

警惕五征兆、做好四细节 助你打赢生活“保胃战”

3月28日晚,中国香港知名演员廖启智病逝。据了解,2020年12月,廖启智就因胃部发胀前往医院做检查,后确诊患上胃癌。众多网友在唏嘘不已的同时,也纷纷开始警惕。

俗语说“十胃九病”,胃病在日常生活中极其常见。那么,胃病是否会转变为胃癌?转变时,又是否有征兆?平时,我们又该如何做才能对胃好一些呢?

”

1 胃病向胃癌转变有五个征兆

胃肠肿瘤专家介绍,胃病向胃癌转变,会有五个征兆。

一是疼痛性质改变。无论是胃炎还是胃溃疡,发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃疡为例,正常来说,患者在饭后一小时左右会出现痛感,一旦这种疼痛持续且毫无规律,就应该要警惕癌变的发生。

二是上腹出现肿块。平时,大家一定要多留意腹部情况。如果在心窝能

摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块,就要引起注意。否则随着包块增大,会累及背部、胸部甚至是胸骨后,导致不适感加剧。

三是烧心泛酸。烧心一般在胸骨下部的位 置,也就是常说的心窝有烧灼感。众所周知,胃里会分泌胃酸,胃酸“跑”到食管后,就会腐蚀食管黏膜,严重者可形成反流性食管炎、食管溃疡或食管狭窄,甚至癌变。

盐加工食品,适当多吃新鲜蔬菜和水果。

三是吃水果不讲究。吃新鲜水果对身体有益,但有些水果也会伤胃。例如柿子、山楂、枣等水果含丰富的鞣质,鞣质会在胃内形成胶冻样物质。如果有胃排空障碍的情况,这种胶冻在胃内会形成胃石,进而导致胃溃疡甚至大出血。因此,对于胃排空较慢的中老年人,不要空腹吃大量的柿子、山楂和枣。

四是爱喝酒,尤其是高度酒。酒精作为一级致癌物,会对身体多方面造成伤害。饮用酒精后,会损伤胃黏膜,还可能导致急性腹痛和胃出血。所以在喝酒时应尽量选择低度酒,并且不

要进行病理检查,早发现、早诊断、早治疗,从而阻断胃癌发生。

专家提醒七类“胃癌高风险人群”,在做检查时一定要注意。

一是胃癌或食管癌家族史者;二是接受过胃部部分切除手术、有胃息肉和有胃癌前病变(如慢性萎缩性胃炎

几十年,您的健康状况会明显好于同龄人。建议最好每口达到30下左右,有助于消化。

二是忌生、忌冷、忌撑。生冷的食物,如各种冷饮、生的蔬菜水果等,会将寒气带入身体,容易伤及脾胃;饥一顿、饱一顿也会伤害脾胃,为减少胃部

胃肠蠕动,帮助食物消化。

小米味甘性平,入肾、脾、胃经。它的铁和维生素B1含量优于小麦、大米和玉米,适合孕妇、哺乳期女性食用。它的膳食纤维含量在粗粮中属于偏低,口感细腻容易消化。

红薯。据《本草纲目》《本草纲目拾遗》记载,红薯可“补虚乏,益气力,健脾胃”。其含有大量膳食纤维,能帮助刺激肠胃蠕动和消化液的分泌,保护肠胃。此外,它还富含大量的胡萝卜素、钾、铁和维生素B6等。

四是体重骤降。胃病患者的消化能力减弱,易出现食欲减退、腹泻、乏力等症状。但如果在短期内体重快速下降,又有明显消瘦,而且吃药也无法缓解病情,就有可能是癌变的信号。

五是大便发黑。一些食物、药物或便秘都会改变大便颜色,这些是有迹可循的。如果发现无法解释的黑便,说明胃溃疡正在发生癌变,需要及时到医院检查确诊。

要过量。

五是常服胃刺激药物。非甾体消炎药、布洛芬等药物都会对胃有刺激性。所以,若因病情需长期服用阿司匹林,记得同时要衡量胃是否耐受,必要时联合使用胃保护性药物。

六是饮食不注意卫生。食用带有病原体的食物后可能导致急性胃肠道炎症,甚至还可能感染幽门螺杆菌。因此,切记不饮生水,不吃生食。

七是胃疼、腹胀时吃止痛药。很多人对胃部隐痛、腹胀等状况不重视,认为能忍就忍,实在忍不了就吃上一片止痛药救急。但需要注意的是,任何胃部不适都可能是身体在报警,一定要及时就诊,别把小病拖成大病。

等)者;三是感染幽门螺杆菌者;四是有不良饮食习惯者,如饮食不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制和熏制食品、高盐饮食、少食新鲜蔬菜者;五是恶性贫血的患者;六是长期酗酒、吸烟者;七是精神受刺激和爱生闷气者。

负担,晚餐一定不要吃太晚、不要吃太多。

三是平时备点苏打饼干。苏打饼干可中和胃酸,在不能按时吃饭时,吃上两块既能缓解饥饿,还能防止胃酸伤害。

四是吃辣、喝酒前来杯牛奶。牛奶可在胃里形成一层保护膜,防止酒精或辣食直接接触胃壁,从而降低伤害。

山药性平、味甘,归肺、脾、胃、肾经。《本草纲目》中提到,山药益肾气、健脾胃。含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能促进消化、改善胃肠功能。

姜汁味辛、性温,入肺、胃、脾经。《食疗本草》说它“止逆,散烦闷,开胃气”;《本草拾遗》记载它可“去冷除痰,开胃”。在中药中常用来治疗恶心、呕吐,对胃病患者很有帮助。姜富含的姜辣素能刺激消化道的神经末梢,引起胃肠蠕动,增加唾液、胃液和肠消化液的分泌,从而健脾胃、增食欲。

据人民网

生活中困扰你的那些小问题
现在有解啦!

编者按:早上先刷牙还是先吃饭?牙膏沾水还是不沾水?你是不是也在纠结这些生活小问题呢?跟着小编一探究竟吧!

1.刷牙:横着刷还是竖着刷

正解:斜45度颤动刷。
应将刷毛斜45度放在牙齿和牙龈交界处水平颤动5次左右,再转动刷柄拂刷牙面。以此方式刷完每一颗牙的每一面。

2.牙膏:沾水还是不沾水

正解:沾不沾水对于刷牙效果没有实质影响,沾水后泡沫更丰富。如果这感觉能让你刷牙时间更久(2至3分钟),那就沾水。注意了,一些脱敏、美白牙膏建议不沾水,否则特殊成分会过快释放,降低脱敏、美白的作用。

3.洗澡:先洗脸还是洗头

正解:差别真不大!
有人说先洗脸是因为温度高毛孔张开,洗脸晚的话脏东西容易堵塞毛孔。但这个理由换成先洗头似乎也成立。其实洗澡时间不要太久,10至15分钟就行,这点时间里先洗哪儿都差别不大!

4.早餐:先吃早饭还是先刷牙

正解:先问问自己头一天晚上有没有好好刷牙。
如果头一天晚上好好刷牙了,第二天起床后可以先漱个口,吃完早餐再刷牙。不过若是吃了酸性食物(比如醋、柠檬汁等),建议先不忙着立即刷牙。漱漱口把口腔的pH值调回中性再刷。如果头一天晚上没有好好刷牙,甚至没刷牙,建议刷牙后再吃饭。饭后认真漱口(提倡大力漱口)。提倡早晚各刷一次牙。

5.起床:叠被子还是不叠被子

正解:先平铺被子。
人睡着时会排汗,被子或多或少会有些潮气。如果起床马上叠被,部分水分难以蒸发。螨虫在潮湿环境中会快速繁殖引起皮肤过敏等。
正确做法是把被子平铺在床上,开窗通风晾半小时后,时间允许再叠被子。

6.跑步:前脚掌着地还是足跟着地

正解:怎样最舒服就怎样着地!
严格讲,前脚掌着地对膝关节的压力更小。但非专业运动员的普通跑步健身者,不必过于在意,如果跑步速度快就前脚掌着地,不够快用足跟着地也可以。关键要做到,身体稍前倾,脚轻轻落地,而不是“硬着陆”砸地面。

7.舌苔:刮还是不刮

正解:可以不刮。
正常人舌头上都会有一层舌苔,无需特殊处理。如果舌苔存在厚、腻,或分布不均,或颜色发黄、发黑等应及时就医。