



胃癌

幽門螺旋桿菌、徵狀、治療、病人飲食、預防



香港防癌會

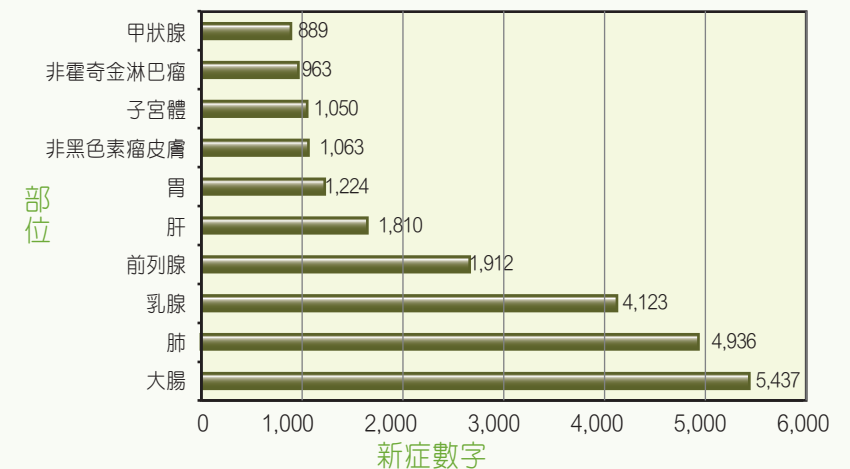
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

發病情況

世界衛生組織資料顯示，胃癌是全球第三致命的癌症，而本港胃癌亦是常見癌症的第六位，每年新症約一千二百宗，在近十年都變化不大。2016年的死亡數字超過七百宗，位列癌症第四號殺手。男性的發病率較女性為高。

香港十大常見癌症 (男性及女性) 2016



資料來源：香港癌症資料統計中心

發病分布

地理分布以亞洲、北歐，尤以日本、韓國和中國地區的發病率較高。一般來講，年紀愈大，患上胃癌的機會愈高，但並不表示年紀輕就不會發病。

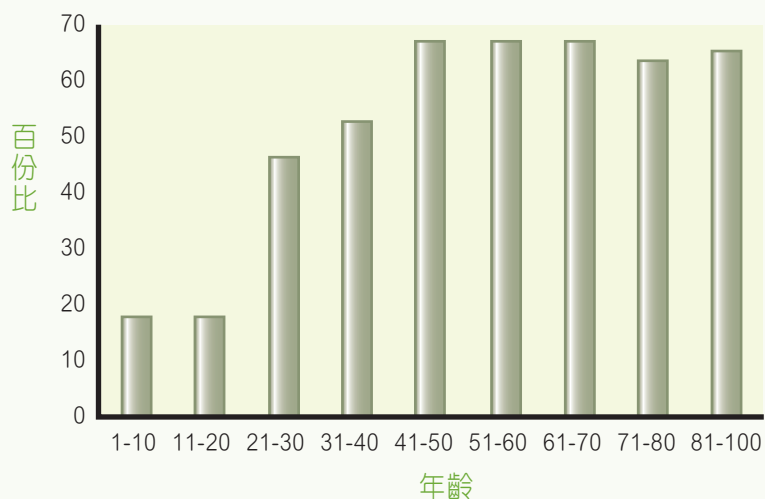
誰人患胃癌的機會較大？

- 年齡在四十歲以上
- 吃得太鹹或經常進食醃製食物
- 高脂肪飲食或少吃蔬果及纖維素
- 家族遺傳
- 男性患上胃癌的機會是女性兩倍
- 幽門螺旋桿菌的感染
- 由於缺乏維他命B12導致的貧血
- 胃部曾動手術人士
- 身患罕見胃病，如胃酸缺乏症等人士
- 吸煙及過量飲酒



幽門螺旋桿菌

幽門螺旋桿菌在香港的流行情況



如何診斷幽門螺旋桿菌？

不用胃鏡的方法：

- 碳十三尿素吹氣檢測
- 抽血檢查抗體
- 糞便抗原檢測

使用胃鏡抽取組織：

- 快速尿素酶試驗 CLO Test
- 病理化驗
- 細菌培養試驗(較少使用)

幽門螺旋桿菌簡介

- 全港約半數人口曾感染幽門螺旋桿菌
- 多數是孩童時期感染，傳播途徑未明
- 可能和不潔食物、食水有關
- 大部分帶菌者沒有病徵，少部分有十二指腸潰瘍或胃潰瘍，最嚴重為胃癌
- 病人完成一至兩星期治療後約90-95%治愈率，需要停藥後六至十二星期再進行碳十三吹氣檢測，未能成功殺菌時便要進行第二次療程，並轉換抗生素。

治療幽門螺旋桿菌的一線方案

質子泵抑制劑 (PPI) 標準劑量
+
克拉霉素 Clarithromycin 500mg
+
阿莫西林 Amoxicillin 1000mg

質子泵抑制劑 (PPI) 標準劑量
+
克拉霉素 Clarithromycin 500mg
+
甲硝唑 Metronidazole 400mg

* 上述藥物每日2次，療程7至14天

胃癌的徵狀

胃癌常見的臨床表現主要是上腹持續隱痛或脹悶不適。進食後症狀更為加重。因而容易誤以為「消化不良」，患者也常主動節制飲食以求減輕症狀。這一點與胃、十二指腸潰瘍的疼痛有規律性，而且經進食、服藥後會有改善的情況明顯不同。

隨著病情發展，不同部位的癌腫引起症狀也有差別。如位於賁門者常有吞嚥困難；位於幽門者常有梗阻而引起嘔吐；胃部血管受侵蝕則會出現吐血或排出墨糊狀大便。至於食慾不振、消瘦無力、貧血虛弱和體重急遽下降等現象都必然會伴隨而出現。其後甚至在腹部也可摸到腫塊。

若以下任何徵狀持續，應盡快就醫：

- 持續消化不良或胃灼熱
- 食慾不振
- 體重無故下降
- 吞嚥困難
- 胃痛
- 打嗝
- 感到胃脹(尤其是進食後)
- 噁心、嘔吐或吐血
- 糞便帶血或者呈黑色
- 無故感到疲倦



持續胃痛

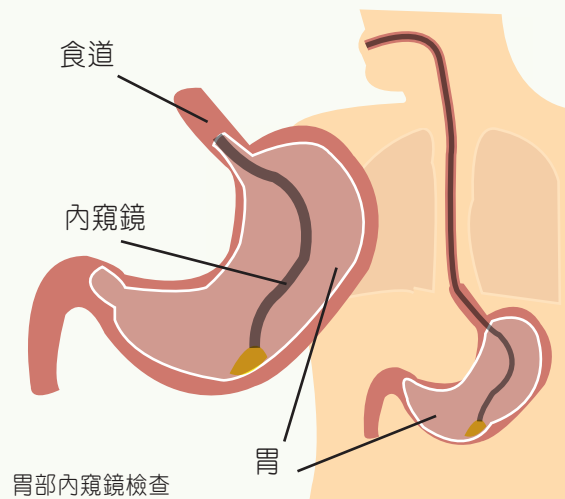
診斷

胃部內窺鏡檢查

檢驗之前一晚午夜十二時後，病人不要進食和飲用任何東西。在檢查開始時，醫護人員會於病人的喉嚨後部噴麻醉藥，作局部麻醉。醫生亦可能為病人作靜脈注射安眠藥，在病人入睡後作檢查。醫生將一條幼而富彈性的喉管伸入口中，醫生會利用胃鏡檢查食道、胃部及十二指腸，如有需要，可經胃鏡抽取一些胃組織樣本作進一步化驗。

假如胃鏡檢查結果顯示已患上胃癌，醫生可能需要作進一步檢驗，看看癌病有沒有擴散，包括以下任何一項：

- 電腦掃描 (CT Scan)
- 正電子掃描 (PET Scan)
- 磁力共振掃描 (MRI Scan)



治療方案

1. 手術切除－

部分胃切除或全胃切除，早期胃癌最有效的根治方法

2. 輔助治療－

手術前或之後輔以化學治療，加強療效

3. 紓緩治療－

若癌細胞已擴散，可以化學藥物控制病情，紓緩症狀

4. 標靶治療－

只適合HER2受體呈陽性的胃癌，須與化療合併使用

手術切除

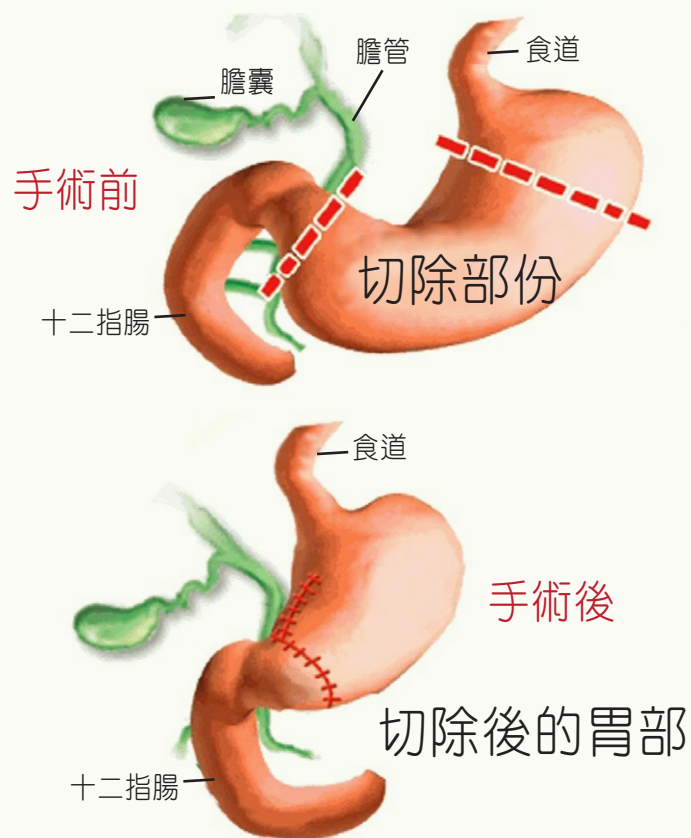
手術切除為主要的醫治方法。對早期的胃癌患者而言，將大部份或全部的胃以及附近淋巴組織切除，是最有效的根治方法，然後將小腸接駁到食道去，使病人手術後仍能進食。如果腫瘤體積較大就可能要切除整個胃部，甚至連部份食道及胰臟也要切除，即稱全胃切除術。

但若然癌腫已擴散，便不能進行根治性的切除手術，醫生會考慮作緩解性的手術以紓緩胃出口的堵塞。有部份病人需輔以放射或藥物治療來加強療效。

手術後

胃部是一個重要的消化器官，割除胃部後，病人在飲食習慣方面需作出一些調節。但基本上，問題不大。病人需少吃多餐，避免過飽。應選吃一些較易消化的食物，以減輕消化系統的負荷，否則會引起肚痾、頭暈等現象。

此外，沒有胃部的人，吸收鐵質和維他命B12的功能較弱，容易引起貧血，因此醫生會在適當的時候為病人注射維他命B12，或需補充鐵和鈣質。

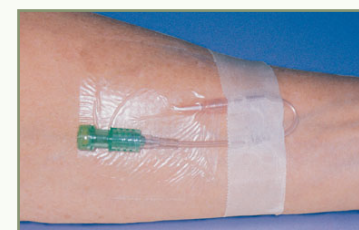


化學治療

化學治療「以下簡稱化療」是透過藥物來殺死癌細胞的療法。化療一般會在三種情況下使用：第一，於胃部手術後進行輔助化療，以減低癌症復發的機會，有時可能會配合放射治療綜合醫治。第二，當胃癌出現轉移的情況，例如肝臟或腹腔擴散，醫生便會對病者使用化療來紓緩病情，減輕病人痛楚。第三，在某些情況下醫生可能會在對病人進行胃部手術前進行化療，用以縮小癌腫來增加手術的成功機會。

針對胃癌的化療藥物有很多，當中有口服或經靜脈注射（俗稱打豆）的方法。常用的藥物有5-fluorouracil、capecitabine、cisplatin、epirubicin、oxaliplatin、docetaxel等，醫生通常會根據病人的身體狀況和病情，配合兩至三種化療藥物使用。

化療的副作用因人而異，常見如嘔心、脫髮、口腔潰爛、皮疹等。病人不需要過份擔心，最重要保持心境開朗，跟醫生坦誠傾談。醫生是可以透過不同方法去減輕病人對化療的副作用。



靜脈注射

標靶藥物治療

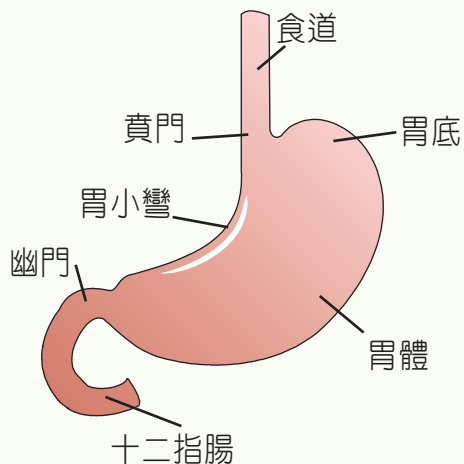
近年臨床研究顯示，在胃癌擴散的病人中，大約百分之二十會受惠於標靶藥物（Tastuzumab）。在接受治療之前，醫生需要在胃癌組織內測試HER2受體，只有HER2受體出現陽性的情況下，才可以使用Trastuzumab。Trastuzumab一般需要跟化療合併使用，但由於標靶藥物的副作用較輕，對於病患者的額外影響也較少。

免疫治療

現時的免疫治療主要透過免疫檢查點阻斷劑（immune checkpoint inhibitors），利用淋巴細胞來消除腫瘤。少於5%的胃癌病人，腫瘤會表達較高的PDL1或呈現MMR酵素喪失，他們或可使用免疫治療來治療胃癌。一般而言，免疫治療的副作用較少，部份病人的治療效果亦相對持久。免疫治療仍在不斷發展，我們建議你可跟主診醫生商討最新的資訊。

預防胃癌

胃癌是全球第五常見癌症，2018年全球約錄得1,030,000宗胃癌新症，佔全部癌症新症的5.7%。胃癌會根據癌腫的位置分為賁門癌及非賁門癌兩大類，賁門癌指癌腫的位置在胃的頂部，靠近食道；如果癌腫發生在其他部位，則稱之為非賁門癌。



世界癌症研究基金會與美國癌症研究院專家小組於2016年更新了胃癌持續更新報告。專家一致認為：

1. 飲用含酒精飲品可能會導致胃癌。（分量：每天攝取多於45克*）
2. 進食鹽醃製品可能會導致胃癌。
3. 身體脂肪含量過高可能會導致賁門癌
4. 進食加工肉類會增加患上非賁門癌風險的證據有限。
5. 進食烤肉或烤魚會增加患上胃癌風險的證據有限。
6. 少吃水果會增加患上胃癌風險的證據有限。
7. 進食柑橘類食物會減低患上賁門癌風險的證據有限。

食物、營養、體力活動與胃癌的關係

	減低風險	增加風險
確實	沒有	沒有
可能	沒有	身體脂肪含量過高(賁門癌) 攝取酒精 (分量：每天攝取多於45克*) 鹽醃製品
證據有限	柑橘類食物(賁門癌)	加工肉類（非賁門癌） 烤肉或烤魚 少吃水果
未有定論	穀類製品，食用纖維，蔬菜，果仁，家禽，體力活動，各種維他命等	

*1克酒精約等於1毫升酒精。欲計算酒精飲品中的酒精容量，只需將飲品的容量x酒精濃度即可計算出來。

例子：



其他成因：

1. 吸煙

吸煙已證實會導致胃癌。吸煙人士患上胃癌的風險比從未吸煙者高1.5-2.5倍。現今估計全球有11%的胃癌個案是由吸煙引起。

2. 感染

幽門螺旋菌（H. pylori）感染是引致非贛門癌的成因。另外，有研究指出人類疱疹病毒（EBV）也會增加患上胃癌的風險。

3. 暴露於工業用化學物質

職業性暴露於塵多、高溫的環境。製木、製鐵、採礦業、橡膠製造業等都會增加患上胃癌的機會。

資料來源：

世界癌症研究基金會及美國癌症研究院 持續更新報告 2016年
World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Stomach Cancer. 2016. Available at: wcrf.org/stomach-cancer-2016.

All CUP reports are available at wcrf.org/cupreports.

預防胃癌七步曲

1. 多吃蔬菜水果 — 每天最少吃2份水果3份蔬菜；
2. 減少進食高鹽食物 — 避免加工及醃製食品；多用香草及香料作調味；
3. 健康烹調方法 — 避免燒焦肉類或魚類；
4. 維持健康體重 — 應恆常運動；
5. 日常飲食多以植物性食物為主 — 含豐富纖維的澱粉質的植物性食物，如糙米、紅米、乾豆類、馬鈴薯等；
6. 避免或減少酒精攝取；
7. 減少進食紅肉 — 應多吃魚、豆腐、雞等食物來攝取足夠的蛋白質。



可多選用香草烹調食物

胃癌病人的飲食原則

1. 避免進食刺激性食物，避免酒、濃茶、濃咖啡、濃湯或太酸、辣、鹹、甜等食物；
2. 煮食以蒸、白灼、炆、煮、焗為主，避免煎、炸、燒烤、煙燻、滷水的食物；
3. 每天飲食定時定量，宜少食多餐，細嚼慢嚥。飯後亦要休息一會，以免腸臟一下子消化不來；
4. 建議每天最少吃2份水果3份蔬菜，以攝取足夠維他命、纖維及抗氧化營養素，可增強抵抗力及保持腸道健康；
5. 減少進食醃製、煙燻及燒烤食物，如鹹魚、鹹蛋、鹹酸菜、臘腸，燒味等食物；
6. 減少進食硬的食物例如話梅、嘉應子、薯片、硬果仁、五香豆等；
7. 進行不同療程的胃癌病人，需以不同的飲食配合，詳情請諮詢營養師。



飲食以清淡為主



避免飲太多濃咖啡

開胃健康防癌食譜

涼拌蜜桃芝麻雞(四人份量)

材料:

水蜜桃	一罐(8安士)
甘筍	四兩
即食海哲	四兩
白芝麻(炒香)	二湯匙
熟雞肉	四兩
鹽	半茶匙
青瓜	四兩
麻油	一茶匙
蔥絲、紅椒絲	各少許
古月粉	少許



做法:

1. 水蜜桃瀝乾水份，一半斜切薄塊，排疊在碟上，另一半切絲待用，
2. 海哲加入半茶匙鹽、少許古月粉和一茶匙麻油拌勻盛碟中待用，
3. 青瓜去皮，甘筍去皮，與熟雞肉切絲，加入炒香之白芝麻與調味料拌勻，
4. 將蔥絲、紅椒絲、水蜜桃絲同放上項材料中拌勻，放在海哲面上即成。

備註:

水蜜桃富維他命A，惹味開胃。雞肉富蛋白質。芝麻香口，富鈣質。此菜式製作簡易，老少咸宜。

香菇木耳煨海參

材料:

海參(乾)	三兩
生薑絲	三份一兩
黑木耳(乾)	半兩
蒜泥	三份一兩
香菇(乾)	半兩
清水	四份三杯



冬菇有抗癌功能但要切片進食

調味料:

生抽、幼鹽	各半茶匙
菜油	兩茶匙

做法:

1. 香菇、木耳浸水泡發後撕碎成片，海參用溫水浸泡數小時剖洗切片，
2. 起油鑊下菜油燒熱，倒入海參炒片刻，放入醬油、蒜泥、薑絲、鹽少許炒數分鐘，
3. 加入香菇、木耳和清水四份三杯，蓋上鑊蓋慢火煨至海參、香菇及木耳稔熟，即成。

備註:

香菇、木耳有提高人體免疫力的功能。由於香菇和木耳均屬高纖維食物，接受了胃部割除手術的患者宜細嚼慢嚥以幫助消化。海參富蛋白質。適合身體虛弱，手術後人士食用。



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



癌症教育



癌症研究



義工服務



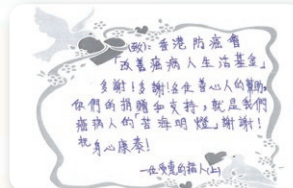
癌症探測及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金





香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務範圍廣泛的「家以外之家」予癌病患者，照顧他們在患病期間不同階段及康復的需要；我們特別着重護理服務的質素、對病人家庭的支援，以及病者的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心為一所於衛生署註冊私營護理院。康復中心同時提供專業的服務以達致對入住病人的全面照顧，包括駐院醫生診症、物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

香港防癌會護養服務

提供長期、短期或暫託護養服務予一般長者及需要長期護理的病患者入住。駐院中西醫服務、專業護理、復康治療、心理支援及康樂活動。

香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」。為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用。癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業的復康照顧，然後才回家；或讓長期照顧患病摯愛的照顧者，藉着病人使用本中心的暫託服務得以緩解壓力。我們的醫護團隊亦提供專業的舒緩服務予晚期病患者，在優靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心
The Hong Kong Anti-Cancer Society
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



www.jccrc.org.hk

查詢

3921 3888

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

夥伴機構



香港防癌會 - 賽馬會 「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心協作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌病患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

服務費用全免 歡迎致電查詢：**3921 3777**

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

癌症諮詢 紓解疑慮



情緒輔導 心靈關顧



外展探訪 社區支援



健康飲食 抗癌要訣



慈善計劃 紓解壓力



病人茶敘 互助互勉



一分預防勝過十分治療

Prevention is Better than Cure



參考資料：
World Cancer Research Fund/American Institute for
Cancer Research - Food, Nutrition, Physical Activity and
Prevention of Cancer: A Global Perspective, 2007.
WHO, UICC - World Cancer Atlas 2 nd edition,

如欲進一步認識和預防癌症，
歡迎瀏覽本會網頁

www.hkacs.org.hk

歡迎以電郵screening@hkacs.org.hk或

於辦公室時間內致電3921-3871向本會

「專業防癌諮詢及輔導計劃」資深護士查詢。

計劃由香港公益金支持。費用全免。

Cancer is preventable. Scientists estimate that by choosing not to smoke (or giving up smoking), making changes to the food we eat, increasing amount of exercise we take and maintain a healthy weight, about 2/3 of cancers can be prevented. Please visit our website www.hkacs.org.hk, or call our nurse at 3921-3871 for more information.

香港防癌會
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963



香港公益金會員機構

Member Agency of The Community Chest

特別鳴謝香港公益金資助

讓我們能提供免費服務予香港市民

嚴正聲明：本會收到不少市民、政府部門、商業機構等查詢有關一間自稱「香港癌症協會」或類似名稱的機構為他們提供癌症講座及推銷「抽血驗癌」的檢查並收取費用，手法可疑。本會對上述深表關注並作出嚴正聲明。本會成立於1963年，是本港歷史最悠久的癌症慈善機構，位於香港黃竹坑南朗山道30號，並無分會。本會從不會提供任何有關癌症的商業項目或提供所謂健康產品，各位敬請留意。若有任何查詢，請致電39213821。

王振宇醫生

腸胃肝臟專科

陳林醫生

威爾斯親王醫院 內科腫瘤專科

撰寫及更新

邱嘉欣小姐

大埔醫院註冊營養師

何惠珠醫生

Ambassador, World Cancer Research Fund International

審核資料

香港防癌會

謹此致謝



掃描 QR Code
以查看網上版本

2019年3月



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk