

贴秋膘后腹痛，竟查出“胃癌王”

专家:年轻人得胃癌大多和这些习惯有关

“得知病情,天塌了一样。”小伙呆呆坐着流泪,好一会儿才缓过劲来。他被查出印戒细胞胃癌,这类癌恶性高、进展快、预后较差,被称为“胃癌之王”。

据潮新闻

腹胀腹痛，一查竟是癌症

“哥几个聚聚,吃顿好的,也算贴秋膘吧!”今年30岁的任先生(化姓)平时忙起来一周要加班两三次,在家也是刷手机到深夜;饮食上,对烧烤、麻辣等“重口味”情有独钟,每次聚餐少不了酒……近日贴秋膘,又是大快朵颐。

回家后,任先生腹胀腹痛明显,次日去当地医院检查,还真发现大问题,“胃镜发现胃窦小弯侧有一不规则溃疡,病理报告为印戒细胞癌。”手机一查,心直往下沉,竟是“胃癌王”。

会不会搞错?怀着侥幸心理,任先生在母亲的陪同下来到浙江省人民医院胃肠胰外科主任、主任医师王元宇专家门诊。王元宇分

析病情后认为任先生胃恶性肿瘤明确,肿瘤类型差,建议尽早手术。后来施行腹腔镜远端胃癌根治术,术后病理同样是印戒细胞癌。

“两个多月前就出现间歇性上腹部疼痛,腹胀,偶有黑便,一直以为是胃病,自己吃了点胃药。”若不是此次聚餐后症状突然加重,“真相”很可能还要拖段时间才会揭开,术后任先生很是懊悔。

“近年来,年轻人胃癌的发病率有升高趋势,年轻胃癌患者的分化类型比较差,印戒细胞癌居多。”王元宇说,胃癌中最常见的是腺癌,腺癌中的印戒细胞癌发病率较低,但恶性程度较高,“印戒细胞癌年轻人多发,尤其是年轻女性,而年轻患者往往不愿意胃镜筛查,甚

至不太愿意上医院。”

关于胃癌那点事

中国最新数据显示,胃癌发病率在各种恶性肿瘤中位居第五,胃癌死亡率在各种恶性肿瘤中位居第三。全球每年新发胃癌病例约120万,中国约占其中的40%。

王元宇说,像任先生这样的年轻患者,大多和他们不良饮食和生活习惯(工作压力大、熬夜、肥胖等)密切相关。其中少部分与家庭遗传、基因突变等相关。王元宇提醒,不良的饮食习惯应该改一改。

1. 不要太重口味,摄入过量的食盐会损伤胃黏膜屏障。

经过腌制发酵而制成的腌制食品(如梅干菜、腊肉、酱鸭),不仅是高盐食物的典型代表,含有的Ⅰ类致癌物N-亚硝基化合物等会增加胃癌风险。《中国居民膳食指南2022》推荐少吃腌制食品,限制深加工肉制品的摄入量。

2. 熏烤食品少吃,如经熏烤的禽肉、畜肉、鱼肉等。

烧烤、油炸等烹饪过程会破坏维生素、蛋白质等营养成分,食物脂肪焦化产生的热聚合反应与蛋

白质的结合也易产生苯并芘等高致癌物。熏烤食品大多也是高盐食物。辛辣刺激性食物、咖啡、浓茶和含糖分高的食物及不规律的饮食睡眠习惯也会损伤胃黏膜,时间久了会增加胃癌的发病率。

3. 烟酒能少碰就少碰。

酒精可刺激胃肠道,导致恶心、呕吐、腹痛等症状,急性大量饮酒会引起胃黏膜损伤和出血。酒精摄入与胃癌的发生密切相关。胃癌风险明显随饮酒量增加而增加,且饮酒对胃癌风险的影响在我国人群中尤其明显;燃烧烟草中的有毒有害物质,对胃造成直接刺激和影响,刺激效果重复,容易引起内皮细胞基因突变,诱发胃癌。

医生提醒

预防胃癌的发生,要形成合理、科学的饮食结构,比如:多吃新鲜的蔬菜和水果,戒烟限酒、少盐,少吃或不吃腌熏食品等;一旦出现腹痛变得持续性且毫无规律、大便颜色发黑、体重快速下降等异常情况,应警惕,及时就医检查。

多吃这类食物，减肥效果翻倍

明明少吃,也忌口了,为什么体重还是没变化?问题可能出在你选择的食物类型上。最近一项研究发现,在同样控制热量和营养的前提下,选择“低加工食品”更有助于减肥,可惜很多人选错了。

图文据健康时报



多吃这类食物，减肥效果翻倍

多吃“低加工食品”更有助于减肥。2025年8月,《自然 医学》发表的一项研究发现:在同样控制热量和营养的前提下,食用“低加工食品”的参与者,其体重下降幅度是食用“超加工食品”的两倍以上。

“超加工食品”一般是指将食品提取物与添加剂及工业原料混合制成的产品,通俗地讲就是加工得更多。

研究招募了55名身体质量指数(BMI)在25—40之间的超重/肥胖成年人,他们平时吃得不健康,不符合“饮食指南”的标准。研究让他们按照健康膳食指南吃,只不过食物选择上,分为“超加工食品”和“低加工食品”。

一组先进行8周的“低加工食品”饮食,间隔4周后,再接受8周“超加工食品”饮食;另一组则相反,先吃“超加工食品”,再吃“低加工食品”。结果发现:控制热量、保证营养后,两种饮食模式下,参与者的体重都有下降,但:吃“低加工

食品”期间,平均减重1.84公斤;吃“超加工食品”期间,平均减重0.88公斤。可见,“低加工食品”的减重效果更优,是“超加工食品”的两倍以上。

超加工 VS 低加工，如何分辨？

根据联合国粮食及农业组织认可的国际食品分类标准“NO-VA”,食品可按加工程度分为4大类:

1. 完全没有或几乎没有加工的食品:如水果、蔬菜、肉蛋奶、菌藻类、饮用水等。

2. 经过研磨、精炼等手段加工的烹饪食材:如盐、糖、油等。

3. 加工食品:往往由1+2制成,如罐装蔬菜、水果、鱼,加糖的干果,只用盐腌制的肉,新出炉的面包等。

4. 超加工食品:与加工食品相比,除了盐、糖、油之外,还添加了氢化植物油、变性淀粉、色素、人工香料、乳化剂、防腐剂、人工甜味剂等,并使用加氢、水解、挤压、定型等工艺,如含糖饮料,添加防腐剂的肉制品、方便面、饼干、包

装面包等。

北京清华长庚医院消化内科主治医师郭晓娟在该院公众号刊文介绍,区分什么是“超加工食品”,可以简单记忆:只要“厨房做不出来的、保质期超长的、一吃就停不下的”,大概率就是超加工食品。

常吃“超加工食品”的危害

不知不觉间,我们早已被大量超加工食品包围,经常吃“超加工食品”的危害有多大?

1. 影响心血管健康

2021年《美国心脏病学会杂志》刊发的一项研究发现,经常吃“超加工食品”,会增加心血管病风险。每天增加一份超加工食品,发生心血管事件风险增加7%。

2. 增加失眠的风险

2024年《营养与膳食学会杂志》刊发的一项研究发现,经常食用“超加工食品”会影响睡眠质量,增加失眠风险。通过对约3.8万成年人的睡眠问卷分析发现,“超加工食品”在饮食中的占比每增加10%,所有参与者慢性失眠的发生风险就会升高6%。

3. 易感染幽门螺杆菌

2024年《食品科学与营养》刊发的一项研究发现:日常饮食中“超加工食品”吃得越多的人,感染幽门螺杆菌的概率也就越高,最高可增加2.17倍。

4. 增加患痴呆症风险

2022年《神经病学》期刊上发表的一项研究表明,摄入软饮料、薯片和饼干等“超加工食品”较多的人,可能比摄入这些食物较少的人更容易罹患痴呆症。每日摄入超加工食品的量每增加10%,罹患痴呆症的风险会随之增加25%。

提醒

如何减少“超加工食品”摄入

- 学会看食品标签:选择配料表简单、添加剂少的食品。
- 多吃天然食物:新鲜的水果、蔬菜、肉类、鱼类、蛋类、豆类等都是不错的选择。
- 自己动手做饭:自己做饭可以更好地控制食材和调味品的使用,避免摄入过多的糖、盐、脂肪。

女子总是泪汪汪 一查得了泪囊炎

37岁的刘女士(化姓)一直被莫名流泪所困扰,近日通过手术治疗,终于告别了“泪眼”。

三个月前,家住宜昌的刘女士出现右眼流泪的情况,起初以为是过敏,没在意,随后右眼出现脓性分泌物,医生建议手术。为进一步明确诊断,她来到湖北爱尔眼科医院就诊。该院泪道/眼鼻相关专科副主任医师吴明博接诊后,确诊为右眼泪囊炎,随后施行右眼鼻内窥镜下泪囊鼻腔吻合术。目前,刘女士右眼不再无故流泪,分泌物也消失了。

“不要小看眼泪汪汪,这其实是眼睛的‘下水道’堵了。”吴明博解释道,泪道是眼泪排出的通道,起自眼角的泪小点,经由泪小管、鼻泪管通向鼻腔。一旦这条通道因炎症等原因出现狭窄或阻塞,泪液无法正常排出,就会出现溢泪。

此类问题在婴幼儿和中老年人中比较常见。天气转冷或刮风时,流泪症状会加重,不少人还会伴随眼角流脓、眼睑皮肤湿疹或溃烂,甚至泪囊区皮肤红肿疼痛。更需警惕的是,泪道阻塞若不及时处理,可能引发连锁反应:慢性泪囊炎可能急性发作,感染扩散到眼眶周围引发眶蜂窝织炎,危及生命;泪液长期滞留还会反复诱发结膜炎、角膜炎,严重时甚至引起角膜溃疡,损害视力。

吴明博提醒,如出现持续流泪、眼睛干涩、发痒或眼角分泌物增多等症状,应及时前往正规眼科机构就诊。若确诊泪道疾病,应尽早干预,避免病情拖延加重,可能需要手术。目前,人工泪管置入术、鼻内镜下泪囊鼻腔吻合术等微创手术已十分成熟,能有效帮助患者恢复泪道功能,摆脱“泪眼”困扰。

据极目新闻

高强度运动可能有助抗癌

不少研究显示,适度运动可以强身健体,帮助抗击多种疾病甚至癌症。那么哪种运动的抗癌效果更好?澳大利亚伊迪斯考恩大学牵头的一项研究显示,这与运动种类无关,而与运动强度有关。

据英国《每日邮报》14日报道,澳大利亚研究人员招募32名乳腺癌患者,这些人平均年龄59岁,身体质量指数(BMI)平均为28,超重但未达到肥胖。研究人员把志愿者分成两组,一组进行抗阻训练,另一组进行高强度间歇性训练。

研究主要负责人,伊迪斯考恩大学博士弗朗切斯科·贝塔里加说,抗阻训练可提升肌肉力量,而高强度间歇性训练能增强心肺功能。他设定的这两个运动方案强度都很大,“我们希望通过这种设定,确定哪种运动能产生更强的抗癌效果”。

贝塔里加说,根据研究结果,无论有氧还是无氧运动,只要强度足够,就可以引发变化。这项研究在细胞层面证实了肌细胞因子的抗癌作用,为“运动为何有助降低癌症进展、复发与死亡的风险”提供了一种潜在解释。

他表示,尽管这项研究存在局限性,但仍凸显了运动对于改善癌症患者预后可能发挥的作用。

据新华社