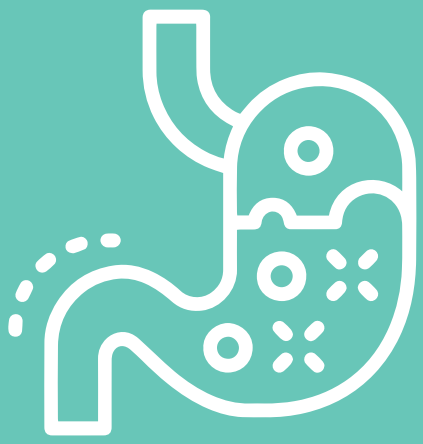
帮助 美国华裔 了解与预防胃癌



什么是胃癌？

胃部的癌症（世界排名第5的常发癌症）

有哪些因素可能增加罹患胃癌的风险呢？

下列因素可能提高您罹患胃癌的风险：

- 胃里感染了幽门螺杆菌（一种细菌感染）
- 喝酒
- 经常吃腌渍、盐腌、过度处理（加工）、或烟熏类的食物
- 不经常运动
- 抽香烟或使用烟草制品
- 家里有人患有或曾经患过胃癌

使用手机、感觉压力很大、吃辛辣或者甜味食物不会增加您得胃癌的风险。

哪些食物可能导致患胃癌的风险更高？

吃以下腌渍、盐腌、加工或烟熏的食物可能会增加患胃癌的风险：

- 咸鱼或盐腌海味
- 方便面
- 腌菜
- 中式烧腊（叉烧）
- 烟熏烧烤肉串
- 香肠

这些食物在华人的饮食中很常见，因此可能很难完全杜绝食用。但是，少吃这类食物可能有助于改善健康饮食习惯，并降低患胃癌的风险！

我们该如何预防胃癌？

为了降低患胃癌的风险，改变生活方式很重要。一点点一点点逐步改变您的生活和饮食方式，让改变容易实行，帮助您预防胃癌並改善健康状况。一些有帮助的生活改变是：

- 如果您患有幽门螺杆菌感染，请吃完服用医生开的药物以清除病毒
- 选择更健康的饮食：

避免吃腌渍、盐腌、加工及烟熏的食物

吃更多水果尤其是柑橙类水果，还有新鲜蔬菜

钠是盐的另一个叫法。透过阅读食物标签，您能知道所吃的食物中含钠多少。食品指南建议您在日常饮食中摄取适量的养分，选择钠含量低于每日建议的2,400毫克的食物有助于减少盐的摄取（2,400毫克的钠大约是1茶匙的盐量）

参考平衡健康的餐盘，一餐应由大约½份量的蔬菜和水果、¼的瘦蛋白质，¼的谷物或淀粉食物组成

- 少喝（减少）或停止饮酒，戒掉香烟或停止使用其它烟草制品。
- 增強您的定期运动计划！制定每周五天进行每次至少30分钟的中度运动计划。中度运动指的是运动时您的心脏跳动比坐着的时候快，但您仍然可以说话而不至于呼吸困难。

除了增加心跳每分钟律动的一类运动之外，还可以尝试力量训练，这有助于保持肌肉、关节、肌腱及骨骼的健康和强壮 。