

你最关心的胃癌问题



现代人不莫丢了「仪式感」

国庆7天长假就要来临,你的假期规划出炉了吗?想必有不少人对过节很是头痛。要购买很多节日必需品,要去父母、公婆或岳父母家中团聚,而自己的生活还一团糟:衣服还没洗,家里还没打扫,秋衣秋裤厚被子还没拿出来晒,想想过节就心里好烦。旅行出游到哪儿都人山人海,节假日的消费花钱如流水,亲友闺蜜相聚想去吃顿好的,米其林餐厅却连订位都订不到……因此,有很多人会选择逃避节日,觉得这是无意义的行为。然而,事实并非如此。很多人以为人生在世重要的就是忙着工作忙着挣钱,在忙忙碌碌中忽略了最该珍惜的东西。现代人生存的缺点之一就是仪式感的缺乏。

什么是仪式?简单来说,就是我们生活中常见的跨年、各大节日、纪念日、生日、结婚、葬礼等等。人藉由这种仪式带来的仪式感给自己一种强烈的自我暗示——我需要做些什么。例如,中秋节要吃月饼,端午节要吃粽子,重阳节要回家看望父母,情人节要给爱人送礼物……恰当的仪式能帮助我们营造一种心态,升华一种情感,激励一种行为,汲取一些能量,享受一种新的境界。有效地利用“仪式”对我们心理健康有重要的意义。

有些仪式是社会群体创造的,有些仪式是留给自己的。通过仪式,我们会回忆、总结、展望:回忆曾经发生的事情,总结已经经历的过往,展望尚未到来的时光。这些回忆、总结、展望,让我们对自己的生活有所评估、有所反省、也有所期待。

所以,不要再厌烦各种仪式了,就是这些仪式,带领我们经历人生的一个又一个阶段。如果说跨年没有意义,节日没有意义,周年没有意义,那么我们渺小的点滴成长——我们的出生、相爱、繁衍、死亡,对于整个宇宙,又有什么意义呢?让我们快乐地拥抱所有的节日吧!买点小礼物,回家看看亲人,我们相互之间温暖的陪伴就是仪式存在最大的意义。

常回家看看,爸爸妈妈在等你回来吃饭……

江敏俊(上海市精神卫生中心)

国庆长假将至,别忘了回家看看……

确的手术方式,肿瘤位置的细微差异就有可能导致手术方式的改变。

肿瘤的手术原则是切缘要距离肿瘤2-5厘米,所以不论以何种手术方式,都以根治性手术为主,对肿瘤进行完全清扫,不要有残留,这是医生最主要的考量。

至于没有了胃怎么办也不需要过于担心,胃的功能有限,切除后它的功能会由小肠取代,全胃切除后患者是正常饮食的。

手术方式在手术前医生只依据检查报告并做出初步判断,具体的手术方式只能术中决定!

许多高龄胃癌患者家属会顾虑老年人恢复能力较差,不敢手术。随着医疗技术的进步,早已不乏高龄老人术后康复的案例。

问4:术后饮食需要注意什么?

首先,一定不能再抽烟喝酒,不吃辛辣的刺激性食物,不碰含有亚硝酸、多环芳烃类化合物、黄曲霉毒素等强致癌物的食物。康复期内,尽量不要吃容易引起肠黏连的食物,如汤圆、糯米、粽子等,也不要吃难消化的食物。

其次,要注意术后营养问题,不要担心忌口,盲目忌口反而导致营养摄入不足影响恢复,对食物要细嚼慢咽帮助消化,建议选择清淡、易消化、高能量和高蛋白绵软食物为佳。

西医不讲究忌口,术后与正常饮食并没有很大区别。其实,关键在于养成良好的饮食习惯。

综上所述:胃癌并不是洪水猛兽,胃不舒服一定要尽早到医院做检查,千万不能忽视小毛病。

张敏(上海市第八人民医院胃肠外科副主任医师) 图 TP



治愈的可能,胃癌患者术后5年生存率近20年来不断提高。患者及家属不能一开始就被恐惧打倒,让自己冷静下来应对接下来的治疗工作才是最佳选择。

其次,根据医生建议进一步完善CT等相关检查,配合医生制定适合患者的治疗方案。

许多患者会纠结于新辅助放化疗的副作用太大不愿意做,可不可以尽快手术等问题。必须承认放化疗作为杀死癌细胞的主要方法,副作用的确很大。但是比起任由癌细胞扩散,这种副作用未尝不是一个较好的选择,加上随着医疗水平的提高,医生也会采取多种途径减轻放化疗的副作用。至于手术时间,则需要结合患者的身体状态安排。

总之,拿到胃癌诊断后,保持好的心态,积极治疗,医生会结合临床经验以及患者的各项检查资料为患者制定最适宜的个性化治疗方案!

问3:全胃切除还是部分切除?

任何术前检查都不能完全判读出精

根据世界卫生组织公布的报告,胃癌在全世界范围内是发病率最高的癌症之一,其中约四成的新发病例在我国,胃癌位居我国恶性肿瘤发病率第三位。胃癌的病因复杂,发病率的增加是多因素的结果,遗传、饮食、环境等都和胃癌具有一定相关性。胃癌的发病高峰在50岁以上。随着胃癌患者的增加及网络资讯的爆发,对于胃癌的治疗众说纷纭,患者及家属会有很多疑惑甚至存有误解,在这里总结四个最受关注的问题,为大家答疑解惑。

问1:怎么判断是不是胃癌?

胃癌的早期症状比较不明显或仅伴随胃部的不适,包括餐后腹胀、食欲减退,症状与消化不良、胃炎或胃溃疡相似。如果按照其他胃部不适治疗,症状可能得到暂时的缓解。随着病情的发展出现明显的上腹部疼痛、食欲不振、消瘦、体重减轻和贫血等症状,常见癌肿转移、腹部肿块、黑便、腹水及严重营养不良。

患者出现上述症状的时候,应尽快到医院进行相关检查,及时对症治疗。医疗机构对胃癌的检查主要依靠胃镜、腹部增强CT、PET-CT等检查。在早期肿瘤的诊察上,胃镜检查是最好的诊断手段,胃镜检查直观清晰,可直接观察到胃黏膜的病变,尤其是对隆起、膨胀、溃疡型病变,可同时进行活检,即吸取胃黏膜上的活体组织送病理室检查,进而很快得到明确诊断。病理学诊断是目前诊断肿瘤的最佳标准。

一言蔽之:患者切勿按症状对号入座,一切以胃镜后的病理报告为准!

问2:发现了胃癌怎么办?

首先,肿瘤虽然可怕,但并不是没有

暴饮暴食、过劳饮酒增加心脏负担

别让国庆长假“乱”了心

◆ 吴瑞莲

中秋小长假刚过,7天的国庆长假也近在眼前。节假日里,亲朋好友会聚在一起,推杯换盏,觥筹交错,其乐融融。但上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授特别提醒,千万不要在节日里只顾着满足口腹之欲、一时之快,却忽视了心脏健康。因为暴饮暴食、过量饮酒、过度劳累很可能会引发心脏事件,造成各种严重后果。孙教授建议,预防“假日心脏病”,尤其是心血管疾病患者在节假日更应该生活规律,注意饮食的科学性。

焦虑或抑郁导致失眠;另一方面,心律失常的发生与睡眠关系密切,睡眠不佳会加重心律失常患者的不适感觉,频繁发作的心律失常对睡眠有害无益。对此,孙教授建议,节日期间,心血管疾病患者要保持充足的休息与睡眠,不宜采取俯卧的睡姿。“因为俯卧会压迫心脏和肺部,影响呼吸。心律失常患者以及心脏病患者可采取右侧卧位,身体自然屈曲,这样有利于血液的回流,不让心脏承受过多负担。如果是心功能不全的患者,可采取半卧位或30°坡度卧位。”

五招帮助缓解心动过速

如果日常生活中突发心跳加速的情况该怎么办?孙宝贵教授表示,可以通过以下五种应急方法来缓解不适的症状:

1. 呼吸憋气法:在深吸气后憋住气,直至不能坚持屏气为止,然后用力作呼气动作。

2. 刺激咽喉法:用手指或压舌板刺激咽喉部,引起恶心、呕吐,可起到终止发作的作用。

3. 压迫眼球法:闭眼向下看,用手指在眼眶下压迫眼球上部,先压右眼。同时搭脉搏数心率,一旦心动过速停止,立即停止压迫,切勿用力过大。每次15秒钟,压迫一侧无效再换对

侧,切忌两侧同时压迫。但需要注意的是,青光眼、高度近视眼患者禁用此法。

4. 压迫颈动脉窦法:患者处于平卧位,家属帮助压迫一侧颈动脉窦(在甲状腺软骨水平,颈动脉搏动处压向颈椎),每次10-20秒,无效时换另一侧。压迫时动作宜轻巧,不宜用力过猛,同时应摸脉搏以监测心率。若发现心率突然变得规则而正常,应立即停止压迫。不能两侧同时压迫,以免引起脑部明显缺血。然而,既往有颈动脉过敏史及脑血管病史者禁用本法。

5. 潜水反射法:可强烈兴奋迷走神经。方法是用水5℃左右的冰水浸湿毛巾或冰水袋敷到整个面部,每次10-15秒,一次无效时可每隔3-5分钟再试1次。成年人可取坐位,前方桌上放一盆低于5℃的冷水,病人深吸后屏住气,立即将面部浸入冷水中,持续30秒左右。无效者休息数分钟后可重复本法。本法对成年人不易控制的阵发性室上性心动过速常能奏效。

孙宝贵教授指出,亲友聚会少不了把酒言欢,往往容易造成情绪激动,肾上腺分泌增加,心跳加速,血压上升,容易造成心脏负荷加重、冠状动脉痉挛,因此,他建议病人在节日期间也应保持良好的心态。

【专家介绍】



孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

过量饮酒可致心动过速

孙宝贵教授介绍,近年来,在节假日期间出现的心脏病患者越来越多。这与节日期间饮食、作息及户外活动不规律有很大关系。再加之秋天温差大,慢性病患者的血管张力容易受外界气温影响,引起血压不稳,易引发心血管意外事件。

据了解,“假日心脏病”的患者多数为青壮年,且以往并无心脏病史,在节假日期间连续或多次过量饮酒,出现心悸、胸闷、气促、不典型的胸痛或晕厥等症状,体检和心电图检查结果明显的显示心律失常。

孙教授指出:“无论是葡萄酒、啤酒还是烈性酒,过量饮用都会因酒精及其代谢产物延迟心肌的传导时间而导致折返发生,从而改变心肌不应期。这些因素都会使得过量饮酒者易发生快速性心律失常、阵发性心动过速,甚至心房扑动或心房纤颤等多种异常心脏节律。”

孙宝贵教授提醒,节日期间美味佳肴多,面对美食切记要注意“食有节”。暴饮暴食不仅会增加肠胃负担,而且还会引发心律失常。“有些人在吞咽食物3到6秒钟时可突发心悸、头昏甚至昏厥,有的会出现心动过速、频繁早搏,有的则发生心动过缓、传导阻滞,‘狼吞虎咽’时症状更明显。”

过度劳累也可改变心脏节律

假期里,子女回家和父母团聚,打破了老人原有的生活规律,再加上外出旅游的活动增多,容易使老人过度劳累,对于有心血管病的患者,会使心脏的负担明显加重,心肌需氧量突然增加,可使心律不稳定,出现房性早搏或室性早搏,甚至诱发室上性心动过速。

孙教授特别强调,金秋时节恰逢国庆长假,有些心脏病患者可能会三五成群出外旅游,一定要有充足的睡眠,保证精力充沛,避免参加运动强度过大的体育锻炼,清晨傍晚时分可以外出散步、打太极拳等。

据介绍,日常生活中,很多心律失常患者都存在睡不好觉的情况,这是因为一方面患了心律失常以后患者心理负担比较重,容易引发