

年轻人会得胃癌吗？

会！随着年龄的增加胃癌的发病率越高，但胃癌可以发生在任何年龄阶段。近年来发现年轻的胃癌患者数量有增加的趋势，并且年轻胃癌患者往往恶性程度高、预后差。所有年轻人，尤其是具有胃癌家族史、患有胃部慢性疾病、生活习惯和饮食习惯不规律、工作与心理压力较大的群体，一定要关注自己胃部不适症状，及时就医。



武汉科技大学附属天佑医院肿瘤科

护士站：51228516

医生办：51228518

武汉科技大学附 属天佑医院

/ 胃 / 癌 / 健 / 康 / 教 / 育 / 手 / 册

HEALTH EDUCATION

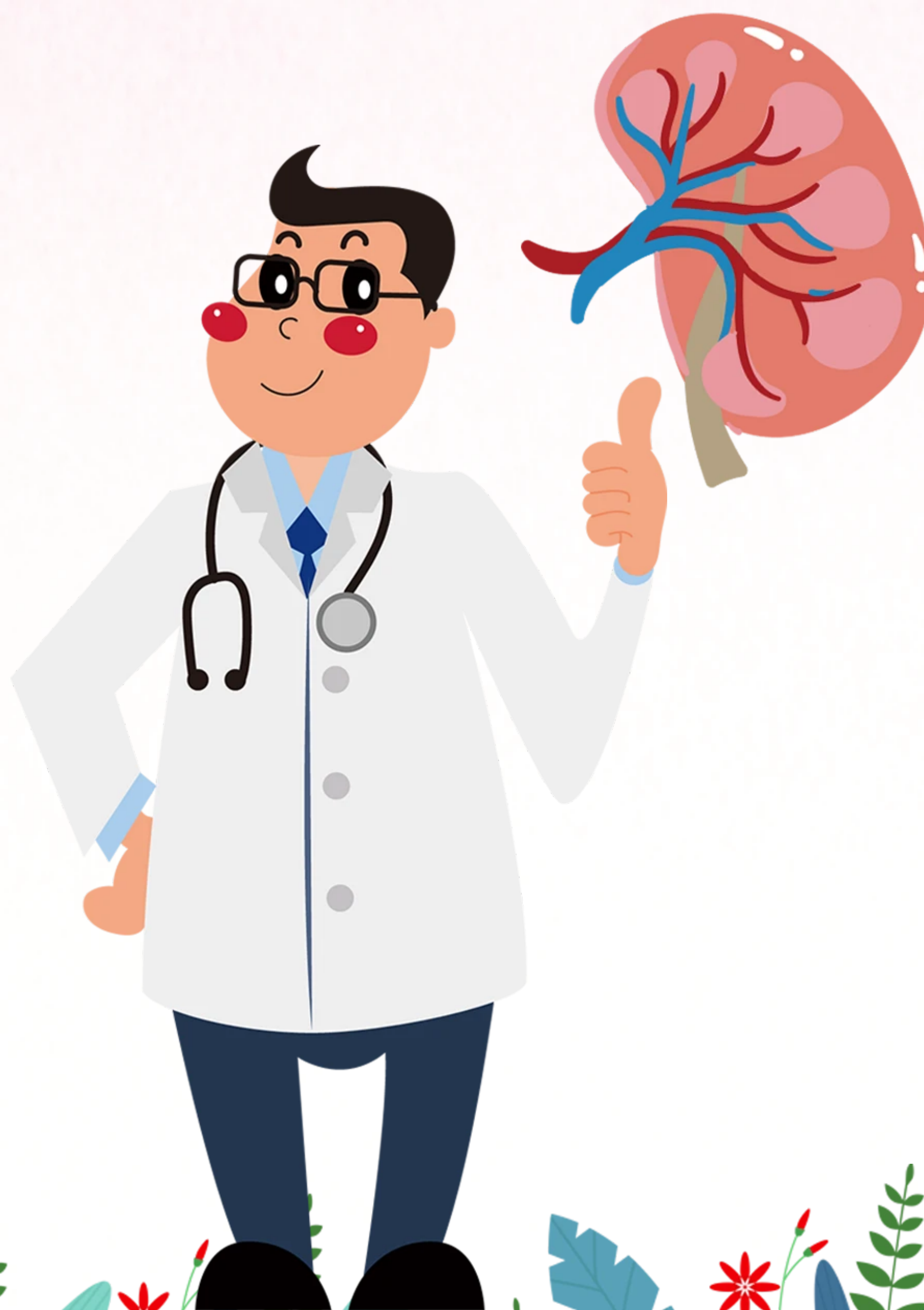
颐养生命

增强体质

预防疾病

胃癌患者饮食原则

胃癌患者饮食调理应遵循细嚼慢咽、少食多餐、清淡饮食、戒烟戒酒的原则。术后患者，胃容量缩小，胃酸大量减少从而影响对铁的吸收，故饮食应当适当补充一些含铁量高的食物，比如：动物肝脏、海带、紫菜、菠菜等。饮食应当以清淡为主，以蛋类、鱼类、牛奶、蔬菜等富含高蛋白质、高维生素的食物为主。



胃癌高危人群有哪些？

胃癌的高危人群主要符合一条或多条特征：年龄大于45岁；幽门螺杆菌感染；高盐饮食；不良饮食习惯；经常吸烟饮酒；一级亲属有胃癌史；既往胃病史（胃上皮内瘤变、慢性萎缩性胃炎、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎和胃肠上皮化生）

有些饮食习惯会增加患胃癌的风险：比如高盐饮食，常吃烟熏煎烤炸食品、红肉及加工肉类，长期不吃早餐，吃饭速度快，暴饮暴食，饮食不规律，水果蔬菜摄入不足等。

胃癌早期症状有哪些？

约80%的早期胃癌患者无症状，部分病人可能有轻度非特异性症状，比如消化不良，或者轻微上腹不适、食欲不振、疲倦，或者饱食后剑突下胀满、灼烧等，多数可自行缓解。因此早期胃癌的早期诊断较为困难，当高危人群出现胃部不适，应及早就医。



早发现早诊断早治疗

通过胃癌筛查可发现早期病变，实现早发现，早治疗，大幅提高患者生存率，甚至完全治愈。对具有幽门螺杆菌等情况的胃癌高危人群行上消化道内镜检查，若发现可疑病变，取活体组织进行病理检查。

胃癌康复指导

拒绝暴饮暴食

暴饮暴食对人的健康不利，特别是胃癌患者，应遵循少量多餐，清淡饮食为主，多食新鲜水果、蔬菜、蛋、牛奶等维生素A、C丰富的食物。

适当锻炼

保证一定的生活规律和充足的睡眠，根据病情和体力，适当活动，增强机体抵抗力。注意个人卫生，特别是口腔、粘膜的护理，防止继发性感染。

坚持治疗

患者一定要坚持进行治疗巩固：特别是Ⅱ期、Ⅲ期的胃癌患者有必要坚持放化疗，坚持治疗是防止复发的主要措施之一。

定期复查

治疗结束的患者，一定要定期复查。主要是由于胃癌的恶性程度高，有可能出现复发或转移，所以在第1~2年内每3个月左右应复查1次，5年之内每半年左右复查1次，5年以后每1年复查1次。

保持心情舒畅

指导患者保持乐观的生活态度，用积极的心态面对疾病，树立战胜疾病，延长生存期的信心。

用药指导

按时服用药物，对有疼痛的病人，合理使用止疼药，并应发挥自身积极的应对能力，以提高控制疼痛的效果。

