

# 胃癌患者关心的那些事

▲ 山东省泰安市肿瘤防治院 王娟

胃癌，作为一种起源于胃黏膜上皮的恶性肿瘤，在全球范围内广泛分布，是威胁人类健康的重大疾病之一。对于胃癌患者而言，了解疾病的相关知识、治疗方法和日常护理至关重要。

## 胃癌的成因与预防

饮食因素、幽门螺杆菌感染、吸烟和饮酒、遗传因素等都是造成胃癌的风险因素。高盐、腌制、熏制和烤制食品，以及红肉和加工肉类的过量摄入，都会增加胃癌的风险。此外，幽门螺杆菌感染已被世界卫生组织确认为胃癌的主要风险因素之一。长期吸烟和饮酒也会刺激胃黏膜，导致癌变。

预防胃癌的关键在于减少风险因素和提高保护因素。保持健康的饮食，多吃新鲜水

果、蔬菜和全谷物，减少高盐、腌制、熏制、烤制食品以及酒的摄入。同时，避免口对口喂食、使用公共筷子等措施可以降低感染幽门螺杆菌的风险。对于已经感染幽门螺杆菌的人，应该接受治疗以消除感染。

## 胃癌的症状与诊断

胃癌的症状通常在早期是隐蔽的，不易察觉。随着病情的发展，可能会出现上腹部疼痛、食欲不振、体重减轻、恶心、呕吐等症状。如果出现这些症状，应及时就医并进行相应的检查。诊断胃癌时，通常需要进行一系列检查，包括血液检查、X线钡餐检查、胃镜检查等。胃镜检查是诊断胃癌最准确的方法，可以直接观察到胃黏膜的异常变化，并提取胃黏膜的样本进行病理学检查。

## 胃癌的治疗

胃癌的治疗应根据癌症的分期和患者的具体情况制定。治疗方法包括手术切除、化疗、放疗等。早期胃癌患者通常可以通过手术切除治愈。根治性手术要求完整地切除原发病灶，并清扫附近区域的淋巴结。化疗通常用于手术前后，以提高手术的成功率或控制病情的发展。放疗则适用于晚期胃癌患者，有助于避免癌细胞进一步扩散或转移。

## 胃癌的日常护理

胃癌患者的日常护理包括饮食营养护理、环境护理等方面。在饮食方面，患者需要养成良好的生活习惯和饮食习惯，饮食要有规律，以清香可口、富于均衡营养又易于

消化的食物为主。环境护理方面，患者要有温馨的生活环境，避免过于喧哗。

## 胃癌的复查与随访

胃癌患者手术后，根据病情需要有可能要做辅助化疗。当全部化疗计划完成后或者不需要化疗的手术患者完成手术出院后，即进入复查随访阶段。术后复查对于肿瘤患者来说十分重要，可以尽早发现肿瘤的进展，为后续治疗争取到宝贵的时间。

胃癌虽然是一种严重的疾病，但通过早期发现、及时治疗和科学的日常护理，患者完全有可能实现彻底治愈或提高生存率。了解胃癌的相关知识，采取积极的预防措施，对于保护自己和家人的健康具有重要意义。

# 关注老年人口腔健康 远离“老掉牙”

▲ 温州医科大学附属口腔医院 唐恬 陈博远 翟丽丽

生活中，多数人认为“老掉牙”似乎是一种不可避免的生理现象。但实际上，随着现代口腔医学的发展，只要给予足够的重视和正确的护理，大多数老年人都能拥有一口健康的牙齿，享受高质量的晚年生活。本文将深入探讨老年人口腔健康的重要性、常见问题以及预防和治疗方法，帮助老年人及其家属更好地了解和维护口腔健康。

## 老年人口腔健康的重要性

良好的口腔健康不仅能够保证正常的咀嚼功能，使老年人充分摄取营养，维持身体健康，还对发音、面容美观以及心理健康有着重要影响。例如，牙齿缺失过多会导致咀嚼效率降低，食物不能被充分研磨，从而增加胃肠消化负担，可能引发消化不良、营养不良等一系列健康问题。而且，牙齿缺失还会影响面部的丰满度，使面部皱纹增多，显得苍老，进而影响老年人的自信心和社交活动。

## 老年人口腔的常见问题

**龋齿** 老年人由于牙龈退缩、牙根暴露，牙颈部及牙根面更容易发生龋齿，而且这种根面龋进展往往较快，容易导致牙齿疼痛、牙髓炎甚至牙齿折断。

**牙周病** 牙周病是老年人牙齿缺失的主要原因之一。随着年龄增长，牙龈组织逐渐萎缩，牙槽骨吸收，牙齿之间的间隙增大，食物残渣容易嵌塞，细菌滋生，进一步加重牙周组织的炎症，形成恶性循环，最终导致牙齿松动脱落。

**牙齿缺失** 除了因龋齿和牙周病导致的牙齿缺失外，老年人还可能因意外事故、长期磨损等原因失去牙齿。牙齿缺失后，如果不及修复，会影响口腔的正常功能和剩余牙齿的健康。

**口腔黏膜病** 老年人的口腔黏膜较为脆弱，容易出现口腔溃疡、扁平苔藓、白斑等黏膜疾病。这些疾病不仅会引起口腔疼痛、不适，还可能伴有恶变的风险，需要引起重视。

## 老年人如何保障口腔健康

**正确刷牙** 刷牙是保持口腔清洁的基础，但老年人在刷牙时需要注意一些细节。应选择软毛牙刷，采用巴氏刷牙法，每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于3分钟。刷牙时要特别注意清洁牙齿的内侧面、外侧面以及咀嚼面，同时还要轻轻刷牙龈和舌苔，以去除细菌和食物残渣。

**使用牙线和牙缝刷** 由于老年人牙齿间隙较大，单纯刷牙难以彻底清洁牙缝。因此，建议使用牙线或牙缝刷来清洁牙缝。牙线能够深入牙缝，清除嵌塞的食物和牙菌斑；牙缝刷则更适合牙齿间隙较大或有牙周病的老年人，可以有效清洁牙齿邻面。

**定期口腔检查** 老年人应至少每半年进行一次口腔检查，及时发现龋齿、牙周病、口腔黏膜病等问题，并采取相应的治疗措施。定期洗牙也是预防牙周病的重要手段，可以去除牙齿表面的牙菌斑、牙结石，保持牙龈健康。

**合理饮食** 老年人的饮食应注意营养均衡，多摄入富含钙、磷、维生素等对牙齿有益的食物，如牛奶、豆制品、新鲜蔬菜和水果等。同时，要减少甜食、酸性食物以及过硬食物的摄入，以免损伤牙齿。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒会对口腔健康造成严重危害，增加患龋齿、牙周病、口腔癌等疾病的风险。因此，老年人应尽量戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

老年人口腔健康是一个不容忽视的问题。通过加强口腔健康知识的宣传教育，提高老年人的口腔保健意识，采取有效的预防措施，及时治疗口腔疾病，大多数老年人都能够远离“老掉牙”的困扰，拥有健康、幸福的晚年生活。让我们共同关注老年人口腔健康，为老年人的口腔健康保驾护航。



来源/千库网

# 预防地贫从孕前优生检查做起

▲ 湖北省武汉市洪山区妇幼保健院 杨峻

地中海贫血简称地贫，是一种遗传性血液疾病，主要分为 $\alpha$ 地贫和 $\beta$ 地贫两类，是由于珠蛋白基因（地贫基因）的缺陷使血红蛋白中的一种或几种珠蛋白肽链合成减少或不能合成，导致血红蛋白的组成成分改变，继而引发慢性溶血和贫血，严重时可能导致器官损害甚至危及生命。地贫主要见于地中海沿岸国家和东南亚各国，在我国福建、江西、云南、广东、广西、海南、湖南等长江以南省份为地贫高发。为了降低地贫对新生儿的影响，孕前优生检查显得尤为重要，通过对地贫的筛查，可以有效预防患有地贫基因的夫妇生育出携带地贫基因或患病的孩子。本文将科普孕前优生检查在预防地贫方面的重要性以及如何进行相关的筛查与干预。

## 地贫筛查在孕前优生检查中的意义

地中海贫血属于隐性遗传病，只会遗传，不会传染。夫妻双方地贫筛查正常，孕育中重型地贫儿的几率极低；如果夫妻双方有一方为地贫基因携带者，子女有50%的概率为基因携带者；如果夫妻双方都为地贫基因携带者，子女有25%的机会遗传两个异常基因进而患病，50%的概率成为基因携带者，25%则不会携带该基因。因此孕前对地贫进行筛查，能够帮助夫妇了解携带状态，规避生育风险。

地贫是一种因基因缺失或突变导致的遗传性贫血，目前用药物无法治愈，通常在孕期或出生后才被发现，这时胎儿可能已经受到了影响。地贫基因携带者无需特殊治疗，中重型地贫患者需要定期输血和排铁治疗维持生命。因此，在婚前孕前的地贫筛查中能够及早识别地贫基因携带者，从而帮助他们在怀孕前做出科学筛查、诊断和干预，防止重型地贫儿的出生，是防控地贫的最有效措施。

地贫筛查主要通过血液检测来进行。新婚夫妇或计划怀孕夫妇可以通过血常规检查和血红蛋白电泳等方法筛查发现异常血液学指标，若筛查结果提示为可疑或阳

性，则再进一步进行地贫基因检测，以确诊是否为地贫以及地贫类型，明确夫妻双方地贫基因携带状况。

## 如何进行有效的地贫防控

孕前优生检查是对夫妻双方整体健康的评估，比如生活方式、饮食习惯等方面的指导。健康的生活习惯和营养饮食能增强母体免疫力，提高孕期的整体健康水平，降低孕期并发症和不良妊娠结局的风险。通过全面的体检，可以检测到可能影响怀孕的潜在疾病，如内分泌失调、传染性疾病等。此外，还可筛查夫妻双方是否存在遗传性疾病、免疫系统异常等问题，提前做好干预措施。特别是生活在高发性地区的夫妇，更应加强地贫相关筛查，为健康孕育宝宝打下基础。

当筛查结果显示夫妻一方或双方为地贫携带者时，医生不仅能够帮助夫妻双方了解地贫的遗传患病风险，还能为他们提供科学的建议和决策支持，指导同类型地贫基因携带者孕期尽早接受产前诊断，或选择胚胎植入前遗传学诊断（即第三代试管婴儿）技术受孕，达到优生目的。

对新生儿及健康体检中发现的贫血患儿进行地贫筛查，做到早发现、早治疗，预防和减轻疾病对患儿身心的影响，改善患儿生命和生活质量。

地中海贫血是一种可通过早期筛查有效预防的遗传性疾病，自2015年起，地贫防控项目在我国10多个省份的126个县（市、区）普遍实施。孕前的地贫检查不仅能够帮助夫妇了解是否携带地贫基因，还为健康的孕育提供科学支持。通过对夫妻双方健康的全面评估、遗传咨询和生活方式的改善，可以大大降低地贫及其他遗传性疾病的风险。随着人们健康意识的提高，孕前优生中地贫筛查的重要性日益显现，及早进行地贫筛查，为下一代的健康奠定坚实基础，不仅有助于减少地中海贫血的发生，还能提升整个社会的健康水平。为了每个家庭的幸福与健康，我们应当重视孕前的地贫筛查，让科学的力量为下一代的健康和未来保驾护航。