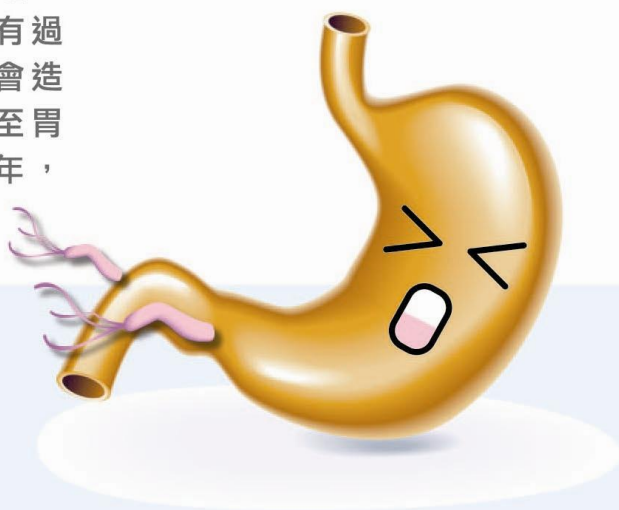


2人有1人感染

幽門螺旋菌

有機會變胃癌！

很多人都有過胃痛、胃氣脹等不適問題，但都以為只是因消化不良、食滯引致的小問題，服食胃藥或止痛藥後便不加工理會，但原來有過半機會是因幽門螺旋菌所引致，長期的話會造成胃炎、胃潰瘍、十二指腸發炎，嚴重甚至胃癌。目前胃癌已成為香港第4號殺手，近年，20至40歲發病的年輕人數有上升的跡象。



胃癌本港第4號殺手

本港患胃癌人數，每年新症約有一千多宗，有接近七百宗死亡，位列本港癌症第4號殺手，而男性病發率較女性高，但近年發現20至40歲的女性患者有明顯增加。香港家庭醫生陳亨利表示，胃癌與感染幽門螺旋菌有關，這是一種屬於傳染性高之細菌，人與人之間容易傳播，若一旦受到感染會導致胃部發炎受損，胃部長期受創大大增加患癌機會。

此外，胃癌與個人飲食習慣亦有關，如喜歡進食太鹹、醃製食物等，患胃癌的指數亦會上升，所以，陳醫生忠告大家要注意飲食健康和衛生，而經常外出用膳人士，應使用公筷，避免交叉感染，減低感染幽門螺旋菌的機會，可預防胃癌發生。



Q1: 那些人容易患上胃癌？

- A:**
- 曾經感染幽門螺旋菌
 - 喜歡進食醃製、煙燻、過鹹、味濃的食物
 - 不注重食物和飲食衛生
 - 有家族遺傳史
 - 曾接受過胃部手術

Q2: 胃癌有那些徵狀？

- A:**
- 持續胃痛或胃灼熱
 - 持續消化不良
 - 食慾欠佳、體重速降
 - 進食後有肚脹的感覺
 - 大便出血或大便呈黑色
 - 身體經常感到疲憊怠倦
 - 小腹腫脹

*注意：有以上徵狀者不一定就是患上胃癌，必須經醫生診斷以確定病情。

Q3: 怎樣可預防胃癌？

- A:**
- 多吃新鮮蔬果食物
 - 選擇低鹽飲食
 - 多吃健康烹調的食物，少吃燒烤肉類或魚類
 - 多吃新鮮食物，少吃醃製食物
 - 注意個人衛生，多用公筷、勤洗手及避免接觸排洩物或嘔吐物，避免感染幽門螺旋菌
 - 多吃抗氧化食物，提高身體抵抗能力

抗癌小貼士

進食抗氧化食物，有助抗癌！

陳醫生提示大家，要預防癌症發生，有效方法之一，就是提升體內抗氧化力，例如選擇剔除酒精成分的紅酒素SOD，具有強效抗氧化功能，能幫助身體提升抵抗能力，令癌細胞沒有可乘之機。

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(家庭醫學)

