



# 导致胃癌的6个高危因素，你中招了吗？

胃癌是一种常见恶性肿瘤，通常发生于胃的黏膜层或近壁处，如果不及时治疗，它可能会扩散到其他器官并威胁生命。胃癌的发生率随年龄的增长而增加，一些危险因素会增加患胃癌的风险，如饮食习惯、生活方式、细菌感染和遗传等。了解胃癌的危险因素并尽量远离，对于预防和早期发现胃癌至关重要。



## 危险因素一：不健康的生活习惯

长期高盐、高脂肪、低纤维的饮食习惯会增加胃癌的发生风险。高盐饮食对胃黏膜会造成较强的刺激，高脂肪饮食会引起肥胖，使胃酸分泌增多，增加胃癌的发病风险。同时，腌制食品和烟熏食品中的亚硝胺和多环芳烃等致癌物质也会增加胃癌的发生风险。

不健康的作息，如熬夜、精神压力大、生活节奏快等也会增加胃癌的发生风险。熬夜会影响胃肠道黏膜的修复，同时也会造成内分泌和免疫系统的紊乱，给健康埋下隐患。

再加上很多人熬夜时喜欢吃夜宵，这些食物在胃里停滞，会促使胃液大量分泌，容易导致胃黏膜糜烂、溃疡等，增加患胃癌的风险。

## 危险因素二：幽门螺杆菌感染

幽门螺杆菌是一种常见的细菌，同时也是目前发现的唯一可在人类胃内存活的细菌。幽门螺杆菌感染可明显增加患胃癌的风险。这种细菌可造成胃黏膜慢性炎症。

长期慢性炎症会导致胃黏膜出现异常细胞增殖，从而增加患胃癌的风险。幽门螺杆菌感染者，尤其是伴有胃部不适的人，应积极治疗，减少胃癌发生风险。

## 危险因素三：慢性胃病及癌前病变

65%的胃癌患者都曾经得过胃病。容易发展为胃癌的胃部疾病包括慢性胃炎、胃溃疡、胃息肉，还有胃切除术后可能发生残胃癌。

胃炎和胃溃疡会导致胃黏膜受损，因此，及时治疗和控制在胃炎和胃溃疡，对预防胃癌非常重要。

胃息肉包括炎性息肉、增生性息肉、腺瘤，前两者癌变率较低，胃腺瘤的癌变率为10%~20%。直径超过2厘米的息肉，癌变率明显增加。

萎缩性胃炎主要表现为胃黏膜腺体萎缩和减少，常伴有肠上皮增生或黏膜异型上皮增生，可出现癌变。该病在胃癌中被列为癌前病变，也是胃癌发病的致病因素之一。

近年来，人们通过研究发现，胃癌的发生需要一个过程，会先后经历正常胃黏膜、慢性胃炎、多灶性萎缩性胃炎、不同程度的肠上皮化生、低级别上皮内瘤变、高级别上皮内瘤变、早期浸润性癌、浸润性癌。这是一个漫长的过程，在中间环节积极干预，就可避免胃癌的发生。

胃切除术后，胃黏膜会出现慢性炎症变化。患者可能在术后15~20年发展为残胃癌。研究发现，接近30%的胃癌患者有胃切除病史。

## 危险因素四：饮酒与吸烟

长期饮酒、吸烟是诱发胃癌的危险因素。酒精和烟草中的有害物质会经血液循环到达胃部，对胃黏膜产生刺激和损害，增加患胃癌的风险。

研究表明，吸烟者患胃癌的风险比非吸烟者高2倍以上。烟草中的有害物质对胃黏膜有刺激作用，会导致胃部组织发生异常细胞增殖，从而增加患胃癌的风险。

## 危险因素五：肥胖和缺乏运动

肥胖和缺乏运动与胃癌的发病率升高有关。肥胖会导致慢性炎症和胃黏膜受损，增加胃癌的风险。缺乏运动则会导致身体代谢紊乱和免疫功能下降，增加胃癌的发生风险。因此，保持适当的体重和进行适量的运动是预防胃癌的重要措施之一。

## 危险因素六：遗传

如果家族中有胃癌患者，那么亲属应定期进行胃癌的筛查和监测，以早期发现和治疗胃癌。

定期做胃镜检查，对于早期发现胃癌十分重要。建议胃癌高危人群每1~2年做一次胃镜检查，非高危人群建议45岁开始做一次胃镜，之后每3~5年做一次胃镜检查即可。

□来源：健康中国

# 这10个方法是“便秘克星”

长期便秘不能坐视不管，慢性便秘会导致多种健康问题，如：影响肠道的消化功能、痔疮、肠梗阻、结肠疾病等。

## 一段时间内经常出现排便困难算不算便秘？

自测是不是功能性便秘可以根据国际通用的罗马IV功能性胃肠疾病标准，功能性便秘一般具有下列症状中的2条以上且持续时间超过半年：

- 1.每周排便少于3次，排便中至少1/4为干硬便；
- 2.排便不尽，所有排便中至少1/4有排便不尽感；
- 3.排便费力，至少1/4的时间感觉排便非常费力；
- 4.所有排便中至少1/4的时间排便时有肛门直肠堵塞感；
- 5.所有排便中至少1/4的时间排便需用辅助排便。

## 这些“通便”的方法都不能真正缓解便秘

### 1. 香蕉通便

香蕉里面含大量“鞣酸”，未完全成熟的青香蕉尝起来的“涩味儿”就来自鞣酸，即使尝不出涩味的熟香蕉，也含有鞣酸，它能让蛋白质凝固，还会使便便变得干硬，反而加重便秘。此外，香蕉含膳食纤维比较低，也很难起到促进肠道蠕动的的作用。

### 2. 喝蜂蜜水

蜂蜜通便需要吃几十克蜂蜜才会想排便，可能还没等到通畅血糖先升高了、体重长胖了。对大部分人来说，喝一杯蜂蜜水的通便效果估计跟喝白开水没有明显差别。

### 3. 喝酸奶

酸奶里的益生菌含量远远达不到调节肠道菌群平衡的效果，指望喝酸奶通便不靠谱。而且，大部分酸奶实际上只含有保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌，它们经过我们的胃部时会被胃酸消灭，很难到达肠道。

## 这10个方法才是真正的“便秘克星”

### 1. 补充乳果糖

乳果糖是天然牛乳成分，属于渗透性泻药。由于在我们人体的肠道内并没有分解乳果糖的酶，服用的乳果糖通常以原型的形式直达结肠。

短期乳果糖能够保留肠道水分，增加粪便体积，从而促进肠道蠕动，而帮助粪便排出；

而且乳果糖是一种益生元，长期可以促进肠道益生菌的稳定和生长，有助于调节结肠的生理功能，进而帮助治疗便秘同时降低复发率。

更重要的是，相比起传统泻药番泻叶、大黄等有害蒽醌类物质(常见于中成药中)，乳果糖成分天然，腹痛腹泻的发生率低，孕妇、老人、儿童均可安全长期使用，没有依赖性。

### 2. 增加饮水

缺乏足量水分摄入也是导致便秘的因素之一。便秘的人可以适当多喝水，足够的水分可以促进排便。

### 3. 多摄入膳食纤维

蔬果富含膳食纤维，增加膳食纤维可以促进胃肠蠕动，有利于排便。所以应该多吃新鲜的绿叶蔬菜和膳食纤维高的水果。

### 4. 多摄入全谷物

主食要粗细搭配，增加全谷物的摄入。精米白面对肠道刺激性较弱，而粗粮富含膳食纤维，有助于刺激肠道蠕动。

### 5. 增加运动

规律的体育运动可缩短肠道传输时间、利于通便，有氧运动如步行、骑车等对改善便秘有效，一般推荐每天的运动量为30~60分钟，每周至少2次。

### 6. 不要节食

节食或吃得太少，会减少食物对肠道的刺激和蠕动，出现便秘，食物残渣长时间在肠道残留，会变得越来越干硬，只有食物量足够才能促进胃肠蠕动。

### 7. 规律排便

建议在晨起和餐后2小时内尝试排便。最好在家中如厕，排便时需集中注意力，避免受到与排便无关的因素干扰，养成良好的排便习惯。

### 8. 尽量避免久坐

不少便秘的人都有久坐的习惯，由于长时间保持一个姿势，容易导致肠胃的血流变慢，从而减慢肠道蠕动速度，排便困难自然也就随之而来。

### 9. 专心排便

很多人上厕所习惯看手机，这也会影响排便。上厕所不要看手机、看书报，专心点，排便也要“一心一意”。

### 10. 避免滥用药物

日常服用的一些药物也会导致便秘，如三环类抗抑郁药、抗胆碱能药物、抗帕金森病药、非甾体抗炎药、含碳酸钙或氢氧化铝的抗酸剂、铋剂、铁剂、利尿剂及某些抗菌药物等。

□来源：健康时报

## 浙江分类广告

- 杭州宇创电子商务有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
- 浙江竞宿酒店服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州竞享酒店管理有限公司遗失由杭州市西湖区市场监督管理局于2023年06月26日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330106MA2J0LDN6H，声明作废。
- 杭州赣商置业有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 浙江秋羽汽车服务有限公司遗失公章、财务章、发票章、合同章、法人章(孟秋印)各一枚，声明作废。
- 杭州恒爱文化传媒有限公司遗失公章、财务章、法人章(薛英捷印)各一枚，声明作废。
- 浙江合祯科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 浙江卓楷商贸有限公司遗失公章、财务章、法人章(江祥云印)各一枚，声明作废。
- 杭州福将供应链管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州西湖风景名胜仓兴钢管租赁站遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州余杭杭城建材经营部遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州泽馨农产品有限公司遗失原公章(编号330102000000)、法人章(叶丹印)、财务章各一枚，声明作废。
- 桐庐县媛希服装工作室遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州萧山商业城迪仙红酒商行遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州维古名筑资产管理有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从5000万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。

- 浙江点我达网络科技有限公司遗失中华人民共和国增值电信业务经营许可证，编号：浙B2-20160741，声明作废。
- 湖州星链物流有限公司遗失法人章(范娅铃印)一枚，声明作废。
- 杭州佳品展示道具有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。
- 绍兴市许庄绣品有限公司遗失财务章、法人章(许守成印)各一枚，声明作废。
- 义乌市追梦针织袜业有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 义乌市金童玩具有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 宁波谦和建筑工程有限公司减资公告：根据2023年10月25日股东会决议，公司拟将注册资本从5000万元减至200万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
- 临海云翔网络技术服务部遗失公章一枚，编号33108210145678，声明作废。
- 杭州快羽网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 台州市椒江伍条人食品店遗失公章一枚，编号33100210098045，声明作废。
- 杭州余杭区闲林街道少奎电动车车行遗失公章、财务专用章、法人章(胡金飞)、发票专用章，各一枚，声明作废。
- 东阳市浪天贸易有限公司遗失公章(编号：3307240156677)、财务专用章(编号：3307240156678)各一枚，声明作废。
- 杭州抖大传媒有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章(朱睿印)各一枚，声明作废。
- 杭州匹斯网络科技有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2015年04月13日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330105328183146U，声明作废。
- 杭州度熊电子商务有限公司遗失由杭州市西湖区市场监督管理局于2015年04月16日核发的营业执照正本，统一社会信用代码913301060961342727，声明作废。
- 杭州市钱塘区祥盛信息咨询服务部遗失公章一枚，声明作废。