黄、奶油等,可引起血脂升高,但并非要绝对禁食上述食物。

近年来有人研究证明,正常范围的胆固醇并不引起动脉粥样硬化,而坏的胆固醇才是引起动脉硬化的元凶。

因此,一些动物油,特别是猪油不宜储存过久,若已变质,颜色灰暗有霉斑或有腐败味,则不要食用。

糖分摄入太多,过剩的部分就会转化为脂肪。随着血脂增高,冠状动脉发生血栓的机会也就增多。

研究还发现,糖能使肝脏合成脂类的作用增强。

正常人吃高糖饮食3周后,血中甘油三酯可升高1倍多。若给高脂血症病人吃高糖饮食,甘油三酯也可增加4-5倍。

5. 偏食挑食

偏食挑食往往造成营养素吸收不完全。

如果绿叶蔬菜吃得少,常会发生维生素C缺乏,而维生素C可以降低胆固醇,减轻或防止动脉硬化。还有人吃大蒜、洋葱,嫌它们有特殊气味,殊不知大蒜、洋葱有着良好的降血脂作用。

6. 烟酒成瘾

世界科学界已公认,大部分心血管疾病与吸烟、喝酒有关。长期过度饮酒,则能引起心肌中的脂肪组织增加,心脏功能减弱,心脏变得肥大,特别是长期大量喝啤酒的人,更容易出现这种心脏变化,医学上称它为啤酒心。酒精能影响人的脂类代谢,使机体清除血液中脂类的能力降低,从而增加动脉粥样硬化及冠心病的发病机会。

为了延长寿命,我们应该彻底改变以上各种不良饮食习惯,以保证身体的健康。

## 一个生活习惯,夫妻同时患胃癌,想预防,做好4点

胃癌是一种发生于胃粘膜细胞的恶性肿瘤疾病,该病主要发生在40至70岁的人群当中,且男性高于女性。导致该病的原因有很多,如遗传、饮食不当、幽门杆菌感染等。

不过在患病的人当中,也有很多是夫妻,那么是什么原因导致夫妻都容易患病呢?

一般来说,该种疾病是不容易直接传染的,不过其中引起该病的细菌会传染,如幽门杆菌。该种杆菌有很强的传染性,存在于患者唾液、牙垢等处。

因此,若是夫妻双方经常共用餐具,那么感染该病的几率就很高。

不过除了这一因素外,其他的因素也会导致夫妻双方共同患上该种疾病。那么还有哪些因素呢?下面来了解一下吧。

1. 腌制食物吃得过多

很多家庭都喜欢吃腌制的食物,如咸菜、泡菜等。这些食物虽然能够增加食欲,

但是有很多的亚硝酸盐,这些亚硝酸盐会进入胃部,然后生成亚硝酸胺,然后使人致癌。因此,建议平时饮食少吃些腌制的食物,减少致癌物质进入体内。

2. 饮食结构单一

饮食结构过于单一的话,容易使得体内缺乏蛋白质,而胃粘膜是胃部的一道防线可以保护胃部,需要充足的蛋白质来支撑。

一旦体内蛋白质缺乏,那么胃粘膜的修复也会受到影响,损害胃部健康,增加患病的几率。

3. 经常吃夜宵

胃粘膜的上皮细胞寿命较短,2到3天就会更新再生,而且只有在夜间肠胃休息的时候才能修复再生。若是经常吃过多的夜宵,那么不仅会增加胃部的负担,而且还会影响到胃粘膜的修复,降低胃粘膜抵抗力,使得病菌进入,诱发该种疾病。

4. 吃剩饭剩菜

海鲜、生菜这类剩饭剩菜中所含的亚硝

酸盐也是很多的,这种物质会损害胃粘膜,致使正常细胞癌变。

另外,若是将剩饭剩菜加热,那么还会产生亚硝胺、亚硫酸钾等致癌物质,损害消化系统,致使胃部患病,引起恶心、腹泻等症状。

夫妻双方共同患胃癌大多跟日常的不良的饮食习惯有关,要想减少、预防该种疾病的发生,建议做好以下几点:

1. 合理饮食

烟熏、烧烤类的食物中所含的致癌物质是比较多的,因此平时应该减少或者是尽量不要食用这类食物。平时应该多吃些新鲜的蔬果,多摄入维生素。

另外,日常的饮食结构也要搭配合理,避免单一的饮食结构,致使身体蛋白质缺乏,影响到胃粘膜的修复,增加患该病的几率。

2. 不吃剩饭剩菜

海鲜或生菜类的剩饭剩菜经过加热后,



大量致癌物质会进入胃部,然后增加患病的几率。因此,平时尽量饮食要新鲜。

另外,晚上的时候不要节食,也不要过饱,吃夜宵,养成合理规律的饮食习惯。

从上可知,夫妻双方共同患胃癌,一般跟日常饮食卫生,共用餐具有关。因此,平时应该特别注意用餐卫生,餐具要清洗干净消毒处理。另外,日常饮食还要合理,食物要新鲜,少吃腌制、熏烤类的食物。三餐要规律,少吃夜宵,不要暴饮暴食。