

早期胃癌检出率不足10%，专家提醒

健康体检 别忘了胃镜检查

A 胃癌有年轻化趋势

“去年我们给2000多体检人群做了胃镜检查，筛查出胃癌15例（其中早期胃癌8例），检出率为7.5‰，而去年全国胃癌筛查的平均检出率为5‰，因此，海南胃癌的发病情况不容小视。”海南省肿瘤医院内窥镜中心及综合内科主任宋健介绍说，“胃癌的致病原因与饮食习惯有很大的关系，变质、发霉的食物，腌制食物，以及抽烟、喝酒及喜热食等方式，都会增加患胃癌的风险。”

此外，宋健提醒，胃癌的高危人群还包括有两三代直系亲属中有患过消化系统肿瘤或者其他肿瘤的人群，以及有胃溃疡、慢性萎缩性胃炎、幽门螺杆菌感染等慢性胃病的人群。

“由于生活方式改变，如今10人里面有9人胃多多少少有点问题。有统计数据显示，近5年来，19—35岁的胃癌患者数量比三十年前翻了一番，胃癌有年轻化趋势。”宋健表示。

核心提示

俗话说“十人九胃”，胃不舒服，可能很多人吃点“吗丁啉”“乳酶生”等对付了事。但你知道吗，胃痛、腹胀、食欲不振这些常见症状，和胃癌的早期症状几乎完全一样！

据统计，世界上近一半的胃癌患者在中国。如何预防和早期发现胃癌？记者近日采访了海南省肿瘤医院内窥镜中心及综合内科主任宋健。

■ 本报记者 侯赛
通讯员 徐善应



B 45岁以上应每年做胃镜检查

除了发病率较高外，胃癌更让人恐惧的是很多人发现时已经是晚期。所以，如何预防胃癌，如何在早期发现胃癌至关重要。

宋健表示，胃癌可以分为早期胃癌和进展期胃癌，其症状和疾病进展密切相关。早期胃癌的病变仅限于黏膜及黏膜下层，因此大多数没有症状，发展到一定程度才会出现上腹不适、反酸嗳气、早饱等非特异性消化不良症状，而且时隐时现，发作与缓解交替出现，很难引起足够的重视，也很容易和其他疾病混淆。因此早

期胃癌的患者，大多是在健康体检时发现。

“一旦疾病发展到进展期，一些较明显的症状就会出现，多数患者也是因为这些症状而就诊，最常见的是上腹疼痛，还会伴有进行性加重的食欲减退和消瘦，呕血、黑便，还有部分患者会出现幽门梗阻、穿孔等并发症和肿瘤转移的相关症状。”宋健表示。

宋健提醒，既往有多年胃病、胃癌家族史、幽门螺杆菌感染等胃癌高危因素的人，若出现了消瘦、没有食

欲等上述几种异常症状，不要掉以轻心，以为“老毛病又犯了”。尤其是以前都不怎么上医院的人，切勿讳疾忌医，应尽早诊断明确。正规治疗才是理性的做法，以免陷入“忧心忡忡”或者“自我麻痹”两个极端。

宋健建议，45岁以上健康人群应该每年做一次胃镜检查，没有阳性发现或者没有高危因素的，一般3年左右复查1次即可；做了胃镜发现有慢性萎缩性胃炎伴有关节皮化生或异型增生等胃癌危险因素的人，应结合医生建议进行定期复查。

C 早期胃癌检出率不足10%

据统计，我国很多患者发现胃癌时，大部分已是晚期，早期胃癌检出率不足10%，在一些注重早期胃癌诊断的内镜中心，早期胃癌检出率可达20%。

宋健表示，和所有肿瘤一样，早期发现，在治疗上就沒那么棘手。毕竟早期胃癌五年生存率可达90%以上。因此，建议高危人群应定期做胃镜检查。

“有一些人年年体检，没发现什

么大问题，最后一下子发现严重胃癌，觉得非常不可思议。”宋健表示，健康体检不等于肿瘤筛查，健康体检可以早期发现很多慢性病，比如高血压、糖尿病等。但健康体检的项目里，通常不包括胃镜肠镜检查。

宋健呼吁大家把胃镜检查常态化，每年体检时，要像查血常规那样去查胃镜。因为胃镜能直观地观察到胃部的细微病变，是筛查健康人群胃部病变的最好方法，也是世界卫生

组织公认的确诊胃部疾病的金标准。

“很多人怕做胃镜，其实可以直接受做无痛胃镜：做检查前，像输液一样，往静脉推注一些药，人就睡着了。十几分钟后做完检查，针一拔人就醒了，全程无痛苦。”宋健表示。

记者了解到，除了胃癌防范意识薄弱导致胃癌早期发现率低外，在经济条件落后地区，还存在内窥镜设备和技术人员短缺问题，这也导致早期胃癌检出率不高。

H 相关链接

胃癌的早期信号有哪些？

食欲减退

胃癌患者食欲减退是较常见的症状，将近50%的胃癌患者都有明显食欲减退或食欲不振的现象。可表现为没有食欲，或是食后饱胀嗳气，厌恶肉食等。部分患者是因胃蠕动变差后进食过多引起腹胀或腹痛，而自行限制进食的。

出血或粪便隐血试验阳性

胃癌还在早期的时候就可能有出血，但由于出血量少，患者往往难以察觉，出血量较大时可有呕血或黑便的症状。少量的上消化道出血，可以通过胃镜检查或者粪便隐血试验发现。

“老胃病”原有的疼痛性质和规律发生改变

80%以上的早期胃癌患者会出现上腹部疼痛的症状。但如果原有的胃痛性质和规律发生了改变就需要注意了。比如原来每次都是吃饱疼、晚上睡觉不疼，现在却突然晚上睡觉也在持续地疼，这样的改变就是危险信号。

以前无胃病人士突然发生腹部不适

这些不适症状包括胃部闷胀、食欲不振、消化不良，伴有泛酸，且多没有诱因，口服药治疗效果不好，或者时好时坏，症状呈进行性加重的特点。



制图/张昕

回家围着电视、办公室里围着电脑、出门围着汽车的“三围人士”：健步走，给脂肪肝“瘦瘦身”

■ 本报记者 单憬岗

随着生活水平的不断提高，脂肪肝成为一种常见病。海南省人民医院保健中心三病区科主任曾敏在接受记者采访时表示，近年来患脂肪肝早已不再是老年人的“专利”。据调查显示，20—35岁的中青年由于婚恋、住房压力，生活方式不健康、饮食结构不合理等原因，导致患脂肪肝的人数直线上升，甚至超过老年人。

营养不良也会引起脂肪肝

“我基本不喝酒，怎么也有脂肪肝？”去年底，在海南某公司工作的市民唐安民在体检中被查出轻度脂肪肝。医生发现，体重才70公斤左右的他，却有一个大肚子。原来，他没有运动的习惯，因为喜欢吃甜食和肉食，才导致了这种体型。

对此，曾敏表示，唐安民的体型是腹型肥胖，这种体型往往伴有脂肪

肝，均匀性肥胖反而比较少有脂肪肝。曾敏说，如今到医院体检的人，脂肪肝的检出率很高，而且呈逐年增加趋势，“有些刚参加工作没多久的年轻人也患有轻度脂肪肝。”

曾敏介绍说，脂肪肝是一种代谢综合征，是指肝实质脂肪化超过5%，根据脂肪化的比例不同，分为轻度、中度、重度。尽管引起脂肪肝的原因很多，但肥胖、过量饮酒、运动少是最主要的几种。

“如果不运动，高脂肪、高热量的饮食最易诱发脂肪肝。”她提醒说，当人体摄入大量脂肪后，肝细胞负担太重，其代谢脂肪的能力会下降，导致大量脂肪沉积在肝脏内。在部分年轻人中比较盛行的“三围人士”，即回家围着电视、办公室围着电脑、出门围着汽车的人，是最容易得脂肪肝的。

此外，还有几种可能致病的原因：一是很多年轻人为减肥节食过度、长期素食、不吃早餐、营养不良也可能会引起脂肪肝。二是长期熬夜也容易患

上脂肪肝。三是一些药物可能会抑制脂肪代谢，也可能会引起脂肪肝。

不能对脂肪肝掉以轻心

“绝不能对脂肪肝掉以轻心。脂肪肝若不及时加以干预和治疗，会逐渐恶化，发展成脂肪性肝炎，甚至肝硬化、肝癌。”曾敏说，肝细胞承担着代谢、免疫、解毒功能，不断沉积的脂肪会逐步加重肝细胞的代谢负担。没有及时的干预治疗措施，不堪重负的肝细胞会变性、出现炎症，最终发生肝硬化乃至肝癌。

“脂肪肝是可逆的，体育锻炼和节食仍是目前治疗营养过剩性脂肪肝的手段之一。”曾敏提醒说，体检检查出脂肪肝后，应及时到医院就诊，了解脂肪肝形成的原因。大部分非酒精性脂肪肝，无论是轻度、中度，甚至是重度脂肪肝，都可以通过控制饮食、增加锻炼的方法治愈。

她提示说，预防和治疗脂肪肝要养成定期体检，检查肝功能的习惯；还要管住嘴、迈开腿，饮食均衡多锻炼，少饮酒不抽烟，充足睡眠并愉悦心情，养成良好的生活方式。每周至少要进行两三次运动，运动时间可以根据身体情况持续30分钟到1个小时。“锻炼关键是要坚持，要持之以恒，如果停下来，脂肪肝就可能反弹。”

“怎么迈开腿，最简单最有效的就是健步走。”曾敏说，“健步走最大的好处就是时间、地点不受限制，对于朝九晚五的上班族来说，每天上下班的路就是最好的选择。少坐两三站地公交车，或者少开5公里的私家车，就可以防治脂肪肝，还可以增强体质。”



为何我的牙齿对冷、热、凉、酸很敏感？

牙齿敏感是如何造成的？

牙齿敏感在口腔医学界中称为：牙本质过敏。牙本质是由成千上万细微的牙本质小管组成，直接与神经相连，牙本质较为软弱，被牙齿最外部的牙釉质保护着。当牙齿受损，牙釉质被破坏，从而引起牙本质暴露，再食用冷、热、凉、酸的食物时，刺激将通过牙本质小管直接传达到神经，引起牙齿敏感的症状。导致牙本质过敏的主要原因有以下几种。

1. 不当的刷牙方式：如横向刷牙，用力过度，导致牙齿颈部缺损，出现敏感症状。

2. 牙齿龋坏：龋坏形成的龋洞，会让牙齿神经很轻易地能够与外界的刺激物相接触，从而引起不适。

3. 牙龈退缩：牙龈退缩会使牙根暴露，牙本质小管直接暴露于口

腔环境中，牙齿会出现敏感症状。

4. 夜磨牙、咀嚼硬物：会损害健康的牙釉质及牙本质，引起牙齿敏感。

出现牙本质过敏怎么办？

牙本质过敏是一种疾病，需要重视和治疗。正确的处理方式应该是注意日常口腔卫生保健，出现问题时进行治疗。

1. 养成良好的口腔卫生习惯：学会正确的刷牙方式，早、中、晚各刷牙一次，每次刷牙时间不少于3分钟，饭后用温水漱口。

2. 养成健康的饮食习惯：少吃甜食、硬食、酸性食物，不喝酸性饮料，减少饮食对牙釉质、牙本质造成的损耗。

3. 出现牙齿敏感症状后，要及时到正规的医院治疗：以免“小病”养成“大病”，造成身体、精神和经济上的“多重损失”。（王润）

24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线咨询



海南拜博口腔医院 种植中心
www.hnbybo.com

H 资讯

我省出台防治慢性病中长期规划

引导医疗机构向疾病预防倾斜

本报讯（记者符王润）为进一步做好我省慢性非传染性疾病（简称慢性病，下同）预防控制工作，近日，我省出台了《海南省防治慢性病中长期规划（2017—2025年）》（以下简称《规划》），提出到2020年，全省建立完整的慢性病防治服务体系，因慢性病导致的过早死亡率进一步降低，力争30—70岁人群因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病导致的过早死亡率较2015年降低10%。

根据《规划》，我省将实施早诊早治，降低高危人群发病风险。全面实施35岁以上人群首诊测血压和高危人群测血糖工作，及时发现慢性病患者和高危人群（血压、血糖、血脂偏高和吸烟、酗酒、肥胖、超重等）并提供干预指导；逐步将口腔健康检查纳入常规体检内容，将肺功能检查和骨密度检测项目纳入40岁以上人群常规体检内容。

我省将开展个性化健康干预。依托专业公共卫生机构和医疗机构，推广我省戒烟咨询热线12320，提供戒烟门诊等服务，提高戒烟干预能力；城区社区卫生服务中心（站）和乡镇卫生院逐步开展超重肥胖、血压血糖升高、血脂异常等慢性病高危人群的患病风险评估和干预指导，提供膳食平衡、养生保健、体质辨识等咨询服务。

我省还将完善医保和救助政策。加强慢性病保障政策研究，完善城乡居民医保门诊统筹等相关政策，逐步从糖尿病、高血压、慢性肾功能衰竭等治疗方案标准、评估指标明确的慢性病入手，开展特殊慢性病按人头付费，引领医疗机构的工作向疾病预防倾斜，由以单纯治疗为主向以预防为主转变。

我省推动现代医院管理制度建设
公立医院将探索管办分开

本报讯（记者侯赛）为深化全省医药卫生体制改革，建立现代医院管理制度，有效改进医院管理，提高医院运行效率，日前，我省出台了《海南省建立现代医院管理制度的实施方案》（以下简称《方案》）。

《方案》指出，到2020年，我省要基本形成维护公益性、调动积极性、保障可持续的公立医院运行新机制和决策、执行、监督相互协调、相互制衡、相互促进的治理机制，促进社会办医健康发展，推动全省各级各类医院管理规范化、精细化、科学化，基本建立权责清晰、管理科学、治理完善、运行高效、监督有力的现代医院管理制度。

根据《方案》，我省将建立健全医院治理体系，积极探索公立医院管办分开的多种有效实现形式，统筹履行政府办医职责；制定区域卫生规划和医疗机构设置规划，合理控制公立综合性医院数量和规模；全面落实对符合区域卫生规划的公立医院投入政策；逐步建立以成本和收入结构变化为基础的医疗服务价格动态调整机制，到2020年基本理顺医疗服务比价关系。

我省还将建立适应医疗行业特点的薪酬制度，进一步完善激励约束机制，着力体现医务人员技术劳务价值。

海南省中医院
举行第三届“膏方节”
知名中医把脉开方

本报讯（记者符王润）1月22日，“海南省中医院第三届膏方节”拉开帷幕，全国知名中医药专家施维群教授、陈以平教授、杨志敏教授等在省中医院坐诊，为市民把脉开方。

据悉，冬天是中国传统的进补时节。中医膏方除了具有良好的滋补功效外，还有增强体能、补虚扶弱、抗衰延寿、治病纠偏的作用，滋补与治疗全面兼顾，充分体现了中医理法方药、整体调补的特色。对调理慢性病、改善亚健康状态、孕期备孕、产后恢复、儿童体质增强和免疫力提高、提高肿瘤术后生活质量均有很好作用。

中医药专家施维群提醒，民众若想服用膏方，需到医院经中医师问诊开出针对个人体质特点的膏方。中医强调辨证论治，膏方是针对个体的状况而制定的，一人一方，不能随意在网上或者一些药店购买一款膏方自己服用，如果不适合自己体质，效果会适得其反。

当天，海南省中医院还同时举行了“徐经世国医大师工作室”揭牌仪式。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822

投稿邮箱：hnrbjzkk@qq.com