

预防胃癌的关键信息

根据参与者的时间，胃癌预防课程可以根据需要分为不同的模式。

建议的顺序：

- 健康饮食和减少酒精
- 运动和戒烟

注意：在开始使用模式之前，请询问患者目前使用的药品及其副作用（如果有）。提供积极的援助。如果参与者已完成治疗，请安排他们 4-6 周后的复查。提醒他们，检查幽门螺杆菌是否根除是很重要的。

引言

简介：既然我们上个星期已经介绍了幽门螺杆菌并且你已经（几乎）完成了你的药物治疗，我想和你谈谈预防胃癌的其他方法。幽门螺杆菌纵然是胃癌最重要的危险因素，但也有其他诱因。

1. 除幽门螺杆菌感染外，还有什么其他原因造成胃癌呢？

- 饮食
- 酒精
- 缺乏身体锻炼
- 体重
- 抽烟
- 家史

2. 我怎样才能降低患胃癌的机率呢？

- 强调治疗幽门螺旋杆菌是重要的第一步
- 改变其他生活习惯

注意：让患者知道在本次见面中，您将着重谈论健康饮食和减少酒精（如果适用）。根据时间，您可以在另一次见面中讨论其他因素。

1: 健康饮食

建议的问题：询问参与者他们在早餐，午餐，晚餐吃什么以及他们吃什么样的零食（如果有的话）。

1. 什么样的食物可能导致胃癌？

- 胃癌可能由吃多**腌制，盐腌，熏制和加工食品**的饮食引起。
- 腌制和咸味食品的例子：咸鱼，泡菜，韩国泡菜，薯片，方便面（速食面），酱油，鱼露
- 熏制食品的例子：烟熏肉，培根，羊肉串等烧烤肉
- 加工食品的例子：火腿，热狗，培根，中式香肠，肉丸，汉堡

- 腌制食品含有高水平的盐和酸。高盐摄入会损害胃壁并导致胃癌。
- 中国，日本，韩国和台湾的研究发现，与少吃腌制蔬菜的人相比，经常吃泡菜的人患胃癌的机率要高 50%。
- 烟熏过的或烧烤的食物在燃烧过程中产生致癌物质。
- 加工过的肉类含有高浓度的亚硝酸盐等防腐剂，也可能导致癌症。
- 富含新鲜水果和蔬菜的饮食可以降低患胃癌的风险。
 - 一些研究表明，柑橘类水果可能对胃癌具有保护作用。
- 新鲜水果和蔬菜的例子：橙子，葡萄柚，柚子，苹果，梨，西兰花，白菜，菠菜，西洋菜，西红柿

2. 策略

- 建立健康的饮食。
 - 用蔬菜和水果填充 $\frac{1}{4}$ 的盘子。尽可能多吃带皮的水果。
 - 用瘦肉蛋白质填充 $\frac{1}{4}$ 的盘（鱼，鸡肉，豆腐，豆类，鸡蛋）
 - 用全谷物或淀粉（例如糙米）填充 $\frac{1}{4}$ 的盘子
 - 参考健康的板块插图和部分尺寸插图。



- 看食物标签。
 - 限制钠低于 2400 毫克/天（1 茶匙盐）
 - 方便面：用调味料制作的一包方便面可含有高达 1800mg 或每日推荐量的 75% 的钠
 - 酱油：1 汤匙酱油含有约 900 毫克的钠
 - 请参阅下图标签说明

Understanding the Nutrition Facts Label:

- 1 -- Start with the serving information at the top of the label
- 2 -- Next, check the total calories per serving
- 3 -- Limit these nutrients
- 4 -- Get enough of these nutrients
- 5 -- Quick guide to %DV

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g)	Servings Per Container About 8
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g



- 更健康的烹饪。
 - 我们建议蒸，煮或烘烤食物。
 - 长时间烹饪蔬菜会导致他们失去维生素。 吃生的蔬菜或轻微蒸熟的蔬菜，以最好地保留营养。
 - 烤肉，炒肉比在高温下烤肉更健康。

3. 健康饮食有哪些障碍？

注意：有时在我们的日常生活中发生的事情使我们难以坚持我们的食物目标。 重要的是要提前计划可能妨碍营养目标的各种情况。

建议问题：您在什么时候发现很难做出健康食物的选择？您不能吃健康饮食的一些原因是什么？

- ❖ 当我在餐馆工作并且餐馆提供饭菜的时候，我很难选择吃什么。选择更健康的食物（瘦肉蛋白，蔬菜），少吃不健康的食物（白米饭，腌制蔬菜）。
- ❖ 我吃很多。选择更健康的食物（瘦肉蛋白，蔬菜），少吃不健康的食物（白米饭，腌制蔬菜）。
- ❖ 我不喜欢健康食物的味道。给它点时间。食物偏好需要时间改变，但是可以改变的。通常需要 3 个月或更长时间才能习惯一种新的行为。慢慢来，并给自己时间进行调

整。例如，你可以将一点点糙米或其他全谷物如大麦混合到你的白米饭中，随着时间的推移逐渐增加全谷物的份额。

- ❖ **我的家人不喜欢吃更健康的食物。**要求他们支持和帮助您实现你的健康目标，这也有利于他们自己的健康和保健。
- ❖ **这太难了/我不容易改变。**一步一步来，先做出小而可衡量的变化。它不会马上有成果，但如果你每周继续采取小步骤并实现你的食物目标，它将变得更容易，你会慢慢地看到自己的努力的成果。
- ❖ **健康的食物很贵。**其中的一些办法是使用优惠券，在它们减价的时候购买多点，并购买当季的蔬果。

注意：要求病人至少列出一个他们将为健康饮食设定的目标。让他们知道你会检查他们是否坚持这个目标。

询问参与者：

- *有哪两三种方法可以让你吃更多新鲜的水果和蔬菜？*

2：喝酒/酒精类的饮品

注意：询问患者他/她的喝酒或喝酒量。如果参与者不喝酒，并且将来不打算喝酒（除非他/她有疑问），可以跳过这部分。强调喝酒的危害。

如果患者喝酒，问以下问题：

- 在上个月，你多久喝一次酒？
- 您经常喝什么样的酒精饮料？
- 喝酒时，平均喝多少杯酒精饮料？

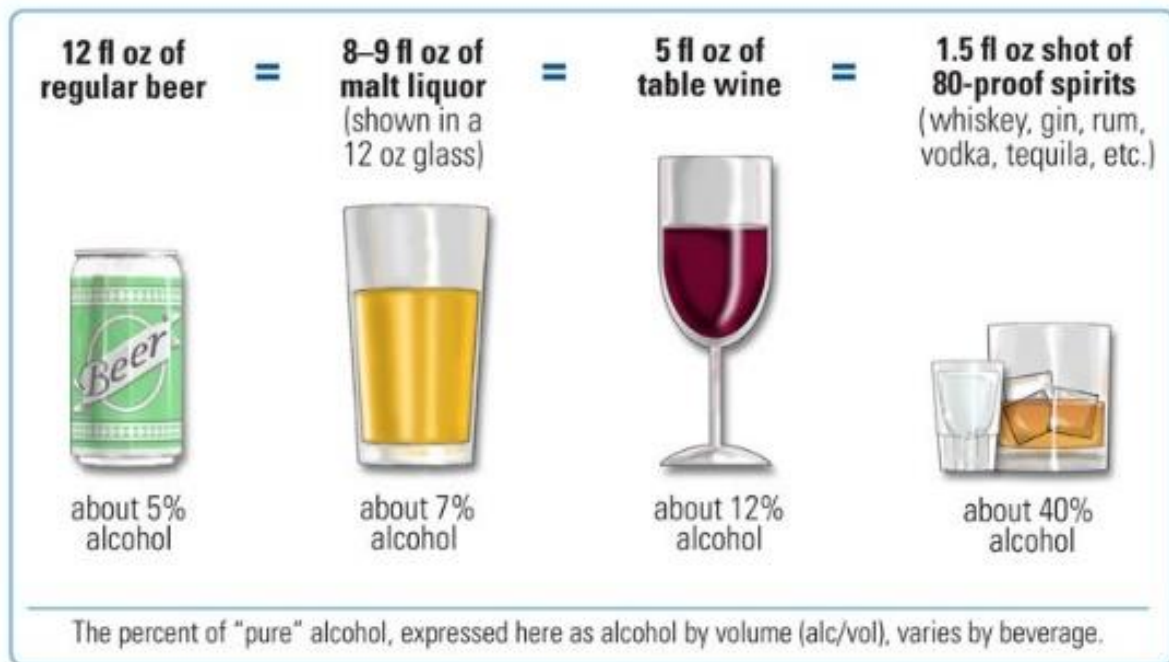
1. 饮酒与胃癌之间有什么联系？

- 喝酒与胃癌之间存在密切联系。最近的一项研究表明，每天喝酒超过 4 杯的男性患胃癌的可能性高 65%。
- 在我们体内，酒精被转化为有毒化学物质，可导致癌症。

2. 增加胃癌风险需要多少酒精？

- 对于癌症，酒精没有“安全”界限，但适度饮酒的人的风险较小。**男性来说，每天 2 份酒精。女性来说，这是每天 1 份酒精。**
- 1 份酒精 =
 - 1 瓶 330ml 罐装或 1 瓶啤酒（5%酒精含量）
 - 1 杯 50ml 葡萄酒（150ml）（酒精含量 12%）
 - 1 小杯（50ml）的 100 烈酒，例如白酒（50%酒精含量）

[参见插图]



- 不建议以下人士使用酒精饮料：
 - 孕妇
 - 有肝脏或胰腺疾病
 - 有消化道相关的疾病（包括幽门螺旋杆菌，溃疡）
 - 年龄小于 21 岁
 - 正在驾驶或准备要开车

3. 什么是过量喝酒？

- 男性：每周喝 15 杯或更多酒
- 女性：每周喝 8 杯或更多酒

4. 饮酒对健康有益吗？

- 新指南和研究明确指出，对健康而言，不建议饮酒。
- 用更安全和健康的方法来保护您的心脏，如锻炼身体和健康饮食。

5. 有什么方法可以让你减少喝酒？

- 选择较小的酒杯或酒精浓度较低的饮料。
- 喝不含酒精的饮料。
- 避免把酒精加入饮料中 - 这会使你更难记录你的饮酒量。
- 按照自己的节奏饮酒，不跟别人斗酒。
- 敬酒时，不要把整杯一饮而尽。

6. 减少饮酒的障碍是什么？

注意：有时在我们的日常生活中发生的事情使我们难以坚持我们的饮酒目标。重要的是要提前计划到那些可能会妨碍戒酒的目标过程中出现的各种情况。

建议的问题：你在什么情况下发现自己难以控制喝酒？你什么时候最难坚持你的目标？

- ❖ **拒绝邀请是不礼貌的。** 你可以告诉邀酒的人，你出于健康原因不喝酒。您也可以使用其他非酒精饮料（例如水/苏打水）代替，或者用水稀释饮料。
- ❖ **我和我的朋友都喜欢在酒吧聚会。** 建议去其他地方。或者，您可以选择在没有售卖酒的酒吧聚会。
- ❖ **我所有的朋友都喝酒，我不喝就感觉自己跟他们格格不入。** 你可以和一两个朋友谈谈你不喝酒的原因，并说服他们加入你的目标。让朋友支持你的目标会让你更容易坚持下去。
- ❖ **我觉得喝酒放松/我喝酒以减轻压力。** 您可以找到其他的减压方法，例如散步或跟您的朋友/家人聊天。

注意：要求患者至少列出一个他们将为减少饮酒量而设定的目标。让他们知道你会检查他们是否坚持目标。如有必要，请参考资料。

3：锻炼身体和吸烟

注意：此部分可以作为单独的会话进行，也可以与第一部分一起进行。

1. 缺乏身体活动和胃癌之间的联系是什么？

- 超重或肥胖是胃癌的危险因素。
- 研究发现，定期进行体育锻炼可以预防胃癌。

2. 建议的锻炼强度是多少？

- 成年人应每周进行 5 天至少 30 分钟的中度锻炼。

中度的身体锻炼：你的呼吸比正常的时候稍微强一些，但不会让你喘不过气来。例如：轻快步行，手提食品袋或洗衣服，爬楼梯，太极拳，瑜伽。

- 限制久坐不动的行为，例如久坐和看电视
- 在平常的生活中再做一些身体锻炼，无论您的锻炼强度如何，都可以给你带来许多健康益处

建议的问题：

- 您在过去一个月内多久锻炼一次？
- 你一般做什么运动？
- 你一般锻炼多久？

3. 有哪些运动障碍？

- ❖ **我没时间每天做 30 分钟的运动。**从 10 分钟的身体锻炼开始，即使每天只做一次或两次。您可以在早上步行，晚餐后散步。你可以走楼梯而不用电梯。随着时间的推移，您可以每天加入更多时间，直到每天至少有 30 分钟为止。
- ❖ **运动会让你感到疲倦。**一旦你开始定期锻炼，你可能比以前有更多的能量。它可以帮助减轻疲劳和控制压力。
- ❖ **不太注重运动因为我没有超重。**不超重并不意味着你很健康。不锻炼是胃癌的危险因素。积极锻炼带来很多好处 - 它让你更强壮，更健康，自我感觉更好。
- ❖ **我从事高活动量的工作**（如餐馆工作人员，送货员等）。通过工作获得大量活动是件好事。但是，您可能没有做足够有益于全身的运动。做一些你可能无法完成的锻炼，例如加强肌肉锻炼或有氧运动，使你的心脏更强壮。你也可以运动来强化自己，这样你就可以更好地完成工作。例如，餐馆工作人员必须加强支撑背部和关节的肌肉，并提高灵活性。
- ❖ **我患有慢性疾病或近期手术。**请咨询您的医生，了解医生建议的锻炼强度和类型。

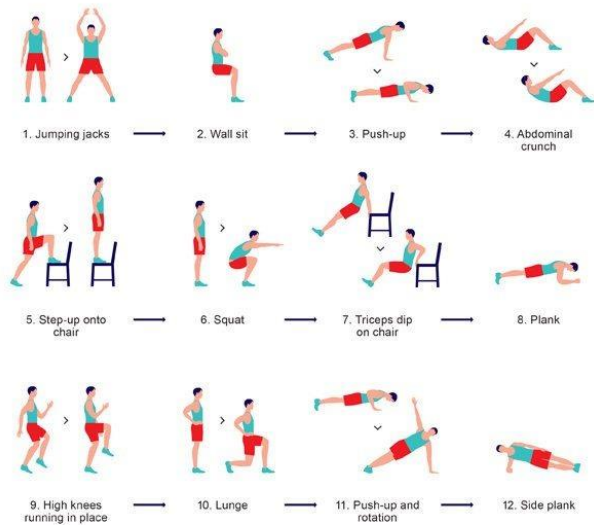
4. 你可以做什么活动？

注意：留心参与者的健康状况。如果他们年老（> 50 岁）和/或目前患有心脏病或其他慢性病或近期动过手术，请他们在开始锻炼之前或增加运动量之前先咨询医生。





- 您不必去健身房锻炼。
- 把锻炼融入到您的日常生活中去。
 - 在一天中进行多次 7-10 分钟的活动，例如在饭后散步，走楼梯而不是乘电梯，早点下车，回家，带着孩子们去操场，追逐他们，骑自行车上班，在你用电话聊天的时候走走路。
 - 有许多免费或低价的健身课程。Shape UP NYC 每周提供免费课程。

注意：询问患者他/她如何将 30 分钟的身体活动纳入他/她的日常生活中。

- 列出 2 种在一周内增加锻炼的方法。
- 说出两个有可能一起锻炼的伙伴。
- 目标设定：设定参与者每周想要锻炼的时间或设定一个健康减肥的目标。



Sample Walking Program

	 Warm Up	 Walk	 Cool Down	 Total Time
Week 1*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 5 minutes	Walk slowly 5 minutes	15 minutes
Week 2*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 7 minutes	Walk slowly 5 minutes	17 minutes
Week 3*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 9 minutes	Walk slowly 5 minutes	19 minutes
Week 4*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 11 minutes	Walk slowly 5 minutes	21 minutes
Week 5*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 13 minutes	Walk slowly 5 minutes	23 minutes
Week 6*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 15 minutes	Walk slowly 5 minutes	25 minutes
Week 7*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 18 minutes	Walk slowly 5 minutes	28 minutes
Week 8*	Walk slowly 5 minutes	Walk briskly 20 minutes	Walk slowly 5 minutes	30 minutes

*Do every day of the week

4: 吸烟和烟草使用

注意：询问有关吸烟及烟草的使用历史。 如果患者没有吸烟也没有任何意图吸烟，则可以跳过此部分。 强调吸烟的危害

如果参与者吸烟，请问以下内容：

- 过去一周，你抽了多少天？
- 您通常吸多少支烟？
- 您是否有想过戒烟或尝试过戒烟？ 如果有的话 - 你为什么又恢复吸烟了？ 你戒烟多久？ 你上次有用过什么东西来帮助你戒烟吗？
- 您是否有兴趣戒烟？

1. 吸烟与幽门螺旋杆菌治疗之间有什么关系？

- 吸烟会增加幽门螺旋杆菌治疗失败的风险。
- 吸烟可能会增加酸的产生并降低抗生素的功效。
- 在治疗期间戒烟的吸烟者表现出与不吸烟者相同的功效。

1. 吸烟与胃癌之间有什么联系？

- 吸烟与胃癌密切相关。

- 吸烟产生的某些化合物是胃癌的致癌物质。

2. 吸烟事实

- 没有安全的吸烟量或烟草量。
- 烟草烟雾含有 7000 多种化学物质：约 70 种可导致癌症。
- 二手烟对与您同住的人有害。 如果你有孩子，他们患呼吸道疾病，支气管炎和肺部感染的可能性是 2 倍而且他们更容易成为吸烟者。

3. 戒烟有什么好处？

- 尽管吸烟有许多有害影响，但您可以通过戒烟来逆转或减缓吸烟的负面影响。 在短短两周内，您可以感受到戒烟对您的呼吸和日常生活的积极影响。 如果您保持多年无烟，还可以大大降低患癌症，心脏病和中风的风险。
- 戒烟还可以帮您省钱。

[参考吸烟和你的钱包图解]（资料来自 HHAP）



- 戒烟永远不会太迟。

4. 有哪些方法可以帮助你戒烟？

- 电话咨询
- 个人或团体咨询
- 药物：尼古丁替代产品，如尼古丁贴片，口香糖或锭剂

问：你有兴趣戒烟吗？

如果没有：我希望您今天能够考虑我们的讨论，并至少在治疗期间戒烟，因为它可能会影响抗生素的疗效。如果你有任何疑问，你可以随时给我打电话。如果你改变主意，我还可以给你提供一些戒烟资料，包括亚裔戒烟热线的免费电话热线，通过电话与你合作，给你一个免费的 2 周入门套件尼古丁贴片。我也会在一旁支持你。

如果有或不确定：如果您同意，我会推荐您一个非常好的免费中文（普通话和广东话）服务来戒烟。它是亚裔戒烟热线（ASQ）。他们会给你打电话，你会和训练有素的电话顾问一对一地合作。工作时间为周一至周五上午 10 点至晚上 12 点，如果符合条件，他们还会发送 2 周的尼古丁贴片入门套装。

擺脫煙癮！

數以千計烟癮的人已經把煙戒掉了。
你也可以做到！舉步戒烟專線可以幫助您。

甚麼是戒烟專線？

- 一個能成功戒除功卓事倍償的免費計劃
- 由美國疾病預防及控制中心贊助，提供全美最優良的電話 戒烟服務

戒烟專線提供甚麼服務呢？

- 友善的專業顧問，一對一輔導及支持
- 自助戒烟資料
- 配合了貼片實際送到您住所

專線服務時間：

• 星期一至星期五 7am - 9pm 西岸時間

今天就打電話來吧！

1-800-838-8917

[www.aag-chinese.org](#)

近1小時戒烟專線已有逾萬名烟民求助。從咳嗽聲、晨下決心戒煙、吸最後一口煙開始，在接獲免費專人協助後，他們便實行行動模式。這幫助市民戒除多年煙癮，令心境的轉變更積極正面，使煙癮不再發作，結果亦得到家人及同事的理解和鼓勵，從而戒煙成功並達成理想生活。

• 陳國賢 •

華語戒烟專線
1-800-838-8917

- 我也会帮助你。我会经常与你联系，看看你的情况。虽然这个过程并不容易，但我希望你知道我会在一旁帮助你。