




预防胃癌计划的步骤



① 步骤一：完成治疗计划，根除幽门螺杆菌


第一周

 抗生素 上午 第一天 ☐ 第二天 ☐ 第三天 ☐ 第四天 ☐ 第五天 ☐ 第六天 ☐ 第七天 ☐

 质子泵抑制剂 下午 第一天 ☐ 第二天 ☐ 第三天 ☐ 第四天 ☐ 第五天 ☐ 第六天 ☐ 第七天 ☐
(胃酸抑制剂PPI)

第二周

 抗生素 上午 第一天 ☐ 第二天 ☐ 第三天 ☐ 第四天 ☐ 第五天 ☐ 第六天 ☐ 第七天 ☐

 质子泵抑制剂 下午 第一天 ☐ 第二天 ☐ 第三天 ☐ 第四天 ☐ 第五天 ☐ 第六天 ☐ 第七天 ☐
(胃酸抑制剂PPI)

请记得预约复诊时间，确保幽门螺杆菌已完全根除！

治疗的副作用

- 腹泻
- 便秘
- 恶心/呕吐
- 口中有金属味
- 口干、口渴感觉加重
- 腹痛/痉挛/胀气
- 头痛
- 疲劳

缓解副作用的方法

- 随餐服用
- 避免量大、高脂、辛辣饮食
- 如果口中有苦味，可以喝姜茶或吃糖
- 避免饮酒及含有咖啡因的饮料


② 步骤二：减少造成胃癌的其它风险因素

 少吃盐渍和腌制食品

 多吃新鲜水果和蔬菜

 限制酒精摄入量

 戒烟

 每周至少5天、每天进行至少30分钟的运动



我的名字是：_____，我是你的社区健康工作者。

如果你有任何疑问，请致电 _____ 与我联系！

