



胃癌发出的“警报” 越早知道越好

随着社会生活节奏的加快，胃癌的发病率也在逐渐攀升，导致越来越多的人更加担心自己胃部健康。那么，胃癌会发出哪些“警报”呢？让我们一起了解一下吧。

胃癌的发病病因有哪些？

胃癌的发病主要与饮食和环境因素有关，如含有大量的硝酸盐或亚硝酸盐的食物会在胃中转化为比较强烈的致癌物，经常食用就会增加胃癌发生的风险。如果长期在含有大量的烟尘环境中工作，胃癌的患病风险也会相对增加，一般经济状况比较差的地区患胃癌的风险更高，如东南亚地区。此外，胃癌还可能跟幽门螺杆菌的感染有关。

胃癌应该怎么治疗？

1. 一般治疗 一般治疗主要是指营养治疗，对于早期胃癌患者来讲，不管是在术前还是术后，都应该接受专业的治疗，这样可以提高手术安全性；对于晚期胃癌患者来说，大多会出现进食困难，严重者还会出现呕吐，造成营养物质不良，这类患者应该及时借助胃管补充身体所需养分。

2. 药物治疗 胃癌的药物治疗需要对症，要根据患者的具体情况用药。对于食欲不振者，可以使用改善消化系统功能的药物，如甲地孕酮；对于需要抑制胃酸、保护胃黏膜的患者，可以考虑奥美拉唑；胃痛者可选择吗啡、布洛芬等镇痛药物；若患者在化疗期间出现恶



心、呕吐等情况，可以服用胃复安、地塞米松等；化疗期间需要对各种脏器进行保护，可选择磷酸肌酸注射液等。

3. 手术治疗 手术治疗分为根治性治疗和非根治性治疗。根治性治疗主要是通过切除部分胃，同时将周边组织进行清扫，达到根本治疗胃癌的目的；非根治性手术治疗的目的是解决因胃癌引起的并发症，例如胃癌出血，需要对患者进行止血手术。

4. 放疗 放疗对于胃癌而言效果较好，适用于晚期胃癌患者，可以将化疗和放疗联合起来，这样可以增强疗效，降低复发几率，提高治疗效果。

胃癌有哪些“警报”？

1. 消化不良 消化不良是胃癌



早期常见症状，主要表现为胃胀、反酸、恶心、食欲减退等，通常情况下，这些症状会被认为是普通的肠道消化问题，不会予以重视。但是随着时间延长，症状会逐渐加重，患者会逐渐出现贫血、体重骤降等症状，此时往往已经到了疾病的中晚期。因此，如果出现以上症状，患者应该提高警惕，及时前往医院就医。

2. 腹痛 胃癌早期经常会出现腹痛，位置是上腹部，且这种腹痛会失去原有溃疡病发作的规律性，和以往溃疡引起的腹痛是完全不同的两种感觉。这种疼痛通常出现在饭后，且持续时间长，难以缓解，就算是吃了东西或吃药也无法缓解，反而还会加重。一旦出现上述症状，就要提高警惕，及时去医院检查。

3. 吞咽困难 胃癌早期患者会出现吞咽困难症状，即在吞咽食物时有一种哽咽、疼痛的感觉，并且感觉喉咙有异物。

4. 黑便 一旦出现黑便，往往预示着患者已经进入到胃癌晚期，当然，也有部分患者早期就开始出现黑便。形成黑便的原因主要是癌细胞破坏肠胃黏膜，造成胃黏膜出血从而导致。因此，一旦出现黑便，一定要高度重视并及时就医。

怎样预防胃癌？

1. 养成良好的饮食习惯 食物营养要均衡，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维素的食物，少吃油腻、辛辣、刺激性食物；饮食定时定量，避免暴饮暴食，少吃剩饭剩菜，因剩饭菜中含有大量的亚硝酸盐，会影响肠胃健康。

2. 规律作息 良好的作息习惯能够使身体各器官得到有效的休息，长期熬夜会影响胃部功能，从而引发肠胃消化不良、腹泻、食欲不振等不适，严重影响肠胃正常运转。

3. 戒烟戒酒 抽烟、喝酒都会对肠胃造成极大损害，香烟中含有大量的尼古丁、焦油等，酒精中含有乙醇，不但会加重肠胃负担，还会导致肠胃功能紊乱，从而引起食欲减退、消化不良等症状，严重影响食物营养的吸收。

南宁市第一人民医院 黎春莹

直肠癌患者的康复和预后管理

周先生最近的排便一直不正常，总是出现疼痛、便秘等情况，甚至好几次在排便后看见了血丝，他的身体也逐渐消瘦，似乎吃多少东西都无法补充体内消耗的能量。种种异常现象让他感觉到严重性，决定前往医院。在经过肠镜、CT、核磁共振检查以及病理等检查后，医生告知他这是直肠癌，必须手术治疗。经过手术治疗，他以为自己恢复了健康，但实际上，手术后还需要严格的康复以及预后管理，才能彻底恢复健康。本文将介绍直肠癌患者手术后的康复及预后管理。

直肠癌的发病原因和治疗方案

直肠癌是常见的消化系统恶性肿瘤之一，发病风险因素包括年龄（随年龄增加发病率增加）、家族史、个人史（如炎症性肠病、多发性息肉病）、高脂饮食、肥胖、缺乏运动、吸烟和饮酒等。早期直肠癌可能无明显症状，但随着病情发展，可能出现血便、腹痛、排便习惯改变、便秘或腹泻、贫血等症状。诊断通常依靠结肠镜检查、组织活检、影像学检查（如CT扫描、MRI）

和肿瘤标志物检测等。

直肠癌通常要按照分期（如TNM分期）来确定治疗策略。治疗方案包括手术切除、放疗、化疗和靶向治疗等。治疗的选择和顺序要根据肿瘤特征和患者的整体情况决定。手术治疗方式通常包括直肠切除术，可以是开放手术或腹腔镜/机器人辅助手术，手术范围要根据肿瘤的位置和分期而定，有时还要结合结直肠造口术或腹股沟淋巴结清扫术等。

直肠癌的康复及预后管理措施

直肠癌的康复和管理对于患者的恢复和生存至关重要，旨在帮助患者尽可能恢复正常生活，改善生活质量，并减少并发症的发生。直肠癌的康复和管理需要综合治疗和多学科的协作，每位患者的情况都不同，因此需要制定个体化的康复计划。患者要与医生、康复专家、营养师和心理咨询师密切合作，制定个性化的康复计划和管理策略，以更好地提高康复效果，改善生活质量。

1. 手术后康复 手术后的饮食

应以高纤维、低脂肪为主，有助于恢复胃肠功能，推荐摄入蔬菜、水果、全谷物、低脂肪乳制品和富含健康脂肪的食物；其次要适度活动，如散步、慢跑等，有助于促进肠道蠕动和恢复身体功能；另外要给予患者充分的心理支持。直肠癌手术可能对患者的心理状态产生负面影响，提供必要的心理支持和咨询有助于应对焦虑、抑郁和心理困扰。

2. 放化疗后康复 化疗和放疗都会对身体造成一定的负面影响，患者应补充足够的营养满足身体的需要，多吃一些富含蛋白质、高热量，且易消化的食物；其次，化疗和放疗都会产生一定的副作用，如恶心、呕吐、疲劳等，出现这种症状，要及时告知医生并寻求适当的缓解措施，如服用抗恶心药物、调整药物剂量或改变治疗方案；第三，还应进行适当的康复训练，康复专业人员可以设计适合患者的体育锻炼计划，以改善肌肉力量和体力，包括有氧运动、力量训练和灵活性训练。

3. 生活方式管理 首先要戒烟限酒，以减少直肠癌复发和其他健康风险；其次要控制体重，保持健康的体重有助于预防癌症复发和提高预后，通过均衡饮食、定期锻炼以及遵循医生或营养师的指导可帮助控制体重。

4. 定期随访和检查 根据医生的建议进行定期随访和检查，包括体检、肿瘤标志物检测、影像学检查等，以便及时发现复发或转移。及早发现并处理异常有助于提高治疗效果和预后。

5. 肛门功能康复 对于部分直肠癌患者，手术可能会影响肛门功能，如排便控制。肛门功能康复包括肛门括约肌锻炼和膀胱训练等，以帮助恢复肛门控制能力。其次要保持肛门清洁卫生，避免感染和皮肤刺激。

6. 遵循医生建议 患者应遵循医生的药物治疗方案并按时服药；患者还可以考虑参与相关的临床研究，以获取最新的治疗方法和更好的预后。

河池市第一人民医院 韦静云