

压力是如何“压”出胃癌的

胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一，占消化道恶性肿瘤死亡原因的第一位。有些地区，胃癌甚至占全部恶性肿瘤死亡原因的首位。青年人患胃癌的比例在增加，15%的患者为40岁以下的年轻人。

胃癌的病因尚未完全阐明，根据流行病学及病因学的调查研究认为可能与下列因素有关。

原因 1: 外因

胃癌发病与环境因素有关，其中包括食物、土壤、水源等。食用含有亚硝胺类化合物、高盐及腌制食品可能与胃癌发生有关；土壤、水源中的有机物或微量元素缺乏或过多与癌肿发生可能有一定关系；有资料表明，吸烟者胃癌发生率明显高于不吸烟者。

不良饮食习惯是许多胃癌前期病变（如胃炎、胃溃疡）的直接诱因，而这些致病因素也是人们通过自我调节控制可以避免的。养成科学规律的饮食习惯，就可以在在一定程度上预防胃癌的发生。

该如何养成良好科学规律的饮食习惯呢？

1. 应尽量避免进食粗糙的食物。对玉米、高粱米等粗粮，应该用高压锅煮烂，以免进食时由于食物粗糙损伤上消化道和胃黏膜。

2. 少吃或不吃高盐、腌制和熏制食品，如咸鱼、腊肉和含有添加剂的食品。

3. 少吃油炸和烧烤食品。鱼、肉、蛋在油煎和烧烤时，要经历一个热解过程，产生的热解物中含有致癌物质。

4. 饮食要有规律，定时定量进餐，特别要克服常吃夜宵的习惯。因为夜间睡眠时，胃黏膜处于再生修复的过程，如果经常在夜间进餐，胃黏膜得不到必要的休息，其黏膜的修复也就不能顺利进行。同时食物停滞在胃中，会使消化液分泌旺盛，对胃黏膜形成刺激，长期下去会导致胃黏膜糜烂、溃疡，抵抗力减弱，最终可能引发胃癌。



5. 多吃新鲜蔬菜、水果、多饮牛奶。蔬菜、水果富含各种人体所需的维生素和微量元素，特别是大量的维生素C。

原因 2: 内因

据统计胃癌患者家族中的发病率比对照组高四倍。日本高发区的土著人移居美国后，其发病率仍高于当地的白种人，表明胃癌的发生与遗传因素有关。

原因 3: 癌前疾病

指能演变为胃癌的良性胃部疾病，包括胃溃疡、慢性萎缩性胃炎、胃息肉、残胃等。

原因 4: 心理因素

心理因素对于胃癌发生和发展所起的作用，现在越来越为人们所认识。抑郁、焦虑、恐慌等负面情绪与肿瘤发生发展之间的关系是一个非常复杂的课题，许多研究认为二者之间有关。研究发现，焦虑可降低人体的细胞免疫功能，可直接或间接影响肿瘤的发生和发展。

胃癌的发生往往和精神情绪因素有一定的关系，有关专家总结出有如下情况者易患胃癌：失去亲人后过度悲痛、紧张、忧虑；对他人的愤怒无法发泄；极为强烈的自卑感，妄自菲薄，逆来顺受；与父母一方或双方关系紧张。目前长时间加班和熬夜玩乐成为年轻白领生活的常态，白领还普遍感到压力和紧张。长期处于紧张、焦虑、抑郁和疲劳状态的人更易诱发胃癌。

国外有研究表明，性格克制、压抑情绪、好生闷气，焦虑、抑郁的人免疫力比较低下，容易患各种癌症。

临床表现起病多隐匿。早期胃癌可无症状，或只有轻微之上腹不适，食欲缺乏，疲倦等，局部可无体征，常误诊为慢性胃炎，直至癌肿发展至中晚期，方相继出现下述表现：

1. 症状

(1) 上腹疼痛：初为隐痛，后逐渐加重呈中至重度，多于饭后发生，无间歇期，服制酸剂不能缓解，但位于幽门部溃疡痛，其症状规律与消化性溃疡相似。

(2) 食欲缺乏：胃癌患者常有食欲缺乏，尤其既往食欲良好者，近期内出现食量锐减进行性消瘦、精神萎靡、疲乏无力，均应疑及本病。

(3) 消化道出血：多为小量呕血或黑便，少数以急性上消化道大出血为首症，乃癌肿溃破累及血管所致。

(4) 进行性贫血：少数患者以贫血为首症就诊，多为癌肿所致的慢性进行性贫血。

(5) 其他：因肿瘤的部位、大小、转移与否而出现不同的症状，如贲门部癌可较早出现吞咽困难；幽门部癌可引起幽门梗阻；肺转移出现咳嗽、呼吸困难；肝转



移可出现肝区疼痛，黄疸；骨转移出现骨痛等。

2. 体征

晚期可有发热、衰竭、恶病质等。上腹部可扪到质硬的肿块，常有压痛，幽门部肿块可出现胃蠕动波、振水音。

胃癌的临床表现并不典型，而且可以持续较长一段时间，因此就需要对出现的消化道症状及时到医院就诊。目前的误诊或漏诊原因多由于：存有侥幸心理或对胃癌认识不足。有些患者有轻微的进食阻塞感、上腹痛、食欲缺乏等症状，不到医院就诊，而是随便服用市售胃药来对症治疗。

有些患者出现不明原因的消瘦、乏力等症状，认为自己是由于工作疲劳、精神压力过大等因素造成，并未及时就医。认为胃病是中老年人的毛病，年轻人胃疼肯定是饮食不当引起的。

医学研究显示，胃从正常状态到癌的演变，常要经过一个漫长的阶段。一般都在几年至十多年，即使发展迅速，也要好几年时间。若在这段过程中进行检查，就有可能及时发现并阻断胃癌的发生或发展，其预后结果必定大不一样。

生活中，胃痛在老百姓的心目中似乎没啥大问题，但一检查出胃癌，恐怕就有天塌的感觉。那么，“胃痛”离“胃癌”到底有多远？有没有衡量和判断的标准？其实，任何疾病治疗的途径都应该是先诊断，再给予相应的对症治疗。事实上，早期胃癌的表现，类似于溃疡病或胃炎的症状，如反酸、恶心、厌食，随着疼痛的加重，体重会进一步下降，且有消瘦、贫血等症状。

尽管许多人的胃疼就是一般性胃炎，但最后发展成胃癌的亦不在少数。这就提醒有胃病家族史、又反复出现胃痛症状的人，应提高警惕。而那些生活无规律、工作紧张繁忙，且长期吃腌制品或发霉食物的人，更应及时体检，进行排查。

据搜狐健康网

过敏高发季儿童频繁揉眼要留心

春季是过敏高发的季节。如果孩子出现眼睛发红、揉眼睛等现象，且越揉越痒时，家长要留心了。儿童眼科专家提醒，家长可通过一些简单观察，判断揉眼原因是视疲劳还是过敏性结膜炎。

中华医学会眼科学分会眼视光学组委员、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说，随着春季花粉、空气中的螨虫、灰尘中的细菌孢子等过敏原的增多，过敏性结膜炎开始呈现高发态势，影响着30%的成年人和40%的儿童。

据介绍，过敏性结膜炎，是眼睛结膜对外界变应原产生的一种超敏反应。专家建议，如果孩子出现频

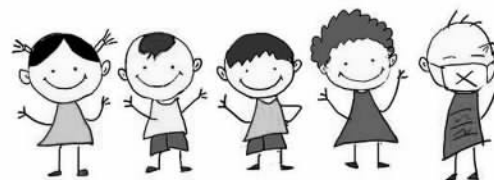
繁揉眼睛现象，家长可从三点判断孩子是否为过敏性结膜炎：首先，看孩子或者家长自己是否有哮喘、鼻炎、皮炎等其他过敏史；其次，过敏性结膜炎通常有眼痒并伴有白色黏液分泌物；最后，过敏性结膜炎的患者往往是双眼一起发病。

“很多家长会把孩子频繁揉眼误认为眼疲劳，觉得休息一下就好了，其实应该多加留心。”李莉说，儿童过敏性结膜炎如果不及时治疗，会对眼部造成一定的危害。

如何预防儿童过敏性结膜炎的发生呢？专家建议，家长可以通过明确孩子过敏原并尽量减少接触，

你了解宝宝过敏吗？

家长们注意了！孩子过敏，可不是小麻烦！



近年来儿童过敏性疾病发病率逐渐提高，已经严重的影响了孩子健康，五个孩子就有一个患有过敏性疾病！

给孩子做脱敏治疗，注意个人卫生、勤洗手、勤洗床上用品等方式来预防过敏发生。对于规律发作的过敏，建议提前一到两周开始使用双效抗过敏药物进行预防。一旦发现孩子可能是过敏性结膜炎，一定要在医生指导下规范用药。

据《中国妇女报》