



中医 养生之道

传统中医养生调理

未病先防 未老先养
调整阴阳 补偏救弊



扫码获取视频讲解



扫码获取视频讲解



扫码获取视频讲解



国家基本公共卫生服务项目



食管癌、胃癌肝癌 中医保健常识



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制



烟酒，不食油炸、辛辣刺激食物。

肝癌病人大多恐惧、悲观。但精神过度紧张和焦虑，不仅无助于肝癌的治疗和康复，也会降低机体的抵抗力，加重病情。因此，患者应正确对待病情，乐观豁达，规律生活，增强自身的抵抗力，积极配合医生。

手术后的病人由于常伴有器官部分切除或生理功能减退，因此，要有一定的卧

床休息时间，之后，可适当运动，但要注意量力而行，不做剧烈运动，要循序渐进，



还要多呼吸室外新鲜空气，以利于提高机体的抗癌能力。卧床不起的晚期病人，应定时翻身，防止产生压疮。

目 录

食管癌	2
【概述】	2
【食管癌的危害】	2
【食管癌的病因】	3
【食管癌的症状】	4
【食管癌的诊断】	5
【食管癌患者的自我保健】	5
胃癌	6
【概述】	6
【胃癌的危害】	7
【胃癌的病因】	7
【胃癌的症状】	7
【胃癌的诊断】	8
【胃癌患者的自我保健】	8
肝癌	11
【概述】	11
【肝癌的症状及危害】	11
【肝癌的病因】	13
【肝癌患者的自我保健】	13

就诊科别：普通内科、中医内科

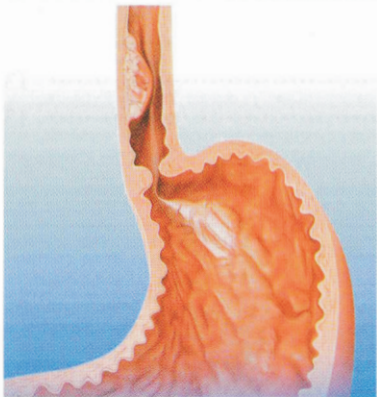


食管癌

健康警讯：恶心、呕吐

【概述】

食管癌是一种较常见的恶性肿瘤，发生在下咽部到胃之间食管部位的消化道上皮组织，好发于食管中段。发病年龄多在40岁以上，以60-64岁年龄组人群发病后，病死率最高，男性多于女性，农村高于城市。食管癌的发



病有明显的地区性差异，世界上80%~85%的食管癌病例分布在发展中国家，中国是世界上食管癌发病和死亡最高的国家，我国发病以河南省最高，江苏、山西、河北、福建、陕西、安徽、湖北、山东、广东等省均为高发区。在我国农村地区，特别是高发区，食管癌是主要的癌症负担。

【食管癌的危害】

我国每年约有15万人死于食管癌。2004-2005年我国第三次死因调查食管癌病死率约为15.21/10万，占全部恶性肿瘤死亡的11.19%，

经常食用含亚硝胺类的食物如火腿、烟熏食品、腌制食品等。低脂饮食，多吃纤维类食物，如蔬菜、水果、粗

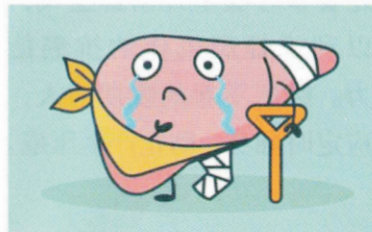


粮等。

另外不吸烟、保持乐观情绪、适度运动、维持适当的体重，保持这些我们所熟知的良好的生活习惯，对预防肝癌及保证身体健康是有很大的益处的。

2. 肝癌患者的日常保健

肝癌高危人群至少每半



年应去医院全面检查1次肝病的生化和影像学指标，检查内容有肝功能、B超、甲胎蛋白(AFP)，以便早发现、早诊断、早治疗。肝癌的高危人群是指35岁以上，尤其是男性，患慢性肝炎、肝硬化5年以上，乙型肝炎“二对半”阳性、丙型肝炎抗体阳性，直系亲属三代中有肝癌家族史，甲胎蛋白低滴度



持续阳性者。

肝癌患者的饮食应以高蛋白质、高维生素、高热量为主。但肝功能出现障碍的患者应遵医嘱，限制水、盐及蛋白质等的摄取。应戒除



毒，如饮食、手术、输血、注射、针灸和理发等。

(2) 不吃发霉、变质的食物：绝大部分癌症的发生与饮食有关，如果饮食中长期含有致癌物质，就容易促发癌症。如花生、玉米、白薯干、稻米等食物发霉后含有可致癌的黄曲霉毒素，吃了这些发霉的食物就容易引发肝癌。所以这些食物要注意保管，一旦发现霉变应剔除丢弃，人畜家禽均不能食用。另外当动、植物油有哈喇味后不宜食用。因为陈腐油类中含有一种名为丙二醛的成分，它能使细胞失去正常功能并向初期癌细胞转化。

(3) 饮用卫生、无污染的水：长期饮用被污染的水易患癌，因此，生活中不要饮用死水、呆水（沟、塘水），提倡饮用自来水。高楼楼顶有水箱的，水箱应有专人清洁，最好进行二次消毒，水箱的箱体也应使用不会污染水质的物质。

(4) 适当补硒：提高农作物中的硒含量能降低肝癌的发病率。针对低硒人群，采用富硒酵母、硒多糖、富硒盐补充硒元素，提高血硒水平。

(5) 养成健康的生活方式：少饮酒或不饮酒。长期酗酒会引起酒精性肝炎和肝硬化，最后导致肝癌。不要



是危害我国居民健康的主要癌种之一。食管癌对机体造成的危害具体表现在以下几个方面。

1. 侵蚀、破坏正常组织 食管癌不仅会破坏食管部位，而且可侵蚀和破坏邻近的气管，造成食管与气管的管腔相通，使患者发生食管气管瘘。

2. 机械性阻塞与压迫 癌肿可阻塞和压迫食管，引起吞咽困难。

3. 坏死、出血 癌组织本身生长迅速，而血液供应不足，会使癌组织发生坏死。若癌组织侵犯血管，或发生坏死和破坏周围组织时，可引起出血。若侵及较大血管，



还可引起大出血，危及患者生命。

【食管癌的病因】

不同地区不同人群食管癌的病因不尽相同，一般认为食管癌是下列危险因素长期综合作用的结果。



1. 不良饮食习惯和生活方式与食管慢性刺激。

2. 营养因素和微量元素 食管癌高发区普遍维生素A、维生素C、维生素E、维生素B₂、烟酸、动物蛋白脂肪及新鲜蔬菜、水果摄入量较低，我国食管癌高发地区河南林州通过给当地人群补

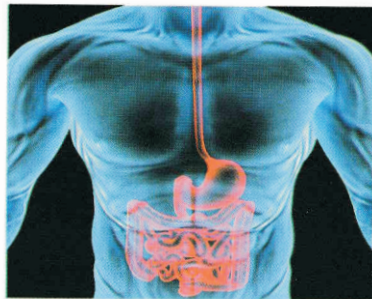
充维生素 B₂ 和烟酸复方营养素,有效减少了食管癌的发生。食管癌与水土环境密切相关。饮用受到工、农业污染的水源或土壤中钼、锌、钴、硒、镁、铜、锰、铁等微量元素含量低下,均可导致当地食管癌的聚集高发。

3. 癌前病变 食管上皮增生异常、原位癌等癌前病变,慢性食管炎、胃十二指肠反流症、食管良性狭窄等都容易转化为食管癌,慢性胃病的患者尤其应引起警觉。

4. 遗传因素 食管癌的发病常表现明显家族性聚集现象。在我国山西、山东、河南等省的调查发现,呈家族性发病者占 25% ~ 50%。

5. 食管癌基因 随着研究的深入,认为癌症的发生是致癌因素与多种癌基因长期作用后产生变异的结果。某些癌基因的变化对食管癌

具有较高的组织特异性,在其他肿瘤组织中很少检测到。



【食管癌的症状】

1. 早期症状 食管癌早期症状多不明显,且间断发生,易被忽视。这些病人的主要临床症状为胸骨后不适或疼痛,或自觉有摩擦感,有的病人上腹部有“胃灼热”感、针刺样或牵拉摩擦样疼痛,尤其是进食粗糙、过热或有刺激性的食物时明显,进食时感觉食物下咽缓慢。下段食管癌还可引起上腹不适、易打嗝。

2. 中、晚期症状 早期食管癌若不及时治疗,可在

导致脑疝而突然死亡。

【肝癌的病因】

肝癌是最常见的恶性肿瘤之一。全世界每年约有 100 万人患肝癌。与肝癌的发生密切相关的因素已基本明确,主要与以下方面有关。

1. 肝癌与肝炎,特别是乙型肝炎和丙型肝炎的感染关系甚密。肝炎病人应积极治疗。

2. 黄曲霉毒素能诱发大鼠肝癌,这种真菌常污染花生、玉米等农作物,所以不要吃霉变食物。

3. 乙醇(酒精)有促进肝癌发生的作用,预防肝癌应戒酒。

4. 据报道,缺硒的地



区肝癌发病较高,可服用含硒的食品以预防肝癌。

5. 环境基因交互作用。

【肝癌患者的自我保健】



1. 如何预防肝癌

(1) 预防肝炎:使用乙型肝炎疫苗预防乙型肝炎从而达到预防肝癌的目的已成为预防肝癌极有希望的途径之一,不仅婴儿出生后要注射乙型肝炎疫苗,没有注射乙型肝炎疫苗的和没有感染乙型肝炎病毒的成年人也应该注射乙型肝炎疫苗。病毒性肝炎的预防除注射乙型肝炎疫苗外,还需注意控制其他传播途径以免感染肝炎病

破裂后，表现为急性腹痛，伴有腹膜刺激症状，易被误诊为急性腹膜炎。癌结节破裂引起的腹痛通常伴有血压下降甚至休克的表现，与一般急性腹膜炎不同。

3. 肝癌 中晚期下肢水肿 肝癌伴腹水的患者，常有下肢水肿，轻者发生在踝部，严重者可蔓延至整个下肢。其主要原因是腹水压迫下肢静脉或癌栓阻塞，使静脉回流受阻所致。轻度水肿也可因血浆白蛋白过低所致。

4. 肝癌晚期出血倾向

肝癌晚期是指由早期的隐匿病情发展成病情明显病



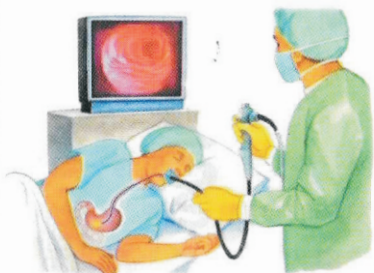
痛加剧的时期。症状主要是出现消化道出血、肝性脑病、肝区疼痛、继发感染等严重并发症而危及生命，并随癌症不同部位的转移而出现相应的临床症状。

5. 转移灶危害 肿瘤转移之处有相应症状，有时成为发现肝癌的初现症状。如转移至肺可引起咳嗽，咯血；胸膜转移可引起胸痛和血性胸腔积液；癌栓栓塞肺动脉或其分支可引起肺梗死，可突然发生严重呼吸困难和胸痛；癌栓阻塞下腔静脉可出现下肢严重水肿，甚至血压下降；阻塞肝静脉可出现 Budd-Chiari 综合征，也可出现下肢水肿；转移至骨可引起局部疼痛或病理性骨折；转移到脊柱或压迫脊髓神经可引起局部疼痛和截瘫等；颅内转移可出现相应的定位症状和体征，如颅内高压可

食管内扩散，甚至可直接扩散到邻近器官，晚期可经血转移至肝、肺、骨等处。到食管癌中、晚期，会出现食管癌的典型症状，即吞咽非常困难。这是绝大多数患者就诊时的主要症状，却是本病的较晚期表现。随着病情的发展，症状不断加重且持续。吞咽时胸骨后或背部疼痛也是中、晚期食管癌常见的症状之一，伴发吐黏液样痰、呕吐、出血、体重减轻或贫血、淋巴结大、声音嘶哑等。

【食管癌的诊断】

常用的食管癌检查方法有 X 线钡剂造影、食管镜检查、脱落细胞检查和胸部 CT



扫描等。

1. 纤维内镜检查 纤维光学镜可弯曲，照明好，视觉广，安全准确，在早期食管癌中，纤维内镜的检出率可达 85% 以上。

2. 食管内镜超声检查

食管内超声内镜检查的优点是可以比较精确测定病变在食管壁内浸润的深度；可以测量出壁外异常增大淋巴结；可以比较容易地区别病变在食管壁的部位。

【食管癌患者的自我保健】

1. 如何预防食管癌的发生 食管癌起病隐匿，不易发觉，就诊时绝大多数为中、

晚期，错失治疗良机，因此，食管癌的关键在于预防。

(1) 改变不良生活饮食习惯：少吃盐腌、烘烤、熏制、发酵的食物，如酸菜、泡菜、咸肉、咸鱼、香肠等；不食用已经霉变或被真菌污染的粮食和食物；细嚼慢咽，不吃过烫、过硬、粗糙的食物；少食辛辣刺激的食物。

(2) 平衡营养：多吃新鲜蔬菜和水果，增加蛋白质，适当吃一些脂肪类食品，从食物中增加摄入维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素和多种微量



元素。

(3) 改良水质：减少饮水中的亚硝酸盐含量，给蔬菜

施钼肥，避免亚硝酸盐的积聚。

(4) 戒烟，尽量少饮酒，尤其是烈性酒。

胃癌

【概述】

胃位于人体上腹部，呈



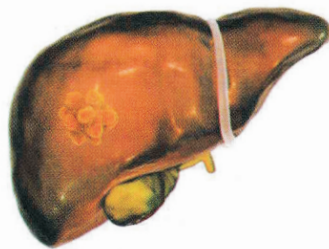
“J”字形，是食物重要的消化器官。胃分为贲门、胃底、胃体、胃窦 4 个部分。胃癌是指发生在胃上皮组织的恶性肿瘤，胃的每个部分都可发生癌变，胃窦部幽门区是最为常见的发病部位，其次为贲门和胃底部。胃癌的病理类型 95% 是腺癌。胃癌在世界范围内呈现明显的地区分布差异，高发地区包括日

神上的负担。二忌疲劳，三忌烦恼，勤就医。

肝癌

【概述】

肝癌是我国最常见的恶性肿瘤之一，占恶性肿瘤中



的 20%。全世界每年新发肝癌 26 万例，其中我国占 42.5%，每年约新发病例 11 万。肝癌恶性程度大、病情发展快、治疗难度大、疗效不明显，严重威胁着人民健康和生命安全，俗称“癌中之王”。

肝癌是肝的恶性肿瘤，分为原发性肝癌和继发性肝癌两大类。原发性肝癌是指

肿瘤原始发生在肝的恶性肿瘤，主要包括肝细胞癌、胆管细胞癌、肝细胞与胆管细胞混合癌，通常以肝细胞癌最为多见。继发性肝癌是身体其他部位肿瘤转移至肝所致。

【肝癌的症状及危害】

1. 消化道症状 食欲缺乏、饭后上腹饱胀。嗝气、消化不良、恶心、腹泻等是肝癌常见的消化道症状。肝癌患者常有牙龈出血、皮下瘀斑等出血倾向。消化道出血也较为常见，主要是由于肝门静脉高压导致食管胃底静脉曲张所致。事实上，消化道出血也是导致肝癌晚期患者病发死亡的主要原因之一。

2. 急腹症 癌结节破裂通常引起肝区疼痛，体检时肝区有明显压痛，为肝包膜刺激症状。部分患者癌结节

放疗及姑息性放疗。

(3) 化学治疗：胃癌切除术后除少数病人外，大多需行术后化疗以清除术后可能残留的癌细胞。常用的化疗方案有术前或无手术指征患者的插管化疗和全身化疗。

(2) 饮食调理

①胃癌病人饮食禁忌：禁高盐饮食；禁食有过度刺激性的食物，如辣椒、花椒等，禁忌烟酒。

②手术以后的病人暂时忌进牛奶、高糖类饮食，以防发生倾倒综合征。但术后功能恢复好的患者，可长期饮用适量的牛奶，要少吃或不吃熏烤的食品及过度腌制的蔬菜。化疗期病人可进食调补脾胃和滋补肝肾的食品，如山药、薏苡仁、大枣等，以减轻消化道反应和骨髓抑制。放疗期间多食用养阴清热的食品，如西瓜、梨等。

③康复期病人应多食用香菇、蘑菇等菌类食品，



以及扁豆、薏苡仁、山药等多糖类物质，以提高机体的免疫功能，经常吃富含维生素C、维生素A，纤维素和微量元素的新鲜蔬菜和水果，经常吃海产品。

④精神调理：“三忌一勤”的自我养生方法，是病情好转稳定的重要原因。一忌丧志，即对疾病要充满信心，不要乱投医乱服药，在饮食上不必过多忌嘴，只要想吃，吃后无不适，都可适量地吃，让患者把自己当正常人看待，解除精神上的抑郁，过多的忌口，会造成精

本、中国和东南部美洲的大部分地区。在我国东南沿海一带的发病率和病死率都高于全国平均水平，农村高于城市。胃癌发病率存在年龄、性别和种族差异，40岁以后年龄越大，患胃癌的人越多。但近年来发病率呈年轻化趋势，19-35岁青年人胃癌发病率比30年前翻了一番。男性胃癌的发病率约为女性的2倍，但在<40岁的低年龄组中，女性患胃癌的人比男性多。

【胃癌的危害】

胃癌在世界范围内和我国均是最常见的恶性肿瘤之一。我国是胃癌的高发国家之一，每年新发现40万胃癌患者，占世界胃癌发病人数的42%，列为我国恶性肿瘤发病的第2位，仅次于肺癌。我国每年有16万~20万人死于胃癌，在恶性肿瘤死亡

中居第3位，是欧美发达国家4~8倍。胃癌恶性程度较高，易合并消化道出血、穿孔，且症状隐匿、进展快、转移早、预后不佳、合并多种并发症，因此，胃癌是一个严重危害我国城乡居民健康的重大疾病，应引起重视。

【胃癌的病因】

胃癌的发病原因迄今仍未完全阐明，胃癌的发生可能是环境因素与遗传因素等综合作用的结果。

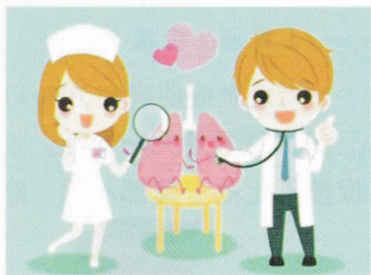
1. 环境因素
2. 遗传因素

【胃癌的症状】

胃癌及癌前病变70%以上症状隐匿且无特异性，如捉摸不定的上腹部不适、隐



痛、嗝气、泛酸、食欲缺乏、轻度贫血等症状，易被误认为胃十二指肠溃疡或慢性胃炎。有些病人服用镇痛药、抗溃疡药或饮食调节后疼痛减轻或缓解，因而往往被忽视而未做进一步检查，因此，早期胃癌很难发现。随着病情的进展，胃部症状加重，明显出现上腹部疼痛、食欲缺乏、消瘦、体重减轻、呕血、黑粪和贫血等。后期常有癌肿转移、出现腹部肿块、左锁骨上淋巴结增大、黑粪、腹水及严重营养不良等。



【胃癌的诊断】

胃癌须与胃溃疡、良性肿瘤、胃内慢性炎症、胃黏

膜脱垂症、幽门肌肥厚、严重胃底静脉曲张等胃相关疾病进行鉴别。胃癌的诊断主要依靠X线钡剂造影、胃镜、活组织病理检查、实验室检查、CT检查等手段。其中纤维内镜是诊断胃癌最直接准确有效的诊断方法。

【胃癌患者的自我保健】

1. 如何预防胃癌的发生对个人来讲，应尽量减少生活中诱发胃癌的因素。良好的生活习惯和合理的进食方式对胃癌的预防很重要。

(1) 改变饮食结构，少吃或不吃盐腌、烟熏、油炸、烘烤和霉变食物，减少致癌物的摄入。

(2) 养成良好的饮食习



惯，按时进餐，不过快进食，不暴饮暴食，避免进食粗糙、干硬一过烫韵食物。

(3) 多吃新鲜蔬菜（包括大蒜，洋葱、香菇、肉类）、水果，多饮牛奶，经常饮茶特别是绿茶（不要太浓）。

2. 如何早期发现胃癌

(1) 自我关注：定期规律检查，树立自我保健意识，加强对胃癌相关知识的了解，警惕胃癌的早期表现，一旦出现征兆应及时到医院检查。

(2) 自我监控：有不良的饮食习惯和生活方式者，患有胃溃疡、慢性胃炎、胃息肉、肠上皮化生、恶性贫血和幽门螺杆菌感染等患者，尤其有胃癌家族史、40岁以上胃

病久治不愈者都是胃癌的好发人群，应做到至少1年复查1次，在监控的同时及时根治、规范治愈胃癌相关疾病和癌前病变，遏制癌变的发生。一经确诊，尽早进行规范性治疗，做到早发现、早诊断、早治疗。

3. 胃癌的治疗原则

(1) 外科治疗：外科手术仍是治疗胃癌的主要手段，目的为切除原发病灶，减轻症状。手术方式应根据患



者实际病情来选择。

(2) 放射治疗：放疗在胃癌治疗中的作用主要是辅助性的或姑息性的，多用于综合治疗，放疗的主要形式有术前放疗、术中放疗、术后