

经常吃小摊上的烧烤、油炸类食品 20岁大学生被确诊胃癌晚期

烤串、烤肠、麻辣烫……各类路边摊可以说是不少人的最爱,甚至有些人放着正常的饭不吃,就喜欢吃一些这类的路边小摊。

日前,却有人因经常吃路边小摊导致患上胃癌,才20岁!太可惜了……



山楂板栗一起吃 胃里长出“石头”来

医生:积累多了会成为胃石

目前,正是山楂、柿子、板栗、螃蟹等大量上市的时节,它们是不少市民的“心头好”,但要注意,板栗和山楂混在一起吃可能带来健康风险。近日,47岁的张先生就因此进了医院。

胃里长出“石头”

“我实在顶不住了,要不给我做个肠镜吧。”面对一进诊室就提出要求的老张,浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)消化内科副主任医师孙传涛还有点好奇。

孙传涛仔细询问后得知,原来老张感觉食欲不振、腹胀、恶心已有近半个月,这两天,他腹痛加剧,排出的大便还都是黑便,这可把他吓坏了:“不会是肠癌吧……”孙传涛医生为老张安排了胃镜和结肠镜检查。

检查结果显示,老张的肠道很健康,但胃里却有一颗5厘米×8厘米的胃石。

为了弄清楚这么大的胃石究竟是怎么来的,孙传涛带着老张细细分析半个月内的饮食,这才发现端倪:一到秋天,老张就喜欢躺在院子里的摇椅上吃板栗和糖山楂,两天前,他甚至一口气吃了半斤山楂。殊不知,这“秋日限定版”美味吃多了也不行。

胃的问题大多都来源于吃。病因虽找到了,但如何处理这块胃石,也是个问题。

孙传涛医生最终决定在无痛胃镜下使用碎石器。仅20分钟左右,他就成功将老张的巨大胃石碎成小块,然后,他给老张配合服用了口服溶石药物,老张的腹痛症状消失,复查时,胃内也没“石头”了。“还好不用动刀子,以后再也不敢一下子吃这么多山楂和板栗了。”逃过一劫的老张仍心有余悸。

这样吃真的会长胃石吗

不止是老张,此前也有网友发帖称:妻子因一晚上吃了大量的山楂和板栗,出现了严重胃痛,去医院就诊后初步诊断为胃石。这位网友还在社交平台上晒出了诊断单据,并提醒大家:板栗和山楂不要一起吃。

微信公众号“健康杭州”也曾发布提醒称这两样食品不要一起吃。

俗话说,“八月的梨枣,九月的山楂,十月的栗子笑哈哈”。有的网友表示,卖板栗的旁边就是卖山楂的,这两种食品经常是一起卖的。

那么山楂和板栗一起吃,真的会长胃石吗?

“山楂富含鞣酸和果胶,板栗富含植物蛋白和膳食纤维,同时进食后,在胃酸作用下,鞣酸与食物中的蛋白质混合后,会形成不易溶于水的鞣酸蛋白沉淀物,它与植物纤维、果胶等食物残渣混合在一起,则会如同滚雪球一样越积越多,最终形成胃石。”孙传涛医生解释说。

他又说,已经混着吃过的朋友也不要过于担心,是否产生胃石,在很大程度上受个体差异和食用量影响。通过脱涩处理后的山楂中鞣酸含量会降低,对健康人而言,即使胃里产生了少量鞣酸蛋白沉淀物,也可随着胃肠蠕动排出体外。

孙传涛说,不建议大家空腹食用柿子、山楂、黑枣等富含鞣酸的食物,也不要将橘子、猕猴桃等酸性水果与板栗、螃蟹、肉类等高蛋白食物混在一起吃。有胃炎、胃溃疡及胃肠动力不好的人群,尤其是儿童和老人,应尽量少吃柿子和山楂,更不要混着吃。若进食后出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等不适症状,应尽早就医。

据湖北日报



1 爱吃路边摊,20岁确诊胃癌晚期

浙江医院肿瘤科、放疗科主任吴稚冰不久前接诊了一位才20岁的大学

生。吴稚冰医师介绍,这位患者才20岁,是在读的大学。他的胃窦部位长了一个很大的肿瘤,且病情已经到了晚期,胃部周围的器官已经出现了转移和扩散的癌细胞。

“他半年前曾有轻微的食欲不振、腹部饱胀不适,自己以为是消化不良,吃了一些普通的胃药。”吴稚冰医生介绍,他有一年多的时间很少去食堂吃饭,喜欢跑到校园外面吃路边摊,买一些经过煎、炸、烤的食物,吃得特别多,且基本上不吃水果。

吴稚冰医生表示,强致癌物摄入过

多,在体内通过时间的积累,到最后就是从量变到质变的过程。肿瘤实际上就是一种基因病,各种各样的诱因(包括致癌物、生物因素、病毒等)刺激细胞中的基因,积累到一定程度,就会使细胞发生变异。一旦免疫系统不能有效地清除这些变异细胞,肿瘤就形成了。

2 已明确的一类致癌物尽量少碰

其实,早在2017年,原国家食品药品监督管理总局官网就发布了《世界卫生组织国际癌症研究机构致癌物清单》,其中一类致癌物是有充分证据证明对人类有致癌作用的明确的致癌物。

下面这6种已明确公布的一类致癌物,咱们尽量少碰:

1. 发霉食物

解放军总医院第五医学中心肝脏肿瘤科主任陆荫英曾在文章中介绍,尽量避免吃发霉的食物,发霉的食物里面有黄曲霉毒素,会致肝癌。研究表明,黄曲霉毒素是最强的致癌物,在诱发肝癌的能力上,它比已知的二甲亚硝胺致癌性强约75倍。

2. 中式咸鱼

2012年,世界卫生组织国际癌症研究机构发布的一类致癌物清单中,“中式咸鱼”赫然在列。尤其在我国一些南方地区,逢年过节,总爱端上咸鱼这道菜。咸鱼在脱水过程中,会生成一些亚硝胺类化合物,如亚硝基二甲胺等,这些亚硝基化合物就具有致癌性。

3. 烧烤、油炸食物

重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任孙浩曾撰文表示,“胃癌是典型的与饮食习惯有关的疾病,大家熟知的烧烤、油炸类食品就能诱发癌症。”在临床中,他们发现30岁到40岁的胃癌患者中,过半的人都爱吃烧烤或麻辣烫。食物经过烧烤或烟熏后,容易产生如3—4苯并芘和环芳烃类物质,这些都是明确的致癌物。

4. 酒精

英国《自然》杂志子刊《细胞研究》发布的一项研究发现,在饮酒方面,与欧洲和非洲的人相比,我国人群的酒精清除率普遍较低。乙醛脱氢酶2基因突变是东亚人特有的,正是这一突变导致饮酒后脸红和酒精代谢不良。当我们喝酒时,大量乙醛蓄积在体内,脸色就会变红。其实就是出现轻微乙醛中毒的表现。

5. 槟榔

日前,《柳叶刀·肿瘤学》杂志发布的研究显示,全球由无烟烟草和槟榔导致的口腔癌病例约占病例总数的

三分之一,其中,槟榔的危害尤为严重。

“我们在门诊中遇到的口腔癌患者,占比最多的就是咀嚼槟榔的,其次就是吸烟和饮酒的人群。”中南大学湘雅医院口腔颌面外科主任蒋灿华近日表示,槟榔导致口腔癌的原因主要有两个方面,一是不良物理刺激,咀嚼槟榔会导致口腔黏膜产生机械损伤;二是化学刺激,槟榔果中含有槟榔碱,具有很强的刺激作用,容易致病。

6. 香烟、二手烟

很多人都知道吸烟会导致肺癌等多种癌症。《科学》期刊刊发的一项研究显示:每天抽一包烟的人,一年下来,体内的肺细胞会发生150个基因突变。吸烟者的吸烟量越大,吸烟年限越长,开始吸烟的年龄越小,肺癌的发病风险和概率也就越高。

更可怕的是,烟草燃烧产生烟雾(二手烟)中的化合物和有害物质还会加速基因的损伤并阻止基因的修复,从而诱发癌症。

3 防癌抗癌多吃这8类食物

近年来,美国等多个国家的食品学家、药理学家等在《癌症筛查和预防》杂志上发表的一项研究指出,通过调整饮食可以显著降低癌症风险,特别是多吃一些全谷物、蔬菜和水果等8类食物,能降低患癌风险:

1. 全谷物

如全麦、糙米和燕麦,富含纤维和营养素,具有潜在的抗癌作用。

2. 十字花科蔬菜

花菜、西兰花、紫甘蓝等,含有的异

硫氰酸盐化合物,具有抗癌特性。

3. 水果

新鲜的水果,如苹果、香蕉、橙子和一些浆果类水果。

4. 豆类

黑豆、红豆、鹰嘴豆和扁豆,既是很好的蛋白质来源,也可以作为预防癌症饮食的一部分。

5. 坚果

杏仁、核桃和亚麻籽等,也有一定抗癌作用。

6. 绿茶

绿茶富含多酚,具有潜在的抗癌特性。

7. 鱼类

三文鱼、鲭鱼和鲑鱼等深海鱼类有一定抗癌潜力。

8. 香料

姜黄(含有姜黄素)和大蒜,有一定的抗炎、防癌作用。

据健康时报