

## 健康号

# 三餐不定时、精神压力大等增加患胃癌风险

文/香港唯安医疗 2020-11-09 17:33:26 来源：中国网医疗频道

预防癌症，先要养成良好的生活习惯。

胃癌是十分普遍的癌症，虽然近年在全世界的发生率有逐年降低的趋势，但根据世界卫生组织统计，胃癌仍为全世界排名第五常见的癌症，死亡率更高居第三。

有医生表示，不少人误以为胃癌一定会呕血，但其实胃癌初期症状不明显，都市人常见的胃痛，已可能是胃癌的警号。三餐不定时、精神压力大等，均有机会增加患胃癌的风险。



### 胃痛属病症之一

香港临床肿瘤科专科医生陈亮祖表示，胃癌的病症不明显，患者发现时可能已是后期，部分人误以为胃癌一定会呕血，但其实未必，即使是都市人常见的胃痛，已可能是患胃癌的迹象，或要做胃镜来确定是否患病。

此外，不少都市人的生活问题都有影响，例如三餐不定时有机会导致慢性胃炎，而精神压力则有机会导致胃酸倒流、胃溃疡等，均可能间接引致胃癌。

胃部的肿瘤有很多种，陈亮祖表示，常说的胃癌是胃腺细胞癌，此外常见的还有在胃部肌肉的肠胃基质瘤，以及在胃壁的胃淋巴瘤。他指出，几种肿瘤有不同症状，胃癌患者常会感到饱滞、胃痛，容易出现贫血，大便呈黑色，症状与胃炎相似；胃淋巴瘤的症状与胃癌类似，会出现胃痛及胃炎症状；至于肠胃基质瘤，患者的胃、腹部感觉不明显，大便亦未必有血。

三种肿瘤的成因及治疗亦有不同，肠胃基质瘤成因不明，胃淋巴瘤可能与幽门螺旋杆菌有关，至于胃癌的高危因素则较多，例如长期吃太咸、腌制食物，少吃菜，有吸烟习惯，体重过重，或遗传因素等，都可能与胃癌有关。在治疗方面，胃淋巴瘤以化疗针为主，胃癌及胃肠道基质瘤则主要以手术切除。



### 食素无助防病

坊间对胃癌有不少谬误，例如有指因少吃蔬菜容易有胃癌，有人却称全素可以预防胃癌；但亦有指食素容易缺乏维他命B12，反而容易导致胃癌。陈亮祖说，两种做法都是误解，未有资料显示食素可以防止胃癌，部分患者是因为遗传因素，无法吸收维他命B12而导致贫血，而非因缺乏维他命B12而导致胃癌，所以也不能说食素就会导致胃癌。

此外，坊间亦有说法指，吃太热的食物会烫伤消化道黏膜，长此以往有机会演变成癌症。陈亮祖指理论上确是如此，但实际上应该是喉咙和食道首先出事，其实食物到达胃部需要一段时间，通常都已冷却。

温馨提示：以上资讯仅供参考，如有疑问请咨询医生的专业意见。