胃癌正在年轻化，伤胃习惯快扔掉

专家警示：青年胃癌恶性度更高、进展速度更快

近日，记者从市三医院获悉，24岁的小方在入职体检时被查出胃癌；34岁的小刘确诊胃癌，就在半年前她曾因胃炎住院治疗。

同时，根据资料统计显示，我国每年新发胃癌患者40万人，其中19-35岁青年人占15%，且年轻人的胃癌发病率明显上升，较30年前翻了一倍。

绵阳市消化道早癌防治委员会常委、市三医院消化内科内镜中心副主任邹龙提醒，与老年胃癌大不同，青年胃癌恶性度更高、进展速度更快，早发现、早检查才是降低胃癌死亡率的有效手段。

年轻人胃癌早期发现率不足三成

据邹龙介绍，24岁的研究生小方在入职体检时被查出胃癌中晚期，发病原因与其爱吃烧烤、爱喝啤酒、爱熬夜有关；34岁的小刘，半年前曾因胃炎住院治疗，出院前医生叮嘱她要坚持吃药，一定要治疗到幽门螺旋杆菌数值正常，遗憾的是，小刘对治疗掉以轻心，并没有遵医嘱治疗，前不久体检时被确诊患上了胃癌，且病情发展迅猛，已经没有了手术治疗的机会。

邹龙指出，胃癌越来越年轻化，与遗传因素等多个原因有关，但最重要的原因是年轻人熬夜、饮酒、嗜辣等不良生活习惯引起的。最令人忧虑的是，绝大部分年轻人对胃癌并没有正确的认识，总觉得自己年轻胃癌离自己很远，因此年轻人胃癌的早期发现率不足三成。

“在胃癌的早期70%以上毫无症状，约有80%的患者在诊断时已发展至中晚期，由于发现得晚，患者存活超过5年的机会一般低于30%。而相反的，若是早日发现胃癌的蛛丝马迹，并通过正确的治疗，患者存活5年的机会有望超过90%。”邹龙提醒广大年轻人，对消化道体检不要掉以轻心，早发现、早检查才是降低胃癌死亡率的有效手段，尤其是已有消化道疾病的年轻人。建议患有萎缩性胃炎的患者，每2年做一次胃镜检查，可以较早发现胃癌；直径大于2厘米的胃部溃疡治愈后，还要定期复查，复查间隔时间为半年或1年；一旦检查出胃部有息肉，无论大小，都要切除，而且应做病理检查。

胃癌早期有六个信号

那么胃癌早期症状如何自检呢？邹龙提醒，一旦身体出现以下这六个明显信号，一定要及时就医，作进一步检查判定。

1.上腹部疼痛、不适

有80%以上的胃癌患者，都会出现上腹部疼痛、不适的现象，早期与消化不良的症状相似，腹痛较轻微，没有规律性，进食后也不能够缓解，并且随着病情加重，腹痛开始频发加重，此外如果是胃窦上肿瘤，则疼痛有规律性，进食或服药后可明显缓解。

2.食欲减退或食欲不振

有1/3的胃癌患者描述，在患病前自己有明显的不想进食或者食欲减退的表现，主要表现为，进食不久后就出现饱腹感，有时还会伴有嗳气，导致患者不得不减少进食量。病情的后期，食欲不振会表现为厌食，特别是厌恶肉类食物。

3.消瘦乏力

癌细胞生长过程中的早期需要大量的营养物质和能量，因此会导致其它机体正常组织无法获得营养，从而表现为明显的消瘦。如果本身患有胃病，且在体重没有刻意减肥的情况下，一个月内瘦10公斤，则要考虑是否因癌症引起。

4.固定包块

有些胃癌早期患者能够在自己上腹部偏右的位置，摸到固定的包块，一般质地会比较硬，且不光滑，按压时会出现疼痛感。

5.恶心、反酸及呕吐

当出现消化道疾病时，也会有这些症状的出现，而胃癌患者则更为明显，如果胃部肿瘤在幽门部位时，恶心会频繁出现，若肿瘤长在胃出口部位，则会发出一种酸臭或臭鸡蛋味，呕吐也会随之出现，且多为宿食和胃液。

6.呕血及黑便

随着肿瘤的生长，会破坏胃内的小血管，因此会有大便潜血的症状表现，但如果侵犯的血管较大，则往上会引发呕血，往下则会出现黑便，如柏油状。

邹龙建议，胃镜检查是及时发现胃癌的有效手段，建议有胃肠道问题的年轻人一定要将胃镜检查纳入体检项目。

四个伤“胃”习惯赶紧扔掉

1.酗酒

有太多的年轻人喜欢喝酒，开心了要喝一场，不开心了也要喝一场，聚会应酬都要喝，最重要的是，喝酒不加节制，没有节制的喝酒就是在伤害你的身体健康。

2.过度吸烟

年轻人里面，吸烟的群体太多了，有很多人都是早早地就拿起了烟，甚至每天都要吸很多，形成了烟瘾，过量的吸烟对肺部的影响不用多说了，它还会损伤胃黏膜，有可能导致胃部疾病，增加癌变的可能性。

3.饮食习惯

通常来说，年轻人的口味都比较重，很少会喜欢一些清淡的食物，反而会更爱吃经过烟熏的烧烤食品，或者重口味的腌制食品，这些都是高盐分的，里面含有的亚硝酸盐属于致癌物质。

4.生活不规律

年轻人还喜欢熬夜，喜欢佛系又随心的生活态度，每天几点睡几点起都是看缘分，生活作息很紊乱，还有人喜欢过夜生活，要么晚上懒得吃饭了，要么就凌晨还在吃宵夜，给胃造成了一定的负担，生活习惯很不健康。也有一部分人，是因为工作压力大，生活节奏快，所以造成了平时的生活不规律。

（张瀚文）

健康提示

哪个年龄段适合做包皮手术

包茎或包皮过长有啥子危害？

1.妨碍阴茎发育：在儿童、青春期前由于阴茎头被包皮紧紧包裹 就像穿“小鞋”一样，直接影响阴茎的生长发育。严重时，可引起包皮嵌顿，充血水肿、感染。

2容易引起炎症，甚至损害肾脏功能：包皮过长经常出现包皮瘙痒、异味、包皮垢增多、感染等。阴茎发炎，可以引起尿道口或是前尿道狭窄，诱发前列腺炎或排尿困难。

3.影响精子质量：包茎或包皮过长可引起尿道炎、前列腺炎，久而久之，可影响精子质量，导致不育。

4.容易感染艾滋病：包皮十分娇嫩，很容易在性交时发生轻微的撕裂，给HIV以可乘之机。且包皮内侧聚集很多的朗格汉斯细胞。它在遇到HIV入侵时极容易同HIV抗原结合，成了人体感染HIV的隐患。

因此，割除包皮不但降低了HIV由破裂血管侵入人体的可能性，更大幅减少了HIV受体的数量，从而降低患艾滋病的几率。

哪个年龄段最适合做包皮手术？

青春期后，男孩的外生殖器有个快速发育的过程，建议包皮手术于青春前期完成最好。所以最佳手术年龄为：5—7岁。而且暑假期间更合适做手术，因为是夏季，衣着少又透气，术后护理方便。

娃娃割包皮，术后有啥影响吗？

绵阳市肛肠病医院外科主任提醒大家：包皮术后不会对娃娃造成不好影响，反而让男性儿童的阴茎发育有更大的空间，且清洁卫生也更方便。

巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

中国公民健康素养

——基本知识与技能释义

53. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。

重视儿童早期发展，0～3岁儿童的身心健康是发展的基础，应把儿童的健康、安全和养育工作放在首位。家长、抚养人和学前教育工作者，应成为儿童生活的照顾者、情感的关爱者、行为的榜样者和活动的引导者。

重视儿童的情感关怀，强调以亲为先，以情为主，赋予亲情和关爱。尊重儿童意愿，创设宽松、温馨的家庭式氛围，满足儿童成长的需求。尊重儿童身心发展规律，顺应儿童天性，把握每个阶段的发展特点和水平。要从日常生活中选择儿童感兴趣的、富有价值的教育内容，将教育贯穿在一日生活之中，丰富儿童的认识和经验。开展丰富多样的、符合儿童发展阶段特点的游戏活动，让儿童在快乐的游戏中，开启潜能，推进发展。重视儿童的发展差异，提倡更多地实施个性化教育，促进每个儿童富有个性地发展。

经常与儿童沟通、交流，关注儿童日常行为，及时发现心理行为问题，予以引导和干预。培养儿童健康的心智和人格，促进儿童社会性和情感的健康发展。

54. 青少年处于身心发展关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。

青少年处于儿童向成人过渡的阶段，生理和心理发生着巨大变化。体格生长迅速，内脏器官功能逐步完善，两性的第二性征更加明显，男孩出现遗精、女孩出现月经，到青春期晚期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年，自我意识逐渐增强，渴望独立，人生观、价值观逐渐形成，性意识觉醒和发展，但生理和心理尚未完全成熟，需要关注和正确引导。

青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠，保证精力充沛；保持平衡膳食，加强户外活动，预防超重和肥胖；培养良好的用眼习惯，避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏，每天坚持做眼保健操，保护视力，预防近视；远离烟草和酒精，拒绝毒品。

青少年要从正规渠道获取生殖与性健康信息，拒绝性骚扰、性诱惑和性暴力，避免过早发生性行为。不安全性行为可能带来意外妊娠或性传播疾病，严重危害青少年身心健康。

（未完待续）

省残运会暨第四届特奥会项目全部结束

我市共夺得91枚奖牌

田径盲人男子标枪比赛现场

本报讯（记者 郭若雪 文/图）昨(28)日，省第九届残运会暨第四届特奥会我市代表队参赛项目全部结束。经过两个阶段的比赛，我市共摘得91枚奖牌，其中金牌41枚、银牌32枚、铜牌18枚。

在男子1500米盲人组13级比赛中，随着裁判员“哔”一声的哨音，我市残疾人运动健儿吕龙奋力冲过终点线，至此，我市参赛省第九届残运会暨第四届特奥会项目全部结束。本届赛事分为两个阶段，在6个提前比赛项目中共有省内20个市州、450多名运动员参赛。其中，网球、乒乓球、羽毛球为省第九届残运会比赛项目，足球、篮球、田径为第四届特奥会比赛项目，我市残疾人运动健儿共取得32枚奖牌，其中金牌20枚、银牌9枚、铜牌3枚。

在23日—29日的集中比赛阶段，我市残疾人运动健儿在参与中享受快乐、友情和自我超越，展露才华、激情和意志，获得荣耀、尊严和信心，经过一个多月的刻苦训练和赛场上的顽强拼搏，共摘得59枚奖牌，其中金牌21枚、银牌23枚、铜牌15枚。

据介绍，省第九届残运会暨第四届特奥会由省政府主办，省残疾人联合会、省体育局、省教育厅、广元市政府承办。举办残疾人运动会和特殊奥林匹克运动会是传播社会主义核心价值观和人道主义精神的重要平台，更是激励广大残疾人群体自尊、自信、自强、自律的重要舞台。省第九届残运会暨第四届特奥会共设17个竞赛项目，特奥会设7个竞赛项目，我市共有113名运动员参与16个项目的角逐。

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2018年8月28日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	绿芫	佳昊	鲜惠佳
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.50
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	2.98	2.80	2.70
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	无
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	2.20	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.50	56.00	56.90	无	55.00	56.80
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.50	70.00	69.90	无	69.80	69.80
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	62.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	65.80
猪肉	五花肉	12.00	13.00	13.00	13.00	13.00	12.00	12.00	13.00	12.00	13.50	12.00
猪肉	一级肉	12.00	11.00	12.00	12.00	12.00	11.00	12.00	12.00	11.50	11.00	11.00
猪肉	中排	17.00	19.00	17.00	19.00	20.00	19.00	18.00	19.00	18.50	18.50	17.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	30.00	29.00	28.00	28.50	30.00	30.00	无	29.00	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	无	10.00	8.00	10.00	无	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.50	6.50	6.30	5.48	6.00	6.20	7.00	6.20	无	6.50	5.80
白条鸭	鸭场鸭	9.00	8.50	无	8.00	8.00	10.00	无	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	12.00	11.00	12.00	11.00	11.00	11.50	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	9.00	9.00	10.00	8.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	8.50	8.00	9.00	7.50	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.98	4.20	5.00
大白菜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00	1.48	1.80	1.28
莲花白	上等	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	0.98	1.50	2.00
青笋	上等	4.00	4.00	3.00	3.50	3.50	3.50	3.50	4.00	2.48	3.50	3.00
香菇	上等	10.00	8.00	10.00	10.00	10.00	10.00	7.50	10.00	7.80	9.50	9.00
韭菜	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	4.50	4.00	4.00	5.00	3.98	3.98	4.00
花菜	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	3.50	3.50	4.00	4.00	1.98	3.50	3.50
黄瓜	上等	3.50	3.00	3.50	3.50	4.50	3.50	4.00	3.50	2.98	2.80	3.50
冬瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	2.00	0.98	1.30	1.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	0.55	1.20	1.00
苦瓜	上等	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	2.50	1.98	1.98	1.50
西红柿	上等	3.50	3.00	3.50	4.00	4.50	4.00	4.00	3.50	1.98	2.80	3.00
茄子	上等	3.50	3.00	3.00	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00	1.98	2.80	3.00
白萝卜	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	2.00	2.00	1.50	1.28	1.50	1.50
胡萝卜	上等	4.00	3.00	4.50	3.50	3.00	4.50	3.50	3.00	2.48	3.20	3.00
大青椒	上等	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	4.00	3.00	1.98	2.80	2.00
尖椒	上等	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.50	5.00	4.00	2.98	3.50	4.00
四季豆	上等	5.00	5.00	5.00	6.00	5.00	5.00	5.00	5.00	无	4.50	4.00
土豆	上等	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	1.68	1.80	2.50
山药	上等	8.00	8.00	7.00	8.00	8.00	8.00	7.00	8.00	6.80	6.50	6.80
莲藕	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.50	3.68	3.80	4.00
洋葱	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	1.28	1.50	2.00
大蒜	瓣蒜	6.00	5.00	6.00	6.00	7.00	6.00	7.00	6.00	2.48	4.50	5.00
大葱	上等	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	5.00	3.48	4.20	4.00
生姜	小黄姜	6.00	7.00	5.00	7.00	7.00	7.00	8.00	6.00	4.98	5.60	6.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.00	2.50	3.00	2.50	2.50	3.00	2.50	1.68	2.50	3.00
空心菜	上等(时令蔬菜)	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	1.50	2.50	1.48	1.80	2.98
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	6.00	7.00	8.00	7.00	6.00	8.00	8.00	6.00	6.98	5.60	8.00
梨	一级皇冠梨	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.48	3.80	3.80
香蕉	一级	4.00	3.50	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.98	3.80	3.00

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克，以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2、绿芫为滨河路愿望帝景店，佳昊为小岛花园店，鲜惠佳为奥林春天店。

THE THIRD HOSPITAL OF MIANYANG 绵阳市第三人民医院
健康点播

养成良好睡眠习惯 走出失眠阴霾

失眠是指睡眠的启动（入睡困难）和维持（早醒、睡眠不深）障碍致使睡眠质量不能满足个体需要的一种情况。目前，不少人对睡眠的认识有两大误区。误区一：我每天没有睡够8小时是不是失眠？其实，睡够8个小时并不是金标准，只是一个均数，我们每一个人都是一个独立的个体，虽然睡眠时间减少，只要不影响日间的工作生活，第二天精神和体力均好，就不是失眠。误区二：我今晚会睡不着，睡不着我会生大病？其实，失眠的时候，如果出现担心焦虑的状态，反而会加重失眠。所以，睡不着觉不可怕，可怕的是“怕睡不着觉”。

良好睡眠的开端需要培养良好的睡眠卫生习惯：

1、睡眠要守时，有规律，尽可能坚持按时上床、起床，不要赖床和“恶补”睡眠，在周末、休假时也应该如此；

2、晚餐后不要喝咖啡、茶以及含酒精的饮料；

3、创造良好的睡眠环境，卧室里避免强光、噪音、温度适宜，选择适宜自己的寝具；

4、入睡前不阅读带刺激性的书报杂志，不玩手机，不要在床上工作；

5、睡前两小时内不要做剧烈运动，下午和傍晚时分进行体育运动，可有助于睡眠。

姚晓波

中国睡眠研究会与心理卫生专业委员会委员，绵阳市医学会睡眠医学专业委员会副主任委员，绵阳市医学会心身医学专业委员会委员，市三医院心身疾病二科主任，睡眠中心主任。从事精神医学工作20余年，尤其对睡眠障碍的诊治经验丰富。

咨询热线：(0816)2960701 2293149

扫描二维码即可关注