

气象站

今日

多云转阴有阵
雨或雷雨,东南风
4到5级阵风6级

15℃~25℃

明日

阴有小雨,
偏北风4到5级
阵风6级

19℃~25℃



025-84701110

(周一至周五9点—17点)

210092 南京市江东中路
369号南京晨报乔医生收扫描二维码,登录
“南京晨报乔医生”(微
信号 njcbqys-xhby)
官方微信,就可预约南
京各大医院专家号。

关注第二大肿瘤——胃癌 专家划重点,打响‘保胃战’



专家简介

魏晓为 南京市第一医院肿瘤科主任,南京医科大学副教授,硕士生导师(学术型),美国肯塔基大学 Markey Cancer Center 访问学者,长期从事肿瘤发生发展及诊断治疗方面的基础及临床工作,主持国家自然科学基金三项,主持江苏省自然科学基金三项,江苏省“333”高层次人才培养对象,以第一作者发表SCI文章多篇,目前担任中国抗癌协会青年理事&国际医疗交流分会委员,中国抗癌协会肿瘤精准治疗委员会委员,江苏省医学会肿瘤化疗及生物治疗委员会委员,江苏省医师协会放疗肿瘤治疗医师分会委员,江苏省中西医结合学会放疗分会委员,南京市医学会肿瘤学专科分会委员,江苏省抗癌协会理事兼理事、放疗委员会委员,江苏省老年学会中西医结合诊疗专委会副主委。

4月15日—21日为“全国肿瘤防治宣传周”,今年宣传周的活动主题是“科学防癌 健康生活”。江苏省疾控中心发布了最新肿瘤监测数据显示,江苏每年约新发29.9万例癌症病例,并有17.0万人因癌症死亡。以胃癌为例,发病率在男性中居于第二位,女性第五位。而死亡率无论男性还是女性均居第二位,成为肺癌之后的第二大癌。那么,胃癌如何做到早防早治,本期名家访谈,我们专访了南京市第一医院肿瘤科主任魏晓为。

胃癌也狡猾,喜欢伪装成胃炎

有多少人把胃癌的早期信号当成普通的“老胃病”?有多少人因为症状相似而错过了最佳治疗时机?胃癌的狡猾之处在于它善于伪装——早期症状与胃炎高度相似,却在不知不觉中夺走生命。

在南京市第一医院肿瘤科,魏晓为经常用一个案例来教育大众。这是一位中年女性,曾经查出幽门螺杆菌阳性,但并未当一回事。因为工作,长期加班熬夜。某一天开始,患者突然出现上腹部疼痛、消瘦,但依然没有引起她的足够重视。直到随后出现呕血一次,这才想起去医院就诊,胃镜及CT检查,确诊为胃癌,遗憾的是已经肝脏广泛转移。如果不治疗,生命不超过半年。魏晓为带领团队,根据患者靶点检测,经多学科会诊,制定了个性化治疗方案。经多线化疗,免疫及靶向治疗,帮助患者的生命多延长了一年,最终因为肿瘤广泛转移而遗憾去世。

“哪怕她抓住一个症状,立刻就就医,就能创造生命奇迹。”魏晓为说,随着科技的发展,包括胃癌在内的肿瘤治疗日新月异,大大延长患者的生命和生活质量。如果发现的早,甚至可以治愈,长期存活。在第一医院,通过肿瘤专门借助科技的力量和人文关怀,帮助了众多肿瘤患者走向康复,延伸生命,获得高质量的生活。

早癌有迹可循,高危人群尤需关注

魏主任介绍,胃癌发现之所以大多已是中晚期,究其原因,在于很多人错过了疾病来临前的蛛丝马迹,导致一步步步迟,最终不可挽回。魏晓为介绍,胃癌不可怕,可怕的是发现太晚。其实,胃癌在来临前也是有迹可循的,出现以下信号要高度警惕:

首先是上腹部不适和疼痛,很容易误以为胃炎,但这种不适不会随着饮食的变化而变化,表现出持续性或者渐进性加重。如果上述现象出现,就要高度警惕。

其次是无诱因的短时间内体重明显下降,同时伴随着食欲减退、早饱感、恶心、呕吐、泛酸,大便颜色变化等,这些也是身体发出的信号。

尤其需要警惕的是,如果上腹部不适持续加重,同时伴随着体重下降,要及时就医,通过胃镜检查排除胃癌的可能性。临床上,胃镜检查,依然是肿瘤早期发现的金标准。所以当感觉到胃不舒服了,千万不能忽视,否则很容易把小病拖成大病。

值得注意的是,与其他肿瘤一样,胃癌也有高危人群。比如幽门螺杆菌感染者、有胃癌家族史者、长期不良饮食习惯者(包括高盐饮食、腌制食品摄入过多)、慢性胃病患者(如慢性萎缩性胃炎、胃息肉、胃溃疡等)、长期吸烟酗酒者。

对于高危人群,建议每两年检查一次胃镜。如果发现萎缩性胃炎、息肉、溃疡等,则建议每年复查一次胃镜。普通人群,45—50岁以后,也建议每两年查一次胃镜,做到早发现、早治疗。

专家支招,打好‘保胃战’

那么,日常生活中,我们应该如何保护好我的胃,远离胃癌?对此,魏晓为表示,今年全国肿瘤防治宣传周的主题是“科学防癌 健康生活”,倡导群众践行健康生活方式,控制癌症危险因素,鼓励高风险人群主动参加癌症筛查,促进早诊早治。世界卫生组织调查

结果显示:1/3的癌症可以预防,1/3的癌症早期发现可以治愈,1/3的癌症可以减轻痛苦延长生命。通过改善生活方式和环境,按时体检、早期干预,可以预防45%的癌症,有效降低癌症发病率和死亡率。

魏晓为表示,首先,幽门螺杆菌(Hp)感染是胃癌最重要的可控危险因素,根除Hp可使胃癌发生风险降低约50%。如果家人HP感染,一定要及时进行杀菌治疗,目前临床上有4联疗法,经过10—14天的治疗,可以有效杀灭病菌。值得注意的是,家里有一个阳性,其他人都要查一查,因为Hp感染有聚集性,做到共治共防,降低胃癌的风险。

其次,健康饮食,减少油炸、腌制、熏制和高盐食物的摄入,长期进食高盐食物,会伤害胃黏膜。如果饮食中加入新鲜水果和蔬菜的摄入有助于预防胃癌。同时要戒烟限酒,研究发现酒精是I类致癌物,吸烟同样是胃癌的重要危险因素。通过戒烟限酒可以显著降低胃癌风险。

第三,作息规律,避免熬夜。近年来,胃癌年轻化,其中有一个重要原因就是熬夜!熬夜会导致生物钟紊乱,养成健康规律的作息时间可以减轻胃的压力。同时尽量避免紧张、焦虑的心情,避免影响胃的正常工作。因此,早睡早起,久坐后站起来多运动,是不可忽视的抗癌措施。

最后,关注症状,定期筛查。出现反复上腹部不适者,特别是有胃癌家族史的人群,定期进行胃镜检查,有助于早期发现问题,做到早防早治。

通讯员 曹慧慧
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静



健康提醒

骨密度检测也能发现肿瘤的‘蛛丝马迹’

近年来,随着科学技术的发展,医学检测逐渐成为科学防癌体系的核心技术支持,通过早期发现、精准评估和个性化干预,利于降低癌症发病风险并提升治愈率。除了癌症专项检测技术之外,很多大家觉得平常的检测也能帮助查询到癌症的蛛丝马迹,比如骨密度检测。

南京市中西医结合医院骨科主任、主任医师王睿介绍,骨肿瘤常见症状包括夜间疼痛加重、不明肿块、病理性骨折等,易被误诊为退行性骨病。

有的骨肿瘤患者可以通过骨密度检测发现端倪。比如,原发性骨肿瘤(如骨肉瘤、软骨肉瘤等)通过破坏正常骨组织、激活破骨细胞或抑制成骨功能,导致局部骨密度显著降低。其中,恶性肿瘤尤其明显,表现为溶骨性病变或骨皮质变薄。良性骨肿瘤(如骨样骨瘤)对骨密度影响较小,但仍可能引起局部结构异常。

除了骨肿瘤,乳腺癌、肺癌、前列腺癌等肿瘤转移至骨骼时,也可能引起骨吸收增强或新骨形成,导致骨密度不均匀增高或降低。

需要指出的是,骨转移早期可能仅表现为骨微结构破坏,骨密度检测难以发现,需结合影像学(如CT、骨扫描)评估。骨密度检测用于筛查骨质疏松或局部骨质破坏,但需结合其他检查(如X线、CT)判断肿瘤相关性。一般来说,溶骨性破坏呈“虫蚀样”改变,成骨性转移表现为局部密度增高。

南京市中西医结合医院放射科主任、主任医师唐晨虎介绍,骨密度检查并不局限于检测骨科疾病,以下10类人群都是重点检查人群。

1. 65岁以上女性及70岁以上男性:年龄增长导致骨密度自然下降,骨折风险显著增加,建议定期检查。

2. 未满65岁但已绝经的女性:雌激素水平降低加速骨质流失,尤其合并吸烟、低体重或酗酒等高危因素者需筛查。

3. 骨折史患者:尤其是50岁以上发生过髋部、脊椎等部位骨折者,需排查骨质疏松症。

4. 慢性疾病患者:内分泌疾病(甲亢、糖尿病、甲状旁腺功能亢进)、消化系统疾病(慢性肝病、胃肠切除术后)、代谢性疾病(类风湿关节炎、慢性肾病)。

5. 长期服用影响骨代谢药物者:如糖皮质激素(泼尼松、地塞米松)、抗癫痫药等,需定期监测。

6. 接受抗骨质疏松治疗者:需通过骨密度检测评估疗效并调整方案。

7. 肿瘤放疗或器官切除术后患者:如卵巢/子宫切除、人工关节置换术后,需关注骨骼健康。

8. 家族史人群:家族中有骨质疏松症或脆性骨折史者,建议早期筛查。

9. 不良生活习惯者:包括长期吸烟、酗酒、过量饮用咖啡/碳酸饮料,或长期缺乏运动、营养不良者。

10. 青少年长期饮用碳酸饮料者:可能影响骨骼发育,需针对性评估。

唐晨虎建议,符合上述条件者应尽早检测;65岁/70岁以上人群建议每年复查。骨密度检查的核心适用人群包括高龄、绝经后女性、慢性病患者、长期服药者及有骨折史者。早期筛查结合生活方式干预(如补钙、运动)可有效降低骨质疏松等病症的相关风险。

通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

健康问答

朱女士 67岁,年轻时被诊断有牙周病,一直坚持洁牙,直到前几年刚停。现在下牙松动,咬合不住,吃东西都嚼不烂,牙龈也出现萎缩,冷热的东西根本吃不了,种植牙费用有点高,承受不起,请问有没有别的治疗方法?

江苏省口腔医院(南京医科大学附属口腔医院)牙周病科主任医师李松:牙周炎经过系统的牙周治疗后,需要定期维护治疗,包括洁牙、刮治和定期检查,一般每半年一次,这种维护治疗是终身的,仅仅每年洁牙是远远不够的。如果较长时间没有进行牙周维护,需要重新进行牙周治疗,然后评估制定可行的修复方案,不愿意种植的患者,可以酌情选择活动或固定义齿修复。松动牙需要评估是否需要拔牙,牙龈退缩引起的冷敏感可以脱敏治疗,请到牙周科或口腔科就诊。专家门诊时间 周二至周六全天。

马先生 65岁,有心梗和脑梗病史,长期服用他汀,现低密度脂蛋白2.38(正常2.6—4.14),请问结果正常吗?有什么其他需要注意的?

南京明基医院副院长、心血管内科主任李新:根据你的描述,长期服用他汀类药物可以有效地降低低密度脂蛋白。低密度脂蛋白俗称“坏的胆固醇”,理论上来说越低越好。鉴于你患心梗、脑梗的病史,建议定期到医院复查。生活中不要给自己太大的压力,低盐低脂饮食,控制好血压血脂血糖,适当活动,如遇不适,请及时就医。专家门诊时间 周二上午、周四上午。

南京晨报/爱南京记者 孙苏静