

淺談胃癌

撰文◎ 11 病房護理師 黃湘晴



臺灣衛生福利部資料顯示，胃癌在所有癌症中發生率為第七名，而癌症死亡率排名第六名，「如何預防胃癌」成為大家不可忽視的課題。



何謂胃癌

胃是人體消化系統的一部分，它的主要功能是在處理我們攝入食物中的養分，並幫忙排空，胃任何部位生長出來惡性細胞腫瘤，都可稱為「胃的惡性腫瘤」，包括：胃腺癌、淋巴瘤、惡性肉瘤等。一旦罹患卻沒有接受適當治療，癌細胞可能會穿過胃壁侵犯鄰近的器官，也可能會經由血流或淋巴系統擴散至其它遠處的器官。

胃癌常見的症狀

- 一、消化不良或有灼熱感
- 二、腹部不適疼痛
- 三、噁心、嘔吐
- 四、腹瀉或便秘
- 五、進食後胃脹
- 六、食欲降低
- 七、虛弱無力、疲憊感加劇
- 八、體重減輕

九、吐血或者是解血、黑便

會傷害胃黏膜，易罹患胃癌。

胃癌的檢查

- 一、**糞便潛血試驗**：可檢查出糞便內肉眼不可見的血液。
- 二、**上消化道鋇劑攝影**：喝下鋇劑做為顯影劑，可診斷腫瘤位置、大小。
- 三、**上消化道內視鏡**：俗稱的「胃鏡」是胃癌的主要診斷方式，用於高風險因子或已有症狀的患者，能直接取得組織切片，做出確切的診斷。
- 四、**腹部超音波及電腦斷層**：可精確廣泛地看到胃部腫瘤大小及臨近組織是否有癌細胞轉移。

胃癌的原因

- 一、**家族史**：若有直系親屬罹患胃癌，又有共同的飲食習慣及生活環境，罹患胃癌的機率比一般人高出二至三倍。
- 二、**性別**：男性發生胃癌的機率約為女性的二倍。
- 三、**年齡**：四十五歲以上女性罹患胃癌有九成風險，男性則為五十歲以上。
- 四、**血型**：根據分析，A型人個性易緊張容易罹患胃癌。
- 五、**胃幽門桿菌**：幽門螺旋桿菌為胃癌的重要致病因子，感染幽門螺旋桿菌患者罹患胃癌風險高出二至七倍。
- 六、**飲食習慣**：喜愛重口味、燒烤、醃漬物、煙燻及添加防腐劑的食物者易罹患胃癌。
- 七、**其它**：抽菸、喝酒。
- 八、**阿斯匹靈藥物**：長期使用阿斯匹靈藥物，

預防胃癌的保健方法

- 一、**少吃醃製品**：例如榨菜、酸菜、梅干菜、鹹菜、泡菜等，豆類發酵如臭豆腐、豆腐乳以及味噌等，以及鹽漬如鹹魚、豆豉、雪裡紅、蝦醬、蘸醬、肉醬等。
- 二、**少吃煙燻或燒烤食物**：例如常常食用燻魚、鴨、鵝或烤肉者，其胃癌發率較高。
- 三、**多吃綠色蔬菜、新鮮水果**：可減少胃癌發生的機率。
- 四、**服用維生素C以減少胃內亞硝酸胺的形成**：一般成人每日維生素C的建議攝取量為六十毫克。若長期處於壓力與污染的環境，建議可將攝取量提高到一日兩百毫克。
- 五、**不抽菸**：菸草中的有害物質會導致細胞內DNA的損壞，造成癌變的發生，避免喝酒、嚼檳榔，可降低罹癌機率。

早期發現 早期治療

胃癌只要早期發現早期治療，並不是絕症，早期胃癌經過完整的治療，五年存活率可以達到八成以上；如果有胃部的不舒服症狀持續超過二週未獲得改善，千萬不要自行服用藥物緩解不適感，盡快尋求醫師治療，選擇適合自己的治療方針。

