

警惕胃炎

# 胃癌起病隱匿 定期檢查為要

世界衛生組織資料顯示，胃癌是全球第三致命癌症，本港數據亦顯示，2018年胃癌是常見癌症的第六位，每年新症約1200宗，在近十年有輕微下降趨勢。胃癌發病率男性高於女性，但近年男性發病人數有所減少，新增病人數輕微下降。近期接二連三有娛樂圈藝人因為癌症病逝，今期由臨床腫瘤專科醫生謝耀昌講解胃癌的成因、症狀與治療，喚醒大眾對癌症的關注。

大公報記者 湯艾加

大家切勿掉以輕心，早點開始作癌症篩查。

胃癌於早期難以發現，其表現症狀與常見的胃部不適相近，所以易被忽略，通常確診時已是晚期，癌細胞已經擴散。因此，定期進行胃鏡檢查十分必要。臨床腫瘤專科醫生謝耀昌說：「香港人生活緊張，食無定時，容易導致慢性胃炎，若在飲食上常飲用刺激性飲料，有喜愛食麻辣火鍋的習慣等，會增加胃炎的發病次數，從而誘發患上胃癌。」

## 胃部不適逾2周須就醫

一開始，胃癌的初期症狀與胃痛及消化道潰瘍相似，隨着病程進展，腹痛情況會加劇且出現體重減輕的情形。當病情進一步加重，患者還會出現其他症狀，如噁心、吞嚥困難、黑便等。胃癌從1期演變至4期，一般不足一年時間，因此當胃部出現不適症狀且持續超過兩周，謝醫生建議當事人及早接受胃鏡檢查，把握治療時機。

胃癌最常擴散至淋巴及腹膜，癌細胞擴散後，嘔吐、腹痛、胃腸出血等症狀都會加重。若轉移到淋巴結，則可能在鎖骨上方摸到腫大的淋巴結；轉移到腹膜，可能出現腹水，在腹部就可以摸到腫塊等情形。當腫瘤發生的位置在胃食道交界處，會造成吞嚥困難；出現噁心或是容易有飽足感，則可能是因為腫瘤長大，佔掉胃的容積所造成，當腫瘤大到阻塞胃出口，也會有類似症狀，甚至有嘔吐情形。至於其他症狀，則與胃癌發生的位置或侵犯範圍有關。

胃癌目前以胃鏡檢查為最重要的診斷方式，隨着人們的健康意識提高，目前五成患者會在早期查出病情並進行治療。進行胃鏡檢查，當發現病灶，可即時切片取樣之外，還可以確定腫瘤的位置及範圍，以決定手術治療切除之範圍。現時胃癌的治療方法有手術、標靶藥物治療、化療、放療、免疫治療



▲飲食不節制有損胃部健康。

等。謝醫生說：「醫學的快速進步，治療方法也較過去先進，例如化療帶來的副作用也可以好好處理，最主要的副作用是脫髮和容易感到疲倦，而嘔吐、頭痛等副作用出現的次數和情況，已大大降低。」

## 別忽視幽門螺旋桿菌

謝醫生進一步提醒，幽門螺旋桿菌是誘發胃癌的重要因素之一。感染幽門螺旋桿菌可能與不潔的食物、食水有關，過多食用未經煮熟的海鮮和肉類，也容易感染幽門螺旋桿菌。大部分帶菌者沒有病徵，但有可能誘發十二指腸潰瘍或胃潰瘍，最嚴重為胃癌，因此，治療幽門螺旋桿菌也是有效防止胃癌的方法之一。通常帶菌者在完成一個抗生素療程後，治愈率可達九成。

除了積極治療已感染的幽門螺旋桿菌外，謝醫生建議市民，尤其是50歲以上人士在進行日常體檢時，可增加胃鏡項目。同時，曾進行過胃部手術的人患上胃癌的機率較一般人高，需要定期覆診。預防胃癌更需要在生活習慣上作出調整，如飲食上需要營養均衡，少肉多菜。生活中需要增加運動以保持健康體格。更需要注意的是，不要以極端的方式減肥，以免損害胃部功能。



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊



►蔬果富含豐富維他命。



- 煮食以蒸、白灼、炆、煮、焗為主
- 每天飲食定時定量，宜少食多餐，細嚼慢嚥
- 飯後要休息一會，以免腸臟一下子消化不了
- 建議每天最少吃2份水果3份蔬菜，以攝取足夠維他命、纖維及抗氧化營養素，增強抵抗力及保持腸道健康

註：進行不同療程的病人需以不同的飲食配合，詳情可諮詢營養師

## 胃癌病人飲食宜忌



◀病人應避免吃煎炸食物。

- 避免進食刺激性食物，避免酒、濃茶、濃咖啡、濃湯或太酸、辣、鹹、甜等食物
- 避免進食煎、炸、滴水的食物
- 減少進食醃製、煙熏及燒烤食物，如鹹魚、鹹蛋、鹹酸菜、臘腸、燒味等
- 減少進食硬的食物，例如話梅、嘉應子、薯片、硬果仁等

## 藝人作息不定時易損健康

### 精神壓力

娛樂圈競爭大，演藝人承受的精神壓力也大。部分人因為半紅不黑，夜夜笙歌，又煙又酒；當紅的因工作晨昏顛倒，飲食不定時，部分人會以抽煙、飲酒減壓，最終令健康出現問題，當中不少人患上癌症。最近因肝癌離世的吳孟達（71歲）、胃癌去世的廖啟智（67歲），在現今的世代而言，二人的年齡都不算太大。

根據世界衛生組織最新發表數字，香港連續兩年成為世界上人均年齡最高的地區。2019年香港女性平均為88.13歲，男性為82.34歲，兩者合計是84.7歲，在所有國家及地區中排名最高。癌症亦是香港最大「殺手」。英國廣播公司（BBC）曾

經報道，被眾人追捧的明星，可能付出短命的代價。另外，來自澳洲的研究人員曾經分析了《紐約時報》（New York Times）的訃告，提出明星職業可能要付出代價的說法，結果刊登在國際醫學雜誌《QJM》上，顯示表演者如歌手、影星、音樂家，平均在77歲逝世。研究又表示他們多患上癌症，尤其是肺癌非常普遍。雖然這些調查不能說明什麼，也可以作為參考。

明星職業為什麼需要付出健康作為代價？翻開報紙，尤其是娛樂版，不難看到藝人健康亮紅燈的消息，其中的原因包括工作操勞、精神緊張，當然也包括某些疾病。從客觀上分析，明星是公眾人物，成名後面對的是更大的工作量，休息的時間

被削減了。正常的生活作息受到影響，也就難免影響健康。再者，演藝人不常與家人在一起，或會令他們倍感孤獨和無助。

廖啟智近日因胃癌辭世。根據衛生署資料，胃癌在本港最常見的癌症中排第六位，患者以男性居多。另外，吳孟達、譚炳文分別因肝癌及肺癌離世。明星的高強度工作、無規律作息，使他們長年生活在亞健康狀態中。原來，有不良生活習慣的人，例如三餐不定時、暴飲暴食、吃得過飽過快，會增加患胃癌的機率。另外，情緒不佳、抽煙、酗酒、超重等，也會影響胃的健康。無論從事何種職業，都要切記莫與健康「對着幹」，擁有健康，才能活得豐盛。

大公報記者 陳惠芳

## 中醫治胃癌分四種證型

### 杏林細語

男星廖啟智日前因胃癌離世，根據報道，他於2020年12月因胃脹及消化不良入院檢查，其後確診是胃癌。註冊中醫郭岳峰表示，胃癌早期並沒有特異的症狀，只有小部分患者會出現噁心、嘔吐等上消化道不適的症狀。

郭醫師表示，胃癌患者若有上述的初期症狀，以一般治療胃病的方法，大多能讓他們的症狀獲得緩解，但病情往往反覆發作，且逐漸加重，直到這時再作胃鏡檢查，多已發展成為中晚期胃癌，並出現上腹疼痛、食慾下降、乏力等惡病質症狀。如果這時患者營養照顧不到位，還會出現貧血、消瘦、大便變黑等症狀。

他說：「胃癌在中醫分為幾種證型，一是肝胃不和型，治療時需要舒肝和胃、降逆止痛，可選用柴胡疏肝散和旋覆代赭湯；後者經臨床研究證實有促進胃排

空，防止胃酸反流，保護胃黏膜，促進小腸推進，改善微循環，降低全血比黏度、血漿比黏度等作用。二是脾胃虛寒型，治療需要溫中散寒，健脾和胃，可選用附子理中湯或參苓白朮散。三是瘀毒內阻型，治療時需要解毒祛瘀，清熱養陽。四是氣血虧型，治療上需要大補氣血，健脾補腎，可用十全大補湯、合五子衍宗丸。」

面對癌症，良好的心理狀態也非常重要。郭醫師說：「除了藥物治療，患者還需要保持心情舒暢，養成良好的生活作息習慣。飲食要有所節制，不能暴飲暴食，過冷或過熱的食物，都容易損傷胃氣，不利胃氣的康復。」他又指，癌症固然可怕，但是及早發現，找到發病的原因，積極治療，它就沒有那麼可怕了。

郭醫師建議大家平時養成良好的作息習慣，適當鍛煉身體，飲食均衡，以及定期做身體檢查。

大公報記者 陳惠芳



◀適當鍛煉是防病的其中一個方法。

## 新冠疫情影響結核病治療

### 服務中斷

世界衛生組織（世衛）表示，因新冠肺炎疫情影響，估計2020年全球接受結核病治療的人數比2019年減少140萬，減幅為21%。其中減幅最大的國家為印尼（42%）、南非（41%）、菲律賓（37%）和印度（25%）。世衛呼籲各國重啟努力，共同終結結核病流行。

世衛總幹事譚德塞說：「新冠肺炎疫情的影響遠不止於病毒本身造成的死亡和疾病。為結核病患者提供的基本服務出現中斷，這是這次大流行對世界上一些最貧窮人口造成尤其嚴重影響的一個悲慘例

證，這些人本來就面臨更高的結核病風險。」

他呼籲各國在應對新冠疫情大流行並



◀進行胸部X光檢查可得知是否有結核病。

從中恢復的過程中，將全民健康覆蓋作為一個重要優先事項，以確保人們獲得結核病和所有疾病的基本診療服務。

世衛建議通過恢復和改進結核病篩查來快速確認結核桿菌感染者或結核病患者，包括使用分子快速診斷檢測和計算機輔助檢測來解讀胸部X光檢查，以及加強篩查愛滋病毒感染者的感染狀況等。愛滋病毒感染者免疫系統被削弱，更容易感染結核病。

結核病是一種由結核桿菌引起、經呼吸道傳播的傳染病。結核病雖是全球十大死因之一，但可防可治。（新華社）