

秉持希望
全心服务



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth

胃癌

胃癌及其风险
治疗与支援护理

新加坡国立癌症中心发起的教育项目

胃癌

目录

简介	3
胃	4
什么是胃癌?	5
胃癌的导因	5
征兆与症状	6
胃癌的诊断	6
治疗	8
饮食与营养	12
性与癌症	13
您可以向医生咨询的一些问题	14
支援护理	15
后续护理	17
新加坡国立癌症中心的治疗与支援部门	18
其他网络癌症资源	19

特别鸣谢以下人士为本册的编制作出贡献:

林祺伟医生 | 新加坡中央医院, 上消化道部门 | 减肥手术, 高级外科医生
陈美发医生 | 新加坡国立癌症中心, 肿瘤内科高级顾问医生

文档编号。CEIS-EDU-PEM-191/1020

声明

国立癌症中心并不推荐或推广本册中所提到的任何产品。文中的简要资讯只供作一般的了解与认识。本册并不推荐自护健康问题或用以取代医生的咨询。读者不可因为读了本册而罔顾医疗指示或延误求诊。

2012 年八月首版。2020 年十月再版。

新加坡国立癌症中心版权所有

翻版必究。未经出版者事先书面批准, 本册内容一概不得复制、存储于检索系统, 或以电子、机械复印、录制或其他任何形式或途径传输。

简介

胃癌名列新加坡男女最普遍患上的首十种癌症（资料来源：癌症注册50年，新加坡癌症发病趋势报告，1968-2017年）。胃癌是男性最有可能罹患的第七种癌症。在女性癌症患者中，胃癌则是第九种最可能出现的癌症。每年，约539名新加坡人被诊断出患有这类癌症，并有317人最终死于胃癌。胃癌患者多数是40岁以上的男性。华籍人士患上该癌症的几率比巫藉和印藉人士来得高。在亚州，每50人当中就有1人患上胃癌。

这本册子搜纳的资料，是为了帮助您进一步了解胃癌。册子将为您介绍胃癌的患病风险、征兆与症状、诊断、治疗方案、应对治疗所带来的副作用和患者之间的互助及他们所获得的关怀对治疗所起的效果。我们希望册子内容能够为您带来实用的资讯，并为您解答心中的一些疑问。

本册子的内容只应当作参考，不能取代医生的专业意见。要了解最适合您的最佳方案，还是需要与您的医生讨论。如果您对册子里所论及的课题或资料有任何疑问或欲作进一步咨询，欢迎您与我们联系。

如果本册子对您有所帮助，您也可以与其他可能从中受益者分享。

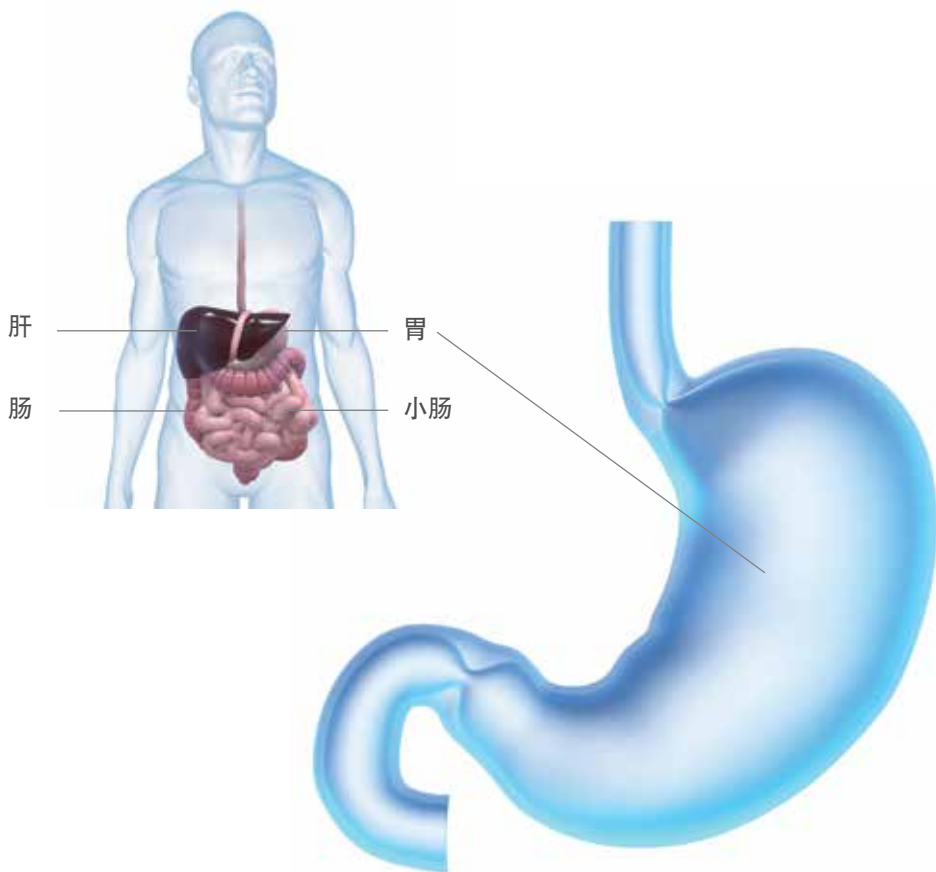
欲了解更多有关胃癌的资讯或索取与其他癌症相关的册子，请致电6225 5655或电邮至cancerhelpline@nccs.com.sg，与我们的护士联系。

您也可浏览新加坡国立癌症中心网站www.nccs.com.sg，阅读本册子的电子版。

胃

胃是消化系统的一部分。它是位于上腹、两列肋骨下方，型如空袋子的器官。胃的上端连接食道，下端则连接小肠。

胃的主要功能在于分解人体所摄取的食物。当食物经由食道进入胃时，胃部的肌肉就会将食物搅拌并压碎。胃内膜上的腺体则会分泌出胃液来帮助消化食物。三个小时后，食物就会变成液状流入小肠进一步被消化。



什么是胃癌？

当胃内壁的细胞不受控制地迅速繁殖，并形成肿瘤时，便称之为胃癌。肿瘤可扩散到整个胃、附近的淋巴结及邻近器官如肝脏、胰脏或结肠。

胃癌也可以扩散到离胃较远的器官如肺部、锁骨以上的淋巴结、骨骼、脑部和卵巢。癌症也可能沿着胃壁扩散到食道或小肠。

胃癌的恶化速度相当缓慢。患者可能在患上该胃癌的多年后症状才浮现。

胃癌的导因

导致胃癌的主要因素至今还未发掘，但以下几点是可能提高患胃癌风险的一些因素。

烟酒

吸烟者患上胃癌的风险比一般人高出 2.5 倍。

饮食习惯

一般相信，某些饮食因素可能影响人们患上胃癌的可能性。饮食中含大量烟熏、腌渍和高盐分食物的人较可能患胃癌。相反的，摄取大量水果、蔬菜、维生素A和C的人患上胃癌的风险似乎较低。

细菌感染

受到幽门螺杆菌（*Helicobacter pylori*）慢性感染是最有可能提高人们患胃癌风险的独立因素。

疾病与其他毛病

可能提高患胃癌风险的病况包括：

- 贫血（巨胚红血球性贫血症和恶性贫血症）
- 曾经接受部分胃部切除手术
- 萎缩性胃炎 - 一种导致胃分泌较少消化液的胃功能失调症

家族病史

家族病史中若有遗传性胃息肉问题的人患胃癌的风险较高。家族成员中若有人患胃癌，也会提高患胃癌的风险。

虽然这些风险因素在胃癌患者的身上相当常见，但即使您面对这些风险因素，也不代表您一定会患上胃癌。同样的，就算完全没有以上风险的人，也有可能患上胃癌。

征兆与症状

胃癌的症状一般都不明确；包括：

- 长期消化不良及饭后感到胸灼热（胃灼热）
- 饭后感到胃胀
- 饭后上腹不适或疼痛
- 即使食量甚小仍很快就有饱足感
- 食欲不振
- 消瘦
- 感到恶心、呕吐
- 出血（粪便带血或呈黑色柏油状）



因为初期胃癌可能完全没有或只呈现非常轻微的症状，所以该癌症的诊断工作相当困难。这些症状和胃溃疡及胃炎的症状非常相似。因此，在还没有诊断出胃癌的情况下，患者可能会接受这些疾病的治疗。在胃溃疡和胃炎比胃癌普遍的情况下，这样的治疗方案是正确的。尽管如此，如果症状持续，就必须找专科医生作进一步的检查。

胃癌的诊断

医生会问您完整的病历并为您进行身体检查。您也可能需要接受血液和X光检查。此外，医生也可能要求您接受以下其中一种或数种检验：

粪便潜血检查 (Faecal Occult Blood Test)

胃癌可能造成患者体内出血，而这类出血情况不一定能依靠肉眼查看。这项检查可以用于测试粪便中是否潜藏任何血液。虽然如此，这类检查并不是必须的体检项目。即使受检者粪便带血，也不一定表示他患有胃癌。

胃窥镜检查 (Gastroscopy)

在这项检查中，医生会把一端装有光源的光纤细管由受检者的口部伸进食道，进入胃部，直接进行视检。医生也可以借该管子切取一些可疑部位的组织，进行进一步的化验。这个检查程序历时约10至15分钟，受检者无须住院。

吞咽钡 (Barium Swallow)

患者在接受这项检查前必须先喝下一种粘稠的粉笔状液体 - 钡。这类液体能够勾画出胃墙的所在位置，帮助医生或放射治疗师寻找任何肿瘤或异状。当患者吞下钡液后，放射治疗师过后便会进行食道和胃的X光。

进一步的检验

患者在被确诊患上胃癌后，仍需接受进一步的体检以便了解癌细胞的扩散程度。这些测试可帮助医生配制最适合您的治疗方案。以下是您可能需要接受的一些检查。

- 电脑断层扫描 (Computerized Tomography (CT) scan)

电脑断层扫描是一种从患者身体的多个角度拍摄身体断层的特殊X光。这种扫描更有可能清楚地显示出胃部以确认癌症的位置。

在做这项扫描前，患者必须先注射或服食一种不透X光照射的物质，让身体结构能在X光照射下清晰显示。这些X光资料会直接传入电脑，组成详细的胃部图案。电脑断层扫描也可用来检测癌细胞是否已经扩散到淋巴结、肝脏或腹部。

- 正电子断层扫描 (Positron Emission Tomography (PET) scan)

正电子断层扫描使用辐射产生身体的3D图像。在正电子断层扫描过程中，患者必须接受静脉注射，让少量的放射性葡萄糖进入体内。癌细胞的葡萄糖使用量一般比普通细胞来得多。之后，扫描仪便可画出身体各处对葡萄糖的使用量，帮助医生或放射治疗师找出癌细胞在体内的匿藏地点。但碍于不同胃癌类型各自的一些特点，正电子断层扫描可能无法探测出某种胃癌。



治疗

当您回来复诊，与医生讨论身体检查报告和治疗方案的选择时，建议您找一位要好的亲友陪您。

在接受任何治疗之前，您必须仔细地跟医生讨论治疗方案。这样您才能够知道自己接下来会经历哪些治疗过程。在前往复诊时，把所有的疑问写下将会对您自己有所帮助。

有效的胃癌治疗方案有好几种。一般上，治疗癌症得参考以下几个因素：

- 肿瘤的大小、所在的位置和肿瘤扩散的程度
- 癌症被诊断时所属的阶段
- 患者整体的健康状况

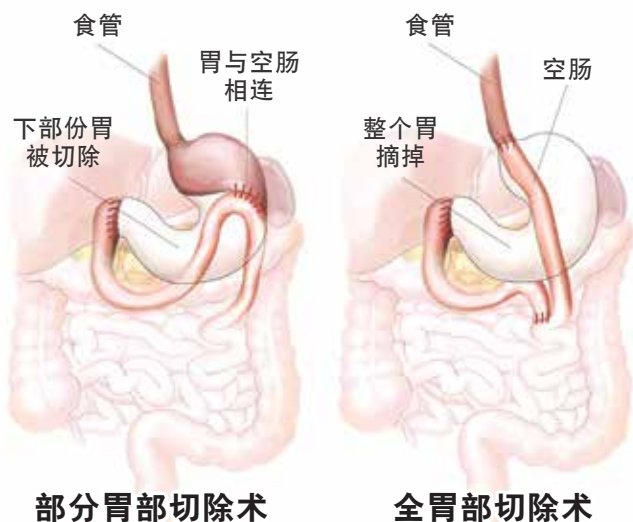
初期胃癌的治疗方案主要是动手术切除肿瘤。此外，有些时候，患者也需要接受化疗和放疗。患者可能在同一时间接受以下一种或多种疗法。如果癌症已经进入晚期，患者一般都会接受化疗。但是，放疗也可能在治疗方案之中。临床试验也显示，新疗法如生物疗法（例：免疫力治疗法）能对某种胃癌发挥疗效的作用。

手术

胃癌患者所接受的手术名为胃部切除术。胃部切除术有两种：

部分胃部切除术只切除患者一部分的胃。医生在切除患者的部分胃后，会依据胃被切除的上下部而定，把剩余的胃连接到食道或小肠。

全胃部切除术则将患者的整个胃、胃部周围怀疑受癌症影响的淋巴结和其他周遭的细胞组织切除。在切除整个胃部后，医生会直接把食道连接至小肠。



手术后

在进行如此大型的手术后，接下来几天您都可能会感觉到疼痛。医生会帮您开止痛药，帮助舒缓不适。

在手术后的前几天，您将被禁止进食及喝水。为了让伤口更快复原，您的活动将受到限制。医生会让您打点滴补充身体的水分，直到您适合吃一些软性的食物，之后再进而逐渐食用固体食物。

患者在完成胃部切除手术后可能会听到腹部发出饥饿时所会发出的声音、或出现恶心、抽搐、腹泻，因为饮食太快导致食物快速进入小肠而感到头晕的现象在进食后10到30分钟出现。这就是所谓的“倾倒综合征”。这些不适的症状通常在三个月至一年内就会消失。但在某些患者身上，这些症状也可能是永久的“倾倒综合征”。

以下是有助于减少或预防倾倒综合征的方法：

- 全天少量进餐或吃零食
- 慢慢进食并在吞咽前仔细咀嚼食物
- 减少糖和其他甜食，例如蛋糕，糕点，甜点和甜饮料
- 用餐时避免饮用液体。饭后（约30分钟后）饮用液体
- 选择复合碳水化合物，例如全麦，燕麦，蔬菜
- 食用蛋白质高的食物，例如肉，鱼和蛋
- 确保饮用充足的水分
- 避免暴饮暴食，当您开始感到饱的时候就停止进食

化疗

这种治疗方案利用抗癌药物杀死癌细胞，阻止癌细胞进一步繁衍或生长。化疗药物分两种，一种属于口服药物，另一种则需被注入静脉，通过血液输送到身体各个部位。无论在手术前或手术后，按照癌症阶段，患者可能只需要用化疗药物来控制病情，或同时接受放射治疗，以便加强治疗效果。

化疗阶段分周期进行。由于化疗药物也可能影响体内的正常细胞，每个化疗周期包括治疗期和休息期，让身体有足够的复原时间。您可能在吃药几天后，休息两三周。您也可能接受持续性的化疗，这类化疗方案主要通过注射泵把化疗药物输送到体内。

中期癌症患者在动完手术后、病情复发的可能性在接受化疗（或与放疗）后将大大减低。这表示患者被治愈、生存的机会也会被提高。这就称为辅助化疗（adjuvant chemotherapy）。

化疗的副作用

化疗可能带来一些副作用。但这些副作用是暂时的，而患者也可以通过一些方法避免或减少这些副作用的出现。不同的药物也可能引起不同的副作用，而每个人对药物的反应也会有所不同。一些副作用包括：

- 恶心呕吐
- 暂时性脱发
- 因白血球数量减少而提高受感染的风险
- 因血小板数量减少而提高流血或瘀伤的风险
- 疲倦无力
- 丧失胃口
- 长口疮

疗程结束后，这些副作用通常会逐渐减退。医生可能会开一些药物帮助您舒缓不适。



放射治疗

放射治疗（简称放疗）是指采用高能量X光杀死癌细胞或阻止它们进一步生长。虽然放疗可能在影响癌细胞的同时也影响健康的人体细胞，但放疗一般会瞄准受癌症影响的部位，目的在于尽量在不影响健康细胞的情况下，杀死最多的癌细胞。在放疗过程中，您是不会感到疼痛或不适。

放疗的副作用

放疗的副作用因患者而异。最常见的副作用是皮肤被“灼伤”。接触放疗的皮肤部位可能变得干燥、发红、变得较细嫩并且容易感觉到痕痒。

患者在接受治疗期间必须更加小心地照顾肌肤，例如穿宽松的棉质衣服，防止皮肤之间互相摩擦。如果出现皮肤发痒的症状，尽快找医生，让医生开一些舒缓痕痒、治疗皮肤伤害的药物。切忌不要自行服药。

那些接受腹部放疗的患者可能会经历腹泻、恶心、亦或呕吐的情况。医生可能建议患者改变饮食习惯或开药帮助患者抵制这些症状。

治疗期的后半段往往会让人感觉更加疲惫。患者应该确保自己有充分的休息，在不会过分操劳的情况下，按照自己的步伐恢复原有的活动。但如果感到过分疲惫，请通知您的主治医生。



饮食与营养

癌症和癌症治疗可能导致患者失去胃口，有些患者则可能在吃少量的食物后就感觉已经饱了。胃癌患者大多数都会面对体重下降的问题，但维持健康的体重却可以帮助患者恢复健康，因此吃得好对患者是很重要的。

对癌症患者来说，一些食物可能变得难以接受。因此，改变饮食习惯通常是必要的。一些癌症患者可能需要暂时吃特别餐，另一些患者则可能需要做出永久的改变。

您可考虑在切除胃部后要求医生为您推荐营养师，向他们咨询如何调整饮食。



性与癌症

受到癌症影响的患者可能在心理上受到很大的打击，这也可能对患者及他的伴侣带来多方面的影响。很多患者都会发现，他们的性欲因为癌症或癌症疗法而降低。他们可能感觉自己不再具有吸引力。这些感觉都是正常的。但如果您无法应付这种想法，您可以考虑咨询受过专业培训的辅导员。

虽然有些患者可能因无法应对治疗对自己或伴侣的影响而封闭自己，但也有另一些患者可能因为需要更多的肯定而比以往更加需要亲密接触或更频繁的性活动。无论是什么样的改变，都可能导致您和伴侣之间出现一些摩擦。要化解这样的困境，最重要的是要坦诚地向伴侣倾诉心事，保持良好的沟通。

无论男女，化疗药物都会影响患者的生育能力。如果这对您和伴侣的感情造成影响，您可以跟医生讨论这个问题。

化疗药物可能影响女性的卵巢，因而捣乱患者的荷尔蒙分泌功能。这可能导致患者月经变得较不频繁。但患者还是有可能怀孕，所以您可以考虑向医生咨询有关避孕的问题。

化疗对男性的影响较少。一些男性患者可能发觉自己因为疲倦、恶心等症状，导致性欲降低。但一旦疗程结束，他们的性欲通常都会恢复。



您可以向医生咨询的一些问题

以下是几个可以向医生询问的问题，供您和您的家人参考：

- 胃癌具有传染性吗？
- 我的胃癌有多严重？
- 什么样的治疗方案最适合我？为什么？
- 我还有什么其他治疗选择？
- 治疗的费用多少？
- 治疗需要多长时间？它会对我的日常生活和工作造成怎样的影响？
- 我什么时候才会知道自己是否还须要接受进一步治疗。如有需要，那会是什么治疗？
- 我还需要接受进一步治疗吗？如有需要，那会是什么治疗？
- 我想咨询多一名医生的意见。您可以介绍另一名医生给我吗？

如果您还有其他疑问，可以在看医生前先把问题写在纸上，以免忘记。



支援护理

由于每个人的情况和接受的治疗有所不同，因此康复时间和跟进检查的次数也不相同。支援护理可帮助患者和家属正确面对癌症及其治疗，尽可能继续过正常的生活。支援护理应该从怀疑患上癌症的时候就开始，并贯穿整个诊断和治疗过程，疗程结束后只要患者仍有需要，就应该继续给予适当的支持。康复是需要时间的。在这个过程中，患者可能会经历身体及情绪上的变化，他们可能体现在外表、语言及行为能力等方面。

除了您之外，您的家人与朋友或许也有情绪问题需要安抚，他们也需要支持和指导。您对患病的反应没有对或错，您也无需单独与疾病抗争。有了针对性的信息和支持，患者和家属在面对或克服疾病时就会更容易些。如果您需要这样的支持服务，可考虑联系以下的互助服务。

医疗社工服务/心理社会肿瘤科

医院内的医疗社工服务部门负责照顾那些需要心理支持、经济援助、居家护理、交通安排或复健治疗的患者和他们的家属。您若想与医疗社工会面，需获得医生的转介信。

患者支援项目

新加坡国立癌症中心的患者支援项目致力于提供全方面的服务来帮助您及您的亲人管理癌症。这个项目能为您和您的亲人提供以下的帮助：

- 提供安全且相互支持的环境让患者讨论与癌症相关的课题、疑虑以及艰难的决定
- 针对与病情及其应对方式有关的疑虑作出明智且有效的决定
- 为维持有意义的生活方式而提高适应能力和建构资源
- 促进沟通与交流

患者支援项目包括：

- 精神和心理教育讲座与培训
- 治疗小组工作与小组治疗
- 兴趣小组
- 增广活动
- 社交及休闲聚会

新加坡国立癌症中心患者支援项目适合新加坡的所有癌症患者、康复者和看护者参与。欲了解更多详情或报名参加，请通过以下方式与我们联系：



患者支援项目：(65) 6588 0520 或 癌症援助热线：(65) 6225 5655



patientsupport@nccs.com.sg



<https://www.nccs.com.sg/patient-care/specialties-services/pages/patient-supportprogrammes.aspx>

后续护理

后续检查通常都会让患者感到焦虑，觉得很难摆脱癌症的阴影。治疗后定期接受体检是非常重要的，它能让医生密切监察您的康复状况。后续检查期间，医生可能安排您接受X光检查、血液检测和其他体检。如果您在预定好的检查期间，对自己的健康状况有任何担忧或疑虑，可安排提前去看医生。

什么时候应该打电话给医生？

接受治疗后，您可能会逐渐对自己的身体状况和感觉的变化有更多了解。如果您发现以下问题，请立刻通知医生。

1. 持续疼痛，尤其老是在身体同一个部位感到疼痛
2. 肿块、硬块或肿胀
3. 恶心、呕吐、腹泻、食欲不振或吞咽困难
4. 无故消瘦
5. 持续发烧或咳嗽
6. 红疹、瘀伤或流血
7. 医生或护士提到的任何其它症状

未来会出现什么样的情况

结束治疗后，治疗所引发的副作用仍可能持续几个月时间。当体内细胞都已完全康复后，不适感就会减轻。

确保饮食均衡、维持健康的生活方式能让您的身体保持最佳状态。无论从事什么活动或运动都应该量力而为，不要过度操劳。如果您或医生认为您的健康状况已恢复到可重新工作的程度，您也可以回到工作岗位。事实上，有些人会选择在治疗期间继续工作，也有些人选择暂时休息，直到全部疗程结束为止。治疗的时间可以按照您的需要来安排患者支援项目。



癌症援助热线

每个癌症患者的需求都不一样。您或许想找人倾诉心事。新加坡国立癌症中心的癌症援助热线就为您提供倾诉对象。我们设立这项服务的宗旨是在患者抗癌的道路上扶他们一把。服务由受过专业辅导训练的护士提供。他们能给予癌症患者资讯方面的帮助以及精神和心理方面的支持与辅导，并能帮助他们与其他提供相关服务的单位取得联系。这包括了保健、福利与癌症援助方面的服务。

您与护士辅导员的谈话内容是私人、保密及受匿名保护的。他们不能提供医疗或治疗建议，但能协助您了解医生所提供的一些资讯。只有医生最了解您的病情并能回答有关病情的问题，但护士辅导员可与您讨论如何应付病情和妥善安排日常活动。若您想和护士辅导员联系，请致电 6225 5655。



新加坡国立癌症中心的治疗与支援部门

肿瘤放射科

新加坡国立癌症中心（地下三楼 & 四楼）

- 询问电话: 6436 8600
- 登记柜台: 6436 8181

新加坡中央医院二座（地下一楼）

- 询问电话: 6436 8600
- 登记柜台: 6321 4211

其他重要的电话号码

- 预约部门 : 6436 8088
- 询问热线 : 6436 8000
- 心理社会服务部门 : 6436 8126
- 患者支援项目 : 6588 0520
- 门诊部药房询问处 : 6436 8091
- 癌症援助热线 : 6225 5655



其他网络癌症资源

美国癌症协会
www.cancer.org

麦米伦癌症支援
www.macmillan.org.uk

墨尔本维多利亚癌症协会
www.cancervic.org.au

美国国家癌症研究所
www.cancer.gov

新加坡国立癌症中心
www.nccs.com.sg

英国癌症研究
www.cancerresearchuk.org



参考资料:

- Stomach Cancer – A Guide for Patients & their Families, Cancer Council of Victoria, Australia.
- Cancer of the Stomach – Research Report, National Cancer Institute, National Institutes of Health, USA.
- Understanding Cancer of The Stomach, CancerBacup, United Kingdom.

欲知更多有关癌症的资讯，请拨癌症援助热线 6225 5655 或电邮 cancerhelpline@nccs.com.sg 查询

星期一至星期五：上午8点30分至下午5点30分

星期六、星期天：休息（请留言）
及公共假期

本手册是由以下组织所发起的公众教育项目：

癌症教育与资讯服务

**慈怀护理及支援部
新加坡国立癌症中心**

30 Hospital Boulevard

Singapore 168583

电话：6225 5655

网址：www.nccs.com.sg

注册编号 199801562Z