



喝酒、抽烟、吃腌菜……胃癌危险因素有了新变化 远离胃癌，这6件事要做好！

如果你经常关注新闻，肯定会常看到一些年轻人患上胃癌的报道，他们有些家人并没有任何胃肠疾病。胃癌不仅和遗传有关，与生活方式也有很大的关系。最近的一项研究发现，我国超过一半的胃癌归因于可改变的危险因素！这也意味着，如果能远离这些危险因素，就可以远离胃癌。

我国超一半的胃癌 归因于可改变的危险因素

2024年1月6日《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》发表了一项关于我国胃癌情况的评估。据评估，从2020~2050年，我国胃癌的发病率呈下降趋势，超过一半的胃癌归因于可改变的危险因素。

本次研究数据来源于全国肿瘤登记中心(NCCR)，涉及682个癌症登记处。研究统计了与胃癌高度相关的6大危险因素：①幽门螺杆菌感染②吸烟③饮酒④腌菜⑤身体质量指数(BMI)过低或过高⑥糖尿病。研究发现，因幽门螺杆菌感染、吸烟、腌渍蔬菜和饮酒因素导致的胃癌负担呈下降趋势；不健康的BMI、糖尿病导致的胃癌负担呈上升趋势。

2000年~2050年中国男性和女性胃癌年龄标化发病率。数据估计，从2020年~2050年，我国胃癌综合危险因素负担将下降10.57%。虽然幽门螺杆菌感染在我国人群中的患病率有所下降，但未来几十年仍将是胃癌的主要危险因素。预计到2050年，将有28万例胃癌病例，其中70.18%的胃癌病例可归因于可改变的危险因素，幽门螺杆菌感染仍是主要因素。国家癌症中心中国医学科学院肿瘤医院肿瘤登记办公室主任魏文强教授介绍，这一趋势变化提示中国归因于可改变危险因素的胃癌负担情况已经悄然发生改变。

远离胃癌，这6件事要做好

1.避免幽门螺杆菌感染

日常生活中最好分餐或者使用公筷，不要用嘴嚼食物喂孩子，避免幽门螺杆菌的交叉感染，养成良好的用餐习惯。北京协和医院消化内科副主任医师王强介绍，并非所有感染幽门螺杆菌都有症状，但如果存在以下情况，需提高警惕：

- ◆口臭。感染幽门螺杆菌之后，可能刺激到胃酸分泌，影响胃和食管动力方面的紊乱，从而出现胃食管反

流，可能形成口腔异味。 ◆腹胀、腹痛。胃黏膜产生损伤、胃功能出现紊乱之后，就会出现相应的表现，严重者甚至会恶心、呕吐。

◆非特异性的消化不良。比如暖气、早饱等表现。

目前，C13或者C14呼气试验，是国际上公认的幽门螺杆菌检查的“金标准”。是否需要治疗幽门螺杆菌感染需专业医师判断。

2.戒烟

烟草是一级致癌物，烟草中含上千种有害化学物质。已有大量研究证实吸烟会增加胃癌发病风险。据《中国人群胃癌风险管理公众指南(2023版)》，综合截至2020年全球95项相关研究数据的分析结果显示，和从不吸烟的人相比，当前吸烟者的胃癌发生风险增加了61%，曾经吸烟者的胃癌发生风险增加43%。因此，建议大家一定要戒烟，预防胃癌的发生。

3.不酗酒

酒精可刺激胃肠道，导致恶心、呕吐、腹痛等症状，引起胃黏膜损伤与出血。酒精摄入与胃癌的发生密切相关。据《中国人群胃癌风险管理公众指南(2023版)》，综合分析截至2021年全球相关81项研究数据的结果显示，相比不饮酒人群，饮酒人群(≥14克酒精/天)的胃癌发生风险增加了20%，而酗酒人群(≥42克酒精/天或140克纯酒精/周)的胃癌发生风险增加了30%。进一步分析显示胃癌风险明显随饮酒量增加而增加，且饮酒对胃癌风险的影响在国人中尤其明显。

4.少吃腌菜

据《中国人群胃癌风险管理公众指南(2023版)》，综合分析截至2022年全球相关28项观察性研究数据显示，与较少摄入此类食物人群相比，常吃腌渍食品人群胃癌发生风险增加2.21倍。

腌菜盐分高，摄入过量的食盐会导致胃黏膜损伤和萎缩；同时食用过程中还可能产生I类致癌物“N-亚硝



基化合物”等。

5.控制好体重

肥胖也与胃癌有关。北京大学肿瘤医院副院长沈琳2013年在接受健康时报采访时谈道，随着肥胖人群的增加，患上胃食管反流的人越来越多，胃的近端反反复复被反流上来的胃酸刺激，患癌的概率明显增加。所以，控制体重，对预防癌症，特别是胃癌有益。

6.控制好血糖

高血糖会增加其他疾病风险，也包括胃癌。“拿幽门螺杆菌来说，当血糖升高时，它会带来胃炎、胃溃疡、胃癌等。我们常和病人说，你的血糖高了，相当于你在身体里养细菌、养病毒、养癌细胞。糖尿病是很多疾病的温床。”山东省滨州医学院附属医院内分泌科副主任医师王秀云2019年接受齐鲁晚报采访时介绍，糖尿病患者极易感染，自身携带的病菌繁殖率和癌细胞发生率较正常人明显升高，得结核、慢性感染、乙肝的多。 据健康时报

冬天吃“五白”，感冒不常来！医生推荐的护肺吃法你试试

中医讲“肺为娇脏”，肺脏在寒冷干燥的三九天容易受外邪侵袭，发作呼吸道疾病。此时想要防病，需养肺护肺，固护正气。广东省中医院耳鼻咽喉头颈科主任医师李云英表示，可以用“五白”来调理肺脏状态，防治感冒、鼻炎等疾病不再来。

“一白”山药

散寒补肺气，护住抵抗力

中医认为，肺具有宣发卫气循行体表的功能，保护脏腑免受外邪侵袭，因此肺气虚弱时抵抗力会下降，需要及时温肺散寒、补肺益气。山药具有补脾养胃、生津益肺的功效，如果出现了手脚冰凉、鼻痒鼻塞、畏寒喜暖、不爱运动、易出虚汗等肺气虚的表现，或处于鼻炎、鼻窦炎的缓解期，可以用山药来补肺益气。

【药膳】

取鲜山药40克(干山药15克)、茯苓15克、芡实15克、莲子15克(去心)、陈皮6克、猪排骨150克(剁小块焯水)

入锅，大火煮开后小火煲1.5小时，加盐调味饮用，一周服用1~2次，能够健脾补肺、祛湿益气，适用于体质较弱、抵抗力差、易感冒、过敏性鼻炎缓解期的人群。

“二白”银耳、“三白”百合生津润肺燥，滋润呼吸道

冬季寒冷干燥，呼吸时体内的津液容易被燥气所伤，当肺部津液不足，鼻咽失去滋润和保护，上呼吸道就容易遭殃。银耳与百合均有润肺止咳、滋阴润燥的功效，如果在日常生活中出现了鼻干、咽干、口干、皮肤干燥、大便干结甚至鼻出血等肺燥的表现，可以用这两种白色药材来改善不适。

【药膳】

准备银耳30克提前用水泡发，再与百合30克、莲子30克、粳米200克一起下锅，加适量清水，用大火煮沸，改小火煮40分钟即成，一周服用1~2次，能起到润肺生津、通便除烦的作用，适合肺燥、慢性咽炎缓解期、肠燥便秘、

干燥性鼻炎人群，以及解渴、解燥、滋润肌肤使用。

“四白”雪梨、“五白”萝卜通窍清肺热，寒气不闭塞

中医讲“寒主收引”，如果长期受到寒邪侵袭，气机闭塞，寒气会郁在肺中生热。冬季各类取暖方式消耗津液、御寒进补的饮食堆积在肠腑，都会产生内热。肺热人群口气较重，喜冷饮，大便干结，可能伴有咳嗽、咽痒、口干、烦热、鼻出血、鼻甲肿大等症状，在清淡饮食的同时，可以选择梨、白萝卜等清热润燥。

【药膳】

取川贝母粉3克放入梨盅后盖好，放入蒸碗，加冰糖10克和少许水，隔水蒸40分钟，连梨肉带汤水一起食用，能润肺化痰、清热通窍。锅内加水煮开，放入胡萝卜1根、白萝卜1根煮50分钟，再加芹菜100克、紫菜5克、生姜3片，放香菜3棵调味即可，有助疏风解表、清热通窍。 据健康时报

中国体育彩票排列3第24024期开奖公告 本期开奖号码：1999 中国体育彩票排列5第24024期开奖公告 本期开奖号码：19979 中国体育彩票超级大乐透第24011期开奖公告 本期开奖号码：01 03 27 32 34+01 07 2024年1月24日

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

重庆各地 证件遗失/票据挂失/声明/公告/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类 遗失/声明/公告/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类

重庆沐林文化传播有限公司 15001053034/19565666
 ◆ 重庆沐林文化传播有限公司 15001053034/19565666
 ◆ 重庆沐林文化传播有限公司 15001053034/19565666

重庆失物招领中心 15001053034/19565666
 ◆ 重庆失物招领中心 15001053034/19565666
 ◆ 重庆失物招领中心 15001053034/19565666

重庆失物招领中心 15001053034/19565666
 ◆ 重庆失物招领中心 15001053034/19565666
 ◆ 重庆失物招领中心 15001053034/19565666

保证金收据遗失声明

本人于2024年1月24日，不慎将重庆市南岸区... 遗失保证金收据一张，金额为80000元，特此声明作废。

重庆市公用事业(二手车)拍卖公告

重庆市公用事业(二手车)拍卖公告，将于2024年1月25日进行拍卖。标的物包括：二手车、工程机械等。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告

重庆市南岸区房屋交易服务中心公告，关于房屋买卖、租赁等相关事宜的公告。