

# 经常吃剩菜,小心胃癌找上门 防胃癌,定期胃镜检查很重要

## 市民可拨打96060预约3分钟胃镜检查

### 编者按

什么样的医生是患者最期待的医生?什么样的医生传承着医魂、引领时代健康?现代快报发起首届“2015南京好医生榜”,旨在秉承医德、医术、服务三维标准,为市民眼中真正意义上的“好医生”点赞,传递爱的正能量。

►南京肛泰医院胃肠科专家 雷建生



### 好医生名片

雷建生

南京肛泰医院胃肠科专家,在胃肠科工作二十余年。长期致力于胃炎、消化性溃疡、胆汁反流性胃炎、萎缩性胃炎、食管炎、溃疡性结肠炎、便秘、消化道肿瘤普查及内镜下行疣状胃炎、息肉、Barrett食管等治疗工作。擅长中西医结合治疗胃肠疾病,临床疗效显著,受到患者的好评。

### 为了你的胃,剩菜还是别吃了

“对于剩菜剩饭,与其怕浪费吃掉,不如做饭的时候适量。”雷建生说剩菜当中含有大量的硝酸盐和亚硝酸盐,在胃中可转化为致癌物质。特别是绿叶类蔬菜,这些菜中含有较多的硝酸盐类,煮熟后如果放置的时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。“当然这不是说剩菜就一定不能吃。建议在保存剩菜时格外注意,比如要凉透后再放入冰箱,不同的剩菜要分开储存。”

### 胃癌早期可以没有症状,定期检查才能发现苗头

胃癌早期可以没有明显不适,少数患者只有一些轻微的食欲不

振、腹部不适等。而这些症状又很容易与常见的胃病相混淆,这也是胃癌难以早期发现的重要原因。“胃癌并不是一两个月就能生长出来的,它是由胃病不断加重、恶化而来,而这期间有一个漫长的过程。在这个过程中,如果能定期做胃镜,就能及早发现问题。”所以雷建生建议,一旦出现胃酸、胃痛、餐后饱胀感,食欲不振、消瘦、乏力,经常呕吐隔夜宿食和不含胆汁的胃液,或有大便呈黑色柏油样等症状,应及时做胃镜排查病情,尽可能早发现、早治疗。

如果有胃病家族史且持续胃部不适,即使年轻也要立即去医院做胃镜检查。因为中国人吃饭不习惯分餐,而导致胃癌的魁首幽门螺杆菌具有很强传染性。没有高危因素和胃部不适的40岁以上市民,也建议每年做一次胃镜检查,早发现早

治疗的话,早期胃癌治愈率高达90%以上。

### 现在做胃镜可以不痛苦,3分钟就能完成检查

在日本,胃镜一直是常规体检中的项目。而在国内,大多数人不会主动去做胃镜。有时即便医生建议去做,也会有人放弃。胃镜的普及率之所以这么低,原因之一就是,人们惧怕检查时的痛苦。“其实,现在做胃镜可以不用那么痛苦。特别是纳米电子胃镜应用后,患者可以在清醒状态下完成检查,整个过程只需2至3分钟,而检查后,一般需休息5至10分钟就可以回家。”雷建生介绍,肛泰纳米电子胃镜的成像更精细,能看清普通的胃炎、胃溃疡、胃息肉以及中晚期胃癌,更能对早期的黏膜内血管聚集、组织异常增生、腺瘤、胃癌等作出精细诊断。

### 活动链接

有胃酸、胃胀、胃痛、打嗝等胃部不适,或是已确诊有胃部疾病的市民,可于即日起至12月31日期间,到南京肛泰医院参与胃病公益筛查:1. 免名挂号费;2. 免名医会诊费;3. 免胃部病变筛查费;4. 肛泰纳米电子胃镜仅需100元。要了解具体活动详情或咨询更多胃部疾病知识,请拨打读者热线96060留下您的信息,之后会有工作人员回访。

不久前一则新闻在网上热传,扬州一家三口人相继被查出癌症。家里的男主人被查出胃癌,他的老母亲和妻子也于今年相继被查出肠癌和胃癌。对此,医生推测,病因很可能与他全家长期吃剩菜剩饭以及霉变食物有关。“长期食用隔夜菜、霉变的食物容易摄入过多的亚硝酸盐,从而容易诱发消化道肿瘤。”南京肛泰医院胃肠科专家雷建生提醒,更重要的是,早期胃癌70%以上可毫无症状。所以要早期发现,定期做胃镜很重要。

现代快报记者 李鑫芳

## 一九一只鸡 快报为您甄选正宗老母鸡

天气越来越冷,就到冬至了。冬令进补是我们的传统习俗,源自于易经,以其之十二辟卦来说明农历的十二个月份的寒热消长规律。农历十一月冬至前后在辟卦中为复卦,一阳气初生,正是补阳气的好时间。温和、醇香的老母鸡汤,是适合各类人群的滋补上品。老母鸡富含蛋白质,其脂肪中含不饱和脂肪酸,更是老年人和心血管疾病患者较好的蛋白质食品。冬季里喝上一碗浓浓的老母鸡,不仅仅能喝到鸡肉的香味,你还能体会到自由,幸福,和谐。温馨小提示:花椒大料类的重味道调料,煨汤时尽量不要使用,会掩盖老母鸡汤自然的香味。

现代快报电商平台为您甄选了2款新鲜优质的老母鸡,均为**每周一、三、五、当日凌晨宰杀、当日配送**。订购热线 96060,快来打电话预订吧!

### 本地农场散养土飞鸡

本地农场散养老母鸡:常年在林中放养,吃着青草,蚂蚱,刨食土中的各种小虫,晚上回到窝中,农民伯伯还会给鸡添加玉米,杂粮等辅食,以保证鸡的营养,让老母鸡达到最佳的身体状态。优惠价 **99元/只**,宰杀后净重不少于2斤(真空包装,开膛,保留内脏)。

### 大别山跑山母鸡

来自安徽大别山地方珍稀遗产保护品种:淮南麻黄鸡。大别山区海拔800米无工业污染的生态农场山林自由散养,食林间杂草、野菜、虫子、草籽等天然食饵,饮用山泉水,辅以非转基因玉米、米糠、大豆等五谷杂粮喂养。每只鸡单次飞行距离>30米,飞行高度>1.5米,由于长期处于大范围扑腾跳跃与飞行环境,个体肌肉饱满,鸡肉芳香脂丰富,综合脂肪及胆固醇含量低于一般农家喂养土鸡,是真正多肌、低脂健康鸡!宰杀后零度排酸,杀菌锁鲜,保持鲜鸡的风味和营养。优惠价 **108元/只**,宰杀后净重不少于2.2斤(真空包装,开膛,保留内脏)。

(配送范围仅限南京城区)



## 新疆库车果农授权快报独家经营

天山雪水灌溉·一级天山雪枣直供南京

天山灰枣(小)



32元/袋

88元/任意3袋

市场价:88元/袋 规格:500g/袋

天山骏枣(大)



## 腊梅香肠香肚 - 正宗老南京,地道老味道

大雪过后又到了南京人灌香肠的季节。腊梅香肠香肚一定让您回味记忆中的南京味!150年的薪火相传,63年的建厂历史,缔造南京腊味经典。1. 严密的质量控制体系,专业的养殖屠宰基地,打造全产业链食品安全。2. 纯猪肉(三分肥七分瘦黄金比例)天然肠衣、无淀粉、无色素、无味精 3. 香肚 -150年传统配方、手工工艺、自然风干30-40天。

品尝腊梅味道、回忆旧时感觉、感受时代气息、享受家的温暖……即日起欢迎广大快报读者拨打96060订购!

优惠价: **38元**  
(400g装)

优惠价: **69元**  
(1000g装)



## 抢鲜直购,新米上市,58元/10kg

新香米、新香米,经过多日的等待,终于可以上市了。

12月3日小编带着50名南京的读者亲临米厂。见证了一粒谷到一粒米的过程,米厂工作人员在现场蒸制出了四种不同产区的大米供到场的读者品尝,并让大家现场投票盲选出最好吃的大米,结果让小编我既激动又欣慰,冠军当然是小编向您推荐即将出售的“新香米”。现场的王大妈评价到:“这个第四锅的大米(新香米),闻起来有米香,吃起来口感也比之前的三锅好吃。”



## "世界枸杞在中国,中国枸杞在宁夏"

宁夏中宁县是中国枸杞的发源地,中宁枸杞也是中国地理标志产品,李时珍强调,全国入药枸杞皆中宁产也!宁夏枸杞名扬天下,是因为产地独特的地理、气候条件及悠久的栽培历史。本次销售的枸杞全部宁夏发货,预计下周陆续送到!



优惠价: **58元**  
(500g装)

## 徐州大沙河红富士

丰县大沙河红富士苹果以皮薄,爽脆多汁,风味香甜,耐储运而享誉海内外。长相不正是大沙河红富士的显著特点!吃完流一手汁,大沙河人不做表面功夫的态度,造就了特色的大沙河红富士!



新鲜超值 **49元**/净重约10斤