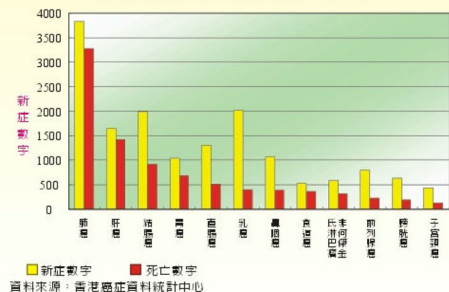


## 胃癌

是香港常見的癌症，每年新症一千多宗，死亡數字更接近七百，位列癌症第四號殺手。男性的發病率較女性為高。近年發現二十至四十歲的女性患者有明顯增加。

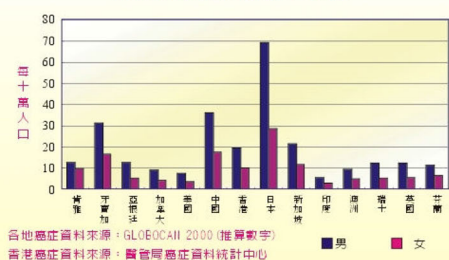
香港常見癌症新症及死亡情況



## 分佈

地理分佈以亞洲、北歐，尤以日本和中國地區的發病率較高。

世界各地胃癌發病率比較



## 誰人有較大機會患上胃癌？

- 年齡在四十歲以上
- 吃得太鹹、常吃醃製食物、高脂肪或少吃蔬果

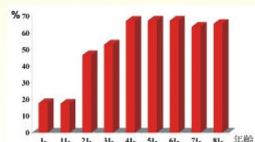
及纖維素

- 家族遺傳
- 男性患上胃癌機會是女性兩倍
- 幽門螺旋桿菌的感染
- 由於缺乏維他命B12導致的惡性貧血，體內容易長出瘻肉
- 胃部曾動手術人士
- 身患罕見胃病，如胃酸缺乏症等人士
- 吸煙及喝酒過量



幽門螺旋桿菌

## 幽門桿菌在香港的流行情況



## 如何診斷螺旋桿菌？

1. 不用胃鏡的方法：
  - 吹氣測驗
  - 抽血檢查
  - 糞便抗原檢測
  - 尿液檢測
2. 使用胃鏡：
  - 快速尿素酶試驗 CLO Test
  - 病理化驗
  - 細菌培養試驗



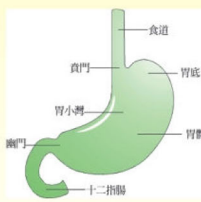
## 治療螺旋桿菌的一線方案

- 質子泵抑制劑 (PPI) 標準劑量 + 克拉霉素 Clarithromycin 500mg + 阿莫西林 Amoxicillin 1000mg
- 質子泵抑制劑標準劑量 + 克拉霉素 500mg + 甲硝唑 Metronidazole 400mg
- 雷尼替丁鉍劑 Ranitidine Bismuth Citrate (Pylorid) 400mg + 克拉霉素 500mg + 阿莫西林 1000mg
- RBC 400mg + 克拉霉素 500mg + 甲硝唑 400mg
- \* 上述藥物每日2次，療程7天

## 胃癌的徵狀

胃癌常見的臨床表現主要是上腹持續隱痛或脹悶不適。進食後症狀更為加重。因而易誤以為「消化不良」，患者也常主動節制飲食以求減輕症狀。這一點與胃、十二指腸潰瘍的疼痛有規律性，而且經進食、服藥等治療後會有改善是明顯不同的。

隨著病情發展，不同部位的癌腫引起症狀也有差別。如位於贛門者常有吞嚥困難；位於幽門者常有梗阻而引起嘔吐；胃部血管受侵則可有吐血或排出墨糊狀大便。至於食慾不振、消瘦無力、貧血虛弱和體重急遽下降等現象都必然會伴隨而出現。其後甚至在腹部也可摸到腫塊。



若以下任何徵狀持續，應盡快找醫生檢查清楚：

- 持續消化不良或胃灼熱
- 打嗝
- 食慾不振
- 感到胃脹 (尤其是進食後)
- 體重無故下降
- 噁心、嘔吐或吐血
- 吞嚥困難
- 糞便帶血或者呈黑色
- 胃痛
- 無故感到疲倦

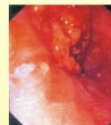
## 診斷

### 胃部內窺鏡檢查

檢驗之前一晚，病人不要進食和飲用任何東西。醫護人員會於病人的喉嚨後部噴麻醉藥，作局部麻醉。病人須將一條幼而富彈性的喉管吞下，讓醫生檢查食道的黏膜，醫生會利用胃鏡檢查食道、胃部及十二指腸，如有需要，可經胃鏡抽取一些胃組織樣本作進一步化驗。



內窺鏡



內窺鏡顯示胃部癌腫

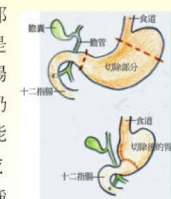
假如胃鏡檢查結果顯示已患上胃癌，醫生可能需作進一步檢驗，看看癌病有沒有擴散，包括以下任何一項：

- 電腦掃描
- 肝臟同位素掃描
- 超聲波掃描



## 治療

治療則以手術切除為主要的醫治方法。對早期的胃癌患者而言，將大部份或全部的胃以及附近淋巴組織切除，是最有效的根治方法，然後將小腸接駁到食道去，使病人手術後仍能進食。如果腫瘤體較大就可能要切除胃部，甚至連部份食道(或「咽喉」)及胰臟也要切除，即稱全胃切除術。



但倘若癌腫已擴散，便不能進行根治性的切除手術，醫生會考慮作緩解性的手術以紓緩胃出口的堵塞。有部份病人需輔以放射或藥物治療來加強療效。

## 手術後

胃部是一個重要的消化器官，割除胃部後，病人在飲食習慣方面需作出一些調節。但基本上，問題不大。病人需少吃多餐，避免過飽。應選吃一些較易消化的食物，以減輕消化系統的負荷，否則會引起肚痛、頭暈等現象。

接受胃部手術的病人，每餐不宜進食太急和太多食物，還要慢慢咀嚼，飯後亦要休息一會，以免腸胃一下子消化不來。此外，沒有胃部的人，吸收鐵質和維他命B12的功能較弱，容易引起貧血，因此醫生會在適當的時候為病人注射維他命B12，予以補充。



## 預防胃癌四步曲

1. 多吃蔬菜水果—每天最少吃五份各類蔬果
2. 選擇低鹽食物—減少用鹽，改用香草及香料代替
3. 健康烹調方法—避免燒焦肉類或魚類
4. 日常多吃以植物為主的膳食—含豐富澱粉質或蛋白質的植物性食物，如米飯、豆類、馬鈴薯等



## 胃癌病人的飲食原則

1. 食物宜清淡，避免太酸、辣、鹹、甜，或過冷、過熱的食物。
2. 煮食以蒸、白灼、炆、煮、焗為主，避免煎、炸、燒烤、煙燻、滷水的食物。
3. 每天飲食定時定量，宜少食多餐，細嚼慢嚥。
4. 每天多吃新鮮生果(2-3份)，蔬菜(6-8兩)，因蔬果有豐富維他命、纖維及抗氧化劑，可增強抵抗力及暢通腸胃。
5. 減少進食醃製、煙燻及燒烤食物，如鹹魚、鹹蛋、鹹酸菜、臘腸、燒味等食物。
6. 飲品以奶、豆奶、果汁、蔗水、梨汁、淡茶，去油湯為主，避免酒、濃茶、濃咖啡、濃湯如酸辣湯、肉汁如牛肉汁、雞精等。
7. 減少過鹹、過硬零食如話梅、嘉應子、薯片、硬果仁、五香豆等。



## 開胃健康食譜

### 涼拌蜜桃芝麻雞(四人份量)

<b>材料:</b>			
水蜜桃	一罐(8安士)	甘筍	四兩
即食海蜆	四兩	白芝麻(炒香)	二湯匙
熟雞肉	四兩	鹽	半茶匙
青瓜	四兩	麻油	一茶匙
蔥絲、紅椒絲、古月粉		各少許	
<b>調味料:</b>			
生油	一湯匙	古月粉	少許
雞粉	半茶匙	麻油	一茶匙

#### 做法:

1. 水蜜桃瀝乾水份，一半斜切薄塊，排疊在碟上，另一半切絲待用。
2. 海蜆加入半茶匙鹽、少許古月粉和一茶匙麻油拌勻盛碟中待用。
3. 青瓜去皮，甘筍去皮，與



- 熟雞肉切絲，加入炒香之白芝麻與調味料拌勻。
4. 將蔥絲、紅椒絲、水蜜桃絲同放上項材料中拌勻，放在海蜆面上即成。

#### 備註:

水蜜桃富維他命A，惹味開胃。雞肉富蛋白質。芝麻香口，富鈣質。此菜式製作簡易，老少咸宜。

### 斑籐紋枝竹(四人份量)

<b>材料:</b>			
石斑魚腩	十兩	甘筍(切花)	四片
枝竹	二條	菜油	兩湯匙
豆豉	一茶匙	芫茜	一條
<b>調味料:</b>			
蒜蓉	兩粒	薑	兩片
古月粉	四份一茶匙	紹酒	一茶匙
生粉	一茶匙		
<b>茨汁:</b>			
蠔油	一茶匙	糖	一茶匙
生粉	半茶匙		

#### 做法:

1. 枝竹浸軟切塊，豆豉浸軟壓爛成蓉待用。
2. 魚塊用少許鹽、古月粉、生粉撈勻煎香待用。
3. 燒紅鑊，加油，爆香蒜蓉，放入枝竹、豆豉蓉煮至軟滑，加入魚塊，贊酒炆至稔滑約十五分鐘。
4. 將茨汁加入魚塊、枝竹內，最後拌入芫茜甘筍即成。

#### 備註:

枝竹及魚塊含豐富蛋白質及鈣質，製法清淡，易消化及吸引。

### 香菇木耳煨海參

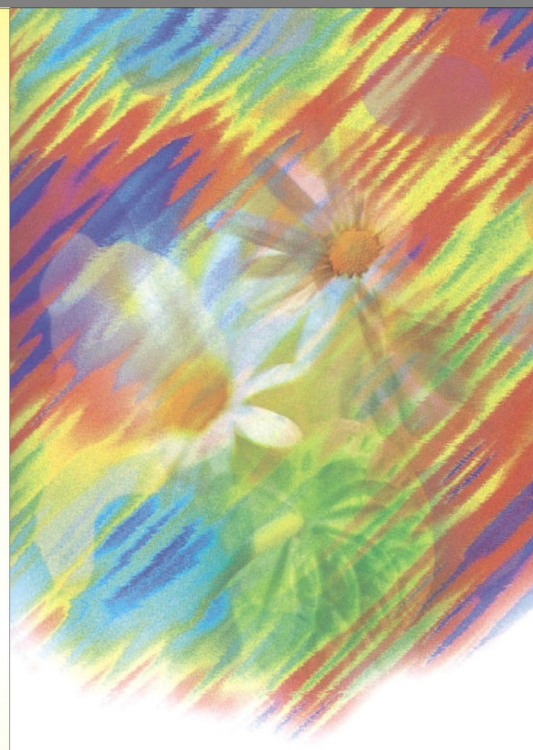
<b>材料:</b>			
海參(乾)	三兩	生薑絲	三份一兩
黑木耳(乾)	半兩	蒜泥	三份一兩
香菇(乾)	半兩	清水	四份三杯
<b>調味料:</b>			
生油、幼鹽	各半茶匙	菜油	兩茶匙

#### 做法:

1. 香菇、木耳浸水泡發後撕碎成片，海參用溫水浸泡數小時剖洗切片。
2. 起油鑊下菜油燒熱，倒入海參炒片刻，放入醬油、蒜泥、薑絲、鹽少許炒數分鐘。
3. 加入香菇、木耳和清水四份三杯，蓋上鑊蓋慢火煨至海參、香菇及木耳稔熟，即成。

#### 備註:

香菇、木耳有提高人體免疫力的功能。海參富蛋白質。適合身體虛弱，手術後人士食用。



# 胃 癌



香 港 防 癌 會