

警惕“吃”出来的癌症

近日,“胃癌年轻化”等话题成为网络热搜。国家癌症中心最新数据显示,全国胃癌的年发病人数超过35万,发病率居恶性肿瘤第5位;死亡人数超过26万人,死亡率位列第3位。同时,虽然我国胃癌高发年龄集中在45岁以上,但近年来屡有年轻人被确诊胃癌。天津市健康管理专家高凌提示,说胃癌是“吃”出来的癌症并不夸张,胃癌的发生与饮食息息相关。

胃癌并不是一天形成的,它往往经历慢性胃炎、萎缩性胃炎、肠上皮化生、异型增生等几个阶段,最后才发展成癌。这个过程可能长达数年甚至几十年。根据最新报道显示,约80%胃癌与幽门螺杆菌有

锁骨位置也能得关节炎?没错。如果锁骨附近的位置出现长期的肿胀以及疼痛,可能是得了胸锁关节炎或胸肋关节炎。

胸锁关节炎和胸肋关节炎分别是指胸锁关节和胸肋关节处发生的炎症。

胸锁关节位于胸骨和锁骨的连接处,负责肩膀和胸部的部分活动。胸锁关节炎通常会导致锁骨处的疼痛、肿胀,严重时影响肩部活动;胸

关。长期罹患幽门螺杆菌感染的病人,胃癌发病率是正常人群的6倍。幽门螺杆菌会破坏胃黏膜,导致慢性炎症,如果没有有效治疗幽门螺杆菌感染,久而久之,胃壁细胞发生病变的风险就会大大增加。很多患者到医院检查时,发现自己的胃早已经千疮百孔。

胃癌另一个重要致病因素,就是不良的饮食习惯。一是饮食不规律,工作繁忙,顾不上吃饭就不吃了。要么暴饮暴食,要么过度节食。二是饮食结构单一,长期只吃一类食物,没时间或不懂得搭配饮食。三是长期吃腌制、熏制、高盐的食物,比如咸菜、腊肉、熏鱼,其中的亚硝酸盐会在胃里转化为强致癌

锁骨位置也能得关节炎?

肋关节位于肋骨和胸骨的连接部位,是胸腔运动和呼吸的关键。胸肋关节炎会引起胸骨附近的疼痛,有时甚至让人误以为是心脏问题。

这些关节炎的发病原因多样,包括感染、创伤、过度劳损以及免疫系统紊乱。对于患者而言,这些炎症不仅会引起疼痛和不适,严重时还会影响日常活动甚至睡眠。

在患病早期,医生通常会推荐保守治疗。常见的保守方法包括:

物亚硝胺。这种物质对胃黏膜的伤害特别大,破坏胃黏膜屏障,就可能导致大量幽门螺杆菌滋生,如果患者本身就有肠胃不适的症状,还会加重不适症状,使得幽门螺杆菌更加难以根治。此外,吸烟喝酒也会增加胃癌患病风险。还有一个容易被忽视的习惯,就是爱吃烫食。很多人觉得,热乎的食物吃下去才舒服,但过烫的食物会直接烫伤食道胃黏膜,反复刺激后,胃黏膜的细胞会发生病变。

那么该如何保护自己的胃呢?在日常生活中,应培养健康饮食和生活习惯、卫生习惯。注意均衡饮食,合理搭配,多吃新鲜蔬菜水果,减少腌制、熏制和高盐食物的摄

药物治疗 使用非甾体抗炎药(如布洛芬)来缓解疼痛和炎症。

局部注射 将类固醇药物注射至炎症部位,减少炎症反应。

物理治疗 通过专业理疗,帮助患者改善关节活动度,减轻症状。尽管保守治疗能帮助很多患者缓解症状,但部分患者对保守治疗反应较差,症状无法有效控制。这时,医生可能会建议考虑手术治疗。

有些情况下,手术治疗具有显

入。绿叶蔬菜和水果富含抗氧化物质和膳食纤维,可以保护胃黏膜,降低癌变风险。不吃生食、太烫的食物以及酒和辛辣食物,能够保护胃黏膜,增强其抵抗力,削弱幽门螺杆菌的入侵条件。食材在烹饪前一定要清洗干净,不喝未经处理的水。讲究个人卫生,勤洗手,清洁口腔。家庭实行分餐制,可以阻断幽门螺杆菌交叉感染。容易被感染的高危人群,每2~3年进行一次胃镜检查,50岁以下的成年人,每3年做一次胃镜;50岁以上者,每2年做一次。定期检查幽门螺杆菌,特别是有慢性胃炎、胃溃疡或家族胃癌史的人,更要重视幽门螺杆菌的筛查和根除治疗。(据《今晚报》)

著优势,可以有效缓解疼痛,恢复关节功能,改善生活质量,同时具有降低复发风险的作用。手术治疗一般适用于以下情况:

保守治疗无效多次尝试药物、注射和理疗后,症状仍然没有改善。

疼痛严重影响日常活动和生
活质量,无法正常工作或睡眠。

影像检查显示关节结构发生明显改变,甚至有感染风险。
(据《北京青年报》)

[illegible]