

胃癌初期病徵不明顯 需留意無故降重黑便

及早發現存活率高 **「東呼」** 勸少煙酒醃物



■胃癌可怕之處是初期病徵不明顯，每每當患者發現求診為時已晚。



■霍善智指胃炎發展至胃癌通常要十多年，大部分患者在初期時都覺得沒有徵狀。



■李樂詩表示，熱敷或喝薑湯紓解胃痛，主要適用於胃寒的情況。

注意
健康

曾經抗癌成功、有「鬼王」之稱的資深藝人雷宇揚，早前因胃癌復發逝世，再次引發公眾對這個號稱「隱形殺手」癌症的關注。有腫瘤科醫生向《東呼即應》表示，胃癌可怕之處正正在於初期病徵不明顯，每每當患者發現求診為時已晚，但指出胃癌初期仍然有迹可尋，且及早發現，5年存活率可達九成。



睇片

臨床腫瘤科專科醫生霍善智解釋，胃炎發展至胃癌通常要十多年時間，大部分患者在初期時都覺得沒有徵狀，因為胃部是一個頗大的器官，其中胃壁已有幾層結構，因此若是很小的腫瘤，大部分人起初只覺得胃有少許不舒服，消化不良、胃脹或胃酸的情況。很多人初見這些徵狀會自行購買胃藥服用，久而久之可能耽誤了，等到發現胃痛並求診的時候，往往已很嚴重，例如有胃出血已侵蝕胃部底層結構。

霍續指，胃癌在香港的致命癌症中排名第6，約過半數病人發現已是第3期或第4期。但如果在第一期便發現，5年存活率其實可高至90%，但如果已發展到第4期，5年存活率可能跌至低於10%。他提醒，如發現自己不尋常地只吃少許東西便覺飽，「頂胃」，沒有刻意減體重，體重卻無故下降又或者有胃出血徵狀，大便呈瀝青般的黑色，吐血、有咖啡渣狀嘔吐物，出現上述這些徵狀便要留心。另外，如腫瘤變大，開始阻塞胃出入口，可能會吞嚥困難，有些人則會覺得很累，這便要擔心是否出血性貧血。

幽門螺旋菌長期放毒致癌

另一方面，幽門螺旋菌是世衛組織界定的第一類致癌物，它可在極酸環境存留很久，還會長期釋放毒素，令胃部出現慢性胃炎，增加患胃癌機率兩倍至六倍。幽門螺旋菌主要經唾液傳染，在家庭成員之間傳播很常見，目前尚未有針對幽門螺旋菌的預防疫苗，主要靠服用一整個療程抗生素加上質子泵抑制劑抑制胃酸，服用大概10天至14天以消滅幽門螺旋菌和減低胃癌機會。

霍又指出，胃癌的主要成因與生活習慣有關，包括吸煙、飲酒以及長期吃高鹽醃製食物如

鹹魚、鹹菜，另外遺傳因素亦有影響。治療方面，早期胃癌如腫瘤只在胃黏膜表面，可透過內視鏡進行切除手術，毋須切除胃部。但如果是中後期的病，通常也避免不了需要切除胃部。由於沒有了胃部，食物很快會落到腸，導致「傾倒綜合症」，令患者感覺肚脹、作嘔、心悸、冒冷汗甚至出現低血糖。

胃寒可熱敷或喝薑湯紓痛

中醫調理方面，基督教聯合那打素社康服務註冊中醫師李樂詩表示，熱敷或喝薑湯紓解胃痛，主要適用於胃寒的情況，例如覺得肚子冰冷、口淡、喜歡找東西按住肚子，又或喝暖東西會舒服些，這些都屬胃寒情況。熱敷可用暖包或用水瓶，裝入少許暖水，敷於上腹部10分鐘至15分鐘；若喝薑湯可切幾片薑，放兩碗至3碗水，以大火煲15分鐘至20分鐘，再加少許黑糖和片糖調味，惟不太適於胃火較旺的人士。

李又表示，按穴位亦可紓緩胃痛，而且適合不同體質人士，較常用穴位，第一是中脘穴，位於胸骨最下端與肚臍上方畫一條直線的中間點，可用手掌輕輕按摩及輕搓。第二是足三里穴，它位於兩邊膝蓋外側下方，外側眼下方3吋位置，可用手指按着穴位輕輕按摩。第3個穴位是內關穴，它位於手腕橫紋中，在我們前臂裏面會摸到兩條筋，筋的中間點就是內關穴。

食療方面，李樂詩指較養胃的食物包括淮山、蓮子、陳皮及小米。她推一款陳皮薏米水，好處是不用煲，焗水即可喝。大概使用一角陳皮，另外用生薏米15克、熟薏米5克，材料先用水浸洗，陳皮浸後刮囊，再把所有材料放進保溫杯或保溫壺中，加熱水浸焗約半小時即可飲用。



■落馬洲跨境巴士上車輪候處有香港男子（前導）吸煙並被一名內地男子勸阻。

【本報訊】

有人形容網上討論區的「公審密碼」，第一個是「普通話」，其次則是內地慣用的詞彙。但《東呼即應》留意到最近一段影片，網上輿論風向卻出現180度逆轉。

該段影片的背景據說是落馬洲跨境巴士上車輪候處，可見一名操普通話男子，直斥另一名排隊的男子不要吸煙，「你能不能不要在隊伍裏面抽煙，很臭的，知道嗎」，又狠批對方「一點素質也沒有，周圍的人都被你熏了，你好意思嗎」。結果吸煙男老羞成怒，以純正廣東話喝斥對方「行啦你，望，望乜×呀呀」。這時候有其他途人做和事佬，勸大家一人少一句，而片段到此亦告一段落。

網民轟「影衰香港人」

類此情況換作平時，講普通話的一方已輸了「點數」，更何況嘴裏吐出「素質」這詞彙，肯定被網民群起攻之，糾正不要用「素質」而應該用「質素」，但網民今次幾乎一面倒撐普通話男主持正義，狠批吸煙男「影衰香港人」。

惟亦有網民根深柢固地質疑吸煙男的「港男」身份，認為就算是香港人也是「新香港人」，以致有網民忍不住反唇相譏，「唔係可能，係絕對係（新來港人士）啦。香港人個個都係好人，有衰人亦有壞人，你滿意未呀」。

內地漢勸等車勿吸煙 港男發惡惹議

爆料熱線

+852 3600 3600



LINE



WeChat

網頁爆料



東網App爆料

手機爆料 +852 6500 6500

