

一年点外卖近300次,男子患上胃癌

医生:长年累月吃外卖、烧烤、夜宵是诱因

一年点外卖近300次,每周都出去喝酒、吃烧烤,熬夜是常态……浙江29岁的小何不幸确诊胃癌。医生指出,年轻胃癌患者增多,多是跟不良生活习惯有关。



1 一年点外卖近300次,每周都吃夜宵

“一年点近300次外卖,一周一两两次夜宵,加起来接近400次了。”说着说着,小何妈妈声泪俱下,躺在病床上的小何则沉默不语。

小何是同事公认的事业狂,对工作充满热情且不知疲倦,年纪轻轻深得公司领导赏识,被列为单位重点培养对象。

一个月前,小何总觉得上腹痛,且

有头晕目眩、四肢无力的感觉,他还注意到自己大便总是黑漆漆的。

小何有胃病,每次发作吃点药就好,他也习以为常了。虽然医生多次建议他做胃镜,但是小何嫌麻烦,从来没做过,他总觉得自己年轻,不会有问题。

两周前,在妈妈的反复提醒和强烈要求下,他勉强去医院做了胃镜,检

查结果如同晴天霹雳——胃窦腺癌。

小何在浙江省人民医院胃肠胰外科做了检查,所幸只有病灶周边淋巴结肿大,没有明显的远处转移病灶。接下来,医生将为小何施行腹腔镜胃癌根治术,手术切除了2/3的胃和周边的淋巴结,小何恢复很顺利,但他接下来还需接受后续的辅助化疗。

2 年轻胃癌患者增多,不良生活习惯是诱因

小何在工作上很拼,一丝不苟,生活却随心所欲,工作五年来,自己不做饭,节假日也从不开灶,在家唯一能做的就是泡个方便面。公司有食堂,小何嫌菜肴单调,从来不在食堂吃饭。晚上加班后还要和同事朋友吃夜宵(有时叫外卖),每周都要出去喝酒、吃烧烤。熬夜后早晨时间紧张,早餐来不及吃

饭,或吃几块饼干了事。

许多肠胃疾病,甚至是胃癌、肠癌来源于不规律、不合理的饮食习惯,病从口入不无道理,晚上吃烧烤、外卖等,会增加肠胃负担,影响睡眠,容易发胖。不良嗜好、工作压力、遗传因素,被认为是胃癌高危诱因。20多岁患胃癌看似出乎意料,但似乎又在情理之中。

像小何这样的年轻患者,虽没有胃癌家族史,但他饮食、作息相当混乱,多种致病因素叠加,导致他年纪轻轻罹患胃癌。

虽然胃癌的主要发病年龄是40岁—60岁,但是目前我国35岁以下青年人的胃癌发病率较之前上升明显。年轻胃癌多为年轻上班族或创业者。

3 这些伤胃习惯不能有

从近几年胃癌年轻患者致病因素,医生分析认为,他们有以下的生活习惯:

生活不规律 年轻人生活和工作节奏普遍较快,工作压力大,生活非常不规律,熬夜为常态,加班或玩游戏刷剧等。

饮食不健康 三餐进食混乱,年轻人贪图方便,动动手指点外卖,殊不知,像烧烤、辛辣等重口味的食物,经

常食用,会强烈刺激损伤胃黏膜。

侥幸心理 70%以上的早期胃癌没有任何症状,加上年轻人体质好、耐受性强,症状就更加不明显。不少年轻人常对自己身体抱有侥幸,从而讳疾忌医。

不愿筛查内镜 很多年轻人一听到胃镜、肠镜就觉得非常痛苦,能不做就不做。这种恐惧心理,导致不少人疾病发展到不可逆转的时候,才去医院检查。对身体发出的异常信号往往过

于麻痹,像小何胃胀、胃痛、泛酸这些症状早就有了。以为吃点药就没事了,结果一拖再拖,甚至出现了黑便,已是消化道出血的表现,也被忽略了。

医生指出,年轻人尽量改变吃外卖、烧烤、夜宵的饮食习惯,远离烟酒。对于身体出现腹胀、腹痛、恶心呕吐、黑便、体重减轻等情况,要及时到医院就诊。

据红星新闻

腹痛吃胃药不见效 原是胆结石惹的祸

医生:可能导致胆囊坏疽甚至穿孔

武汉36岁的杨女士上腹疼痛,一直以为是胃痛,这些年来胃药吃了不少,但收效甚微。近日,杨女士去医院做检查才知道,竟是胆囊里的结石引起的上腹疼痛。

以为是“胃痛”,竟是结石移位

杨女士因工作忙经常不吃早饭,下班晚了还经常跟同事去吃火锅、烧烤等夜宵。这几年,她不仅体重噌噌往上涨,上腹还时不时会痛。

以为是饮食不规律把胃弄坏了,杨女士吃了不少胃药,刚开始还管用,几次以后并不见效,长期“胃痛”让杨女士苦不堪言。

日前,杨女士来到武汉普仁胡海胆石病医院就诊。

“2016年生孩子时,医生跟我说过我有泥沙样的胆结石,当时没有症状,时间一长就忘了,这次正好来看看。”杨女士告诉接诊的医生邱实。

随后的B超检查显示:杨女士的胆囊内有一颗直径2.5厘米的胆囊结石,随着体位的改变结石随之移位,靠近胆囊颈部的胆囊壁也有增厚。

放任不管,可能导致胆囊穿孔

邱实仔细问诊后告诉杨女士,她的上腹疼痛多是胆结石随着体位不断位移所致。因结石反复摩擦胆囊壁,导致急性胆囊炎进展为慢性胆囊炎,并引起胆囊壁增厚。

“这么大的结石再继续放任不管,很可能会导致胆囊坏疽甚至穿孔。”听了邱实医生的讲解,杨女士意识到问题的严重性。

原来,一个月前自己高烧到39.2摄氏度不退,还伴随右上腹疼痛、右肩背痛都是胆结石引起的。

如何区分胃痛和胆结石痛

胃与胆囊都是消化系统的重要器官,位置均在上腹部,它们引起的疼痛和不适症状有时难以区分。

通常情况下,胃病疼痛常位于左上腹中部,多在空腹时加剧;而胆结石引起的不适多在右上腹,有时会扩散到右肩或后背,常在饭后出现。大家出现上述症状时,应尽快到医院就诊。

据长江日报

健康

2024年3月16日 星期六
责任编辑 朱静

责任编辑 马玉梅
技术编辑 乔文英

7 沧州晚报

健康热线: 3155679

讲文明树新风 公益广告

祝福祖国

你写时,我笔墨伺候,
我写时,你好好琢磨。
笔笔都是“中国梦”,
祝福祖国寿千秋!

一清



沧州市精神文明建设委员会 宣