

胃癌“偏爱”6类人 请及早预防应对

胃癌“偏爱”人群

年长人群 随着年龄的增长，胃癌的发病率也呈递增趋势。尤其是60岁以上的人，应特别关注胃癌的风险。

男性 男性比女性更容易罹患胃癌，这可能与男性受到更多致癌因素的暴露以及生理差异有关。

吸烟者 长期吸烟不仅容易导致肺癌的发生，还与

临床研究发现，胃癌发病对特定人群有偏好。统计数据显示，胃癌“偏爱”以下六类人。若你发现自己属于其中一类，请参考以下防范措施。下面是六类人群的介绍以及三个巧妙预防胃癌的方法。无论你是否属于这些群体之一，都需要关注自身健康，并采取预防措施。

制红肉、加工肉类的摄入，减少盐的摄入，远离烟熏食品和腌制食品等高度加工的食物，避免饮食中的寄生虫风险。

戒烟和限制饮酒 吸烟是胃癌的危险因素之一，戒烟是预防胃癌的重要措施之一。此外，长期酗酒也与胃癌的发生风险增加有关，因此戒酒，或者减少饮酒量，注意适量，也是预防胃癌的重要方面之一。

定期检查和筛查 定期进行身体检查、肠胃镜检查、纤维内镜检查等可以帮助早发现胃部异常和发展为癌症前病变的机会，并采取及时干预措施。保持警惕有助于及早发现和治理早期的胃癌。

总之，要提醒大家的是，胃癌对某些特定人群有着更高的发病风险，但通过合理的预防措施可以降低罹患胃癌的风险。保持健康的饮食习惯、戒烟限酒并定期进行体检都是预防胃癌的重要步骤。另外，及早就医寻求专业建议也是保护自身健康的关键。记住，从小事做起，更好地照顾自己的身体，远离胃癌的风险。

湖南省张家界市慈利县人民医院
普外科 卓海斌

促进健康的胃肠功能。

胃溃疡和幽门螺杆菌感染者 胃溃疡病和幽门螺杆菌感染是胃癌的危险因素，定期进行检查和治疗，是降低胃癌风险的关键措施。

预防胃癌的要点及措施

健康饮食 保持健康的饮食习惯是预防胃癌的关键。这包括增加新鲜蔬菜和水果摄入，选择富含纤维的谷类和全麦食物，限

胃癌的发病风险增加相关，应尽量避免吸烟以降低胃癌发病风险。

常食用腌制及加工食物人群 过量高盐、腌制食品和烟熏食物的摄入，会增加罹患胃癌的风险。改变饮食结构以减少这类食物的摄入对预防胃癌非常重要。

缺乏水果和蔬菜摄入人群 水果和蔬菜富含抗氧化剂和纤维素，可以帮助清除自由基并

高血压，分型对症治疗效果好

高血压是一种常见的慢性疾病，它给全球范围内的许多人带来了健康问题。据统计，全球超过10亿人口患有高血压，高血压会增加心脏病、中风、肾脏疾病等严重并发症的发生风险。事实上，当我们面对高血压时，并不需要过于担忧。了解清楚高血压的类型，针对不同类型采取对应的治疗方法，可以取得良好的治疗效果。

原发性高血压

原发性高血压是最常见的高血压类型，约占所有高血压病例的90%以上，它没有明确的病因，通常是由多种因素综合作用引起的，包括遗传、生活方式和环境因素。原发性高血压的治疗主要侧重于改变生活方式和采取药物治疗，以下是一些常见的治疗方法：

调整饮食 减少钠的摄入，增加膳食中水果、蔬菜和全谷物的比例，减少饱和脂肪和胆固醇的摄入。

增加体力活动 进行适度的有氧运动，如快走、游泳、骑

自行车等，每周至少运动150分钟。

控制体重 如果超重或肥胖，减重可显著降低血压。

减少饮酒和戒烟 限制酒精摄入和戒烟有助于降低血压。

继发性高血压

继发性高血压是一种相对少见的高血压类型，其发病机制与特定疾病或药物有关，相比于原发性高血压，继发性高血压的病因更加多样化，可能涉及到多个器官系统的异常。

其中，肾脏疾病是导致继发性高血压的常见原因之一。肾脏在维持血压平衡方面起着重要作用，当肾脏功能受损时会导致血压升高。例如，慢性肾脏病、肾动脉狭窄等疾病都可能引发继发性高血压。治疗这类继发性高血压的重点是控制肾脏疾病本身，同时监测血压，以防止进一步的心血管损害。

除了肾脏疾病，内分泌紊乱也是继发性高血压的常见原因之一。例如，嗜铬细胞瘤、

库欣综合征等疾病会导致体内某些激素水平异常，从而引发高血压。在这种情况下，治疗的重点是识别激素异常的根本原因并进行针对性治疗，以调节体内激素平衡，从而降低血压。

妊娠期高血压属于继发性高血压的一种特殊类型。在妊娠期，由于孕妇体内激素和血液容量的变化，部分孕妇可能出现血压升高的情况。此时需要及时监测孕妇的血压和相关指标，并根据具体情况采取适当的治疗措施，如休息、调整饮食、药物治疗等，以防止并发症的发生。

继发性高血压的治疗需要根据潜在原因制定个体化的治疗方案，对于每个患者，医生会进行详细的病史询问、体格检查和必要的实验室检查，以确定高血压的具体原因。根据检查结果，医生会制定相应的治疗方案，可能涉及药物治疗、手术干预或其他适当的治疗方法。

湖南省永州市祁阳市龙山社区卫生服务中心 尹志玲

前列腺增生 两种常用治法

前列腺增生是中老年男性泌尿生殖系统常见的疾病，它通常会导致男性出现夜尿次数增多、尿频、排尿困难等症状，严重者可出现尿潴留，如果不及及时治疗，还会造成反复尿路感染、肾功能衰竭等严重后果。因此，建议男性朋友们定期进行体检，早发现，早治疗。那么，已经被诊断出前列腺增生的男性朋友们该如何应对呢？下面向大家介绍两种治疗方法：

药物治疗

α1受体阻滞剂 该药物是目前治疗前列腺增生的主要药物。这类药物可以通过阻断分布在前列腺和膀胱颈部平滑肌表面的α1受体，松弛平滑肌，改善排尿困难、夜尿增多、尿频等症状。目前最常用的α1受体阻滞剂为坦索罗辛，其次还有特拉唑嗪、多沙唑嗪等。口服α1受体阻滞剂不会影响血清PAS（前列腺特异性抗原）检查值。但服药时需注意防止体位性低血压发生。

5α-还原酶抑制剂 其可以抑制体内的睾酮转化为双氢睾酮，从而降低前列腺内双氢睾酮的含量，达到缩小前列腺体积、改善排尿困难的目的。常见的5α-还原酶抑制剂有非那雄胺、度他雄胺等，一般适合前列腺体积较大而症状不严重，不需要短期内使症状有明显改善的患者。

植物制剂 常见的用于治疗前列腺增生的植物制剂，包括锯叶棕果实提取物及花粉提取物，如复方蓝棕果片、前列腺康等。

中成药 一些中成药对治疗前列腺增生也有非常好的疗效：

前列通胶囊 主要成分包括薜荔、黄芪、车前子、黄柏、两头尖、蒲公英等中草药，具有清热解毒、清利湿浊等作用，可缓解前列腺增生引起的尿频、尿急等症状。

三金片 由金樱根、菝葜、羊开口等中草药组成，具有清热解毒、祛湿通淋、益肾的作用，可以改善前列腺增生导致的尿路感染症状。

微创手术治疗

对于患有中重度下尿路症状，生活质量明显下降，尤其是药物治疗效果不佳的患者，微创手术治疗为最佳治疗方案。

经尿道前列腺电切术 是前列腺增生的“金标准”术式，主要适用于前列腺体积小于80毫升的患者。

经尿道前列腺激光/等离子剝除术 目前已经成为治疗前列腺增生的主要手术方式，相较于传统的经尿道前列腺电切术，其出血更少、手术时间更短，尤其适合于合并高危因素（如高龄、贫血、重要脏器功能减退等）的患者。

总之，随着医学的进步，被诊断为前列腺增生后不必过于担心，轻度下尿路症状只要配合医生的建议，定期复查，按时按量服药，就能得到良好的治疗效果；中重度下尿路症状患者在药物治疗不理想的情况下还可以采用微创手术治疗，利用更为先进的医疗技术帮助自身恢复健康。

湖南省耒阳市第三人民医院 郑小卫