fghdfg / September 12, 2013 05:47PM

[Re: 胃癌不可不知二三事](#)

健康快樂「康復營」

一直以來，人們都覺得癌症是洪水猛獸。事實證明，實現癌症的整體康復並不難，關鍵是要在癌症治療後，及時服用源自美國的替代醫學產品：

β-葡聚醣——含量高達21%，能迅速增強機體免疫力，是美國抗癌症的重要力量；樟芝——獲頒美國發明專利、中國發明專利，三萜含量是靈芝孢子的10倍；六芝參貳——降低電療、化療副作用，完善自愈系統。

活動內容：凡購物折實滿H.K.\$20000的顧客，可免費參加價值H.K.\$3000四天三晚旅遊及療養康復營一次，照價再8.8折。

活動時間：優惠期由即日起至2013年9月30日。

活動地點：優惠只適用於在香港中醫科學院腫瘤中心購物。

地址：香港銅鑼灣怡和街46-54號麥當勞大廈12樓全層

(港鐵銅鑼灣站F1出口)

電話：2861 2968

活動網址：<http://www.anticancer.com.hk/>

hi84137983 / June 26, 2012 01:56PM

[胃癌不可不知二三事](#)

現代人談癌色變，無不冀望能儘早發現或瞭解預防之道，以期掌握治癒的先機。然而有些癌症較不容易察覺，像是胃癌，除了成因不明外，早期症狀和一般消化道疾病雷同，因此很容易延誤治療。專家表示，儘管胃癌診斷不易，然而只要在日常生活做些許改變，仍然可降低罹患胃癌的風險。

胃癌善偽裝

胃癌是經年累月慢慢發展形成的。在發病之初，通常會有徵兆，只不過這些症狀與一般不起眼的消化道病症類似，因此很容易遭人疏忽，也不易立即檢查出來。這些症狀包括：

- 腹部疼痛和不適
- 吞嚥困難
- 噁心、嘔吐
- 體重降低
- 少量進食隨即感到腫脹
- 吐血或便血
- 疲憊、倦怠
- 胃灼熱
- 消化不良
- 胃痛

至於何時該看醫生？倘使上列情況持續數周之久，世界著名的梅約(Mayo Clinic)醫學中心建議，當個人為上述症狀感到憂心時，不防儘早就醫，由專業醫師進行診斷，以俾進一步鑑定病情。

胃癌高危險群

醫學上尚未能確切掌握導致胃癌的實際成因，不過研究學者發現，下列因子會增加胃癌的發生率：

- 胃部長期發炎或病變
- 抽煙
- 不良飲食和久坐導致的肥胖
- 微量礦物質硒(selenium)貧乏
- 家族胃癌病史
- 65歲以上長者
- 感染胃幽門桿菌(H. pylori)
- 攝取高鹽漬和煙燻食品
- 很少進食蔬果
- 食用遭黃麴毒素真菌感染的食物

- 胃息肉
- 惡性貧血

降低風險之道

- 少鹽和煙燻食品

南韓胃癌盛行，一項針對200萬名韓人的研究總結出，鹽漬飲食增加罹患胃癌風險10%。優質健康網(qualityhealth.com)指出，世界衛生組織建議成人每日食用的鹽份不要多於5公克；而實際上每人每日的攝取量則是超過9公克。在多數國家75%的居民都是從加工食品或餐廳飲食攝取到鹽份。

由於鹽的使用相當普遍，許多人們想不到的食品都隱藏著鹽份。專家建議，採購食物時，仔細閱讀營養成份標籤，實地瞭解鹽是藉由哪些東西進入口中，以俾能做好進量的控制。

此外，不防改為採用香草或其他未添加鈉的調味食品。

- 每日進食蔬菜和水果；根據世界衛生組織建議，每人每天應該攝取400-800公克的蔬菜水果。最好能變換各種不同顏色的蔬果。
- 停止吸煙：許多研究顯示，抽煙會增加罹癌的風險。是而越早戒煙越好，必要時，可以尋求專業人士的協助。
- 定期體檢或內視鏡檢查法

胃部發現任何可疑的異狀或有持續性上述胃癌徵兆，應該立刻就醫。特別是高危險群的病人，宜定期接受檢查，方可提高預防和治療的效果。至於是否進行內視鏡檢查，專家強調得和醫師事先商量，經仔細評估優缺點後，才決定檢查的時機。

- 多食用抗癌/防癌食品

綠茶-自由基會破壞人體組織中的DNA，導致癌症。綠茶內含兒茶素(EGCG)的強效植物營養素，具有清除體內自由基的功能。

茄紅素-可以減少自由基對細胞的破壞，抗氧化。蕃茄、茄子、甜椒等茄科蔬菜都含有豐富的茄紅素。

菇蕈類-根據研究，菇類所含的多醣體(polysaccharide)可抑制腫瘤生長，或刺激淋巴細胞的機能，增加抗體的形成、調節免疫機能進而對抗腫瘤。香菇、洋菇、鴻喜菇、巴西蘑菇、木耳等屬高纖食物。

咖哩-研究發現咖哩的重要成份薑黃素對胃腸具保護作用，可預防癌症，還能降低發炎、胃潰瘍症狀。

含硫有機化合物-美國實驗發現，大蒜可降低胃癌的發生率。荷蘭研究顯示，相較於不常食用洋蔥的人，多食用洋蔥(每天至少半粒)者減少50%以上罹患胃癌的機率。

- 遠離致癌物

綠十字健康網引述臺灣長庚醫院醫師撰寫的「食物中的致癌物質」，提醒消費者留心餐飲中暗藏的毒素。

飲食問題：

硝酸鹽與蛋白質代謝產物胺類物質結合後，會形成有強烈致癌性的亞硝酸胺。
亞硝酸胺與胃癌發生有關。

硝酸鹽來自土壤經蔬菜吸收、亞硝酸鹽來自貯存的肉類，如火腿、香腸、熱狗、臘肉等、胺類化合物則存在秋刀魚、魷魚等海產食物中。避免共同食用硝酸鹽與胺類，以防形成亞硝酸胺致癌物。

調理問題：

高溫油炸、燒烤、煎烤會使食物產生多環芳香碳氫化合物(PAH)的致癌物。此物質與腸胃道癌症密切相關。須改變調理方式及加強油煙機來預防。

煙燻類食物的致癌物質來自於燃燒的材料如甘蔗、稻穀等，其中含有PAH及芳香胺類致癌物。長期食用有致癌的危機。

醃製類及發酵類食物也可能致癌。

藥物殘留：

蔬果的農藥殘留至今仍然嚴重。預防之道在於不吃生菜沙拉，只吃調理過的蔬菜；只吃當季盛產的蔬果；用大量清水沖洗或削皮以去除農藥。

雞、豬、牛肉中殘留的抗生素、荷爾蒙；養殖海產類殘留的重金屬殺菌劑、除藻劑及抗生素等，與癌症的發生可能有關。不吃肥肉、雞皮、內臟等藥物及毒素容易堆積之處。

食品添加物：

兒童食品、點心、零食、素食產品、醃製類食品、蜜餞類可能藏有添加的有毒色素，有些媒焦色素甚至是致癌物。

丸類食物常添加硼砂增加脆感，豆類食品可能加入雙氧水加以漂白。此類食品儘量密封且予以冷藏。

糖精等人工甘味常添加在瓜子及蜜餞中，防腐劑常見於貯存的食物中，如豆乾泡麵中，宜儘量少食。

包裝與容器污染：

不宜用塑膠容器裝熱食，以防氯乙稀單體釋出。

在碗的內面與食物接觸之處，不要有任何彩釉或顏色，防止因加熱致重金屬釋放。

不宜以保鮮膜密封食物加熱，預防有機錫溶化出來。

不宜以保麗龍或再生紙容器裝熱食，杜絕致癌毒素的產生。