



Good Way!

預防胃癌，顧出好腸胃！

良好飲食習慣



新鮮的食物

這是避免胃潰瘍、幽門螺旋菌感染的最重要方式

避免高鹽醃製食物

鹽分高的醃製食物進入人體後，會產生致癌的化合物，提高罹患胃癌的風險

避免煙燻、炭烤等食物

高溫焦化的過程產生致癌化合物，容易誘發癌症

處理胃部疾病

早期消除幽門桿菌的感染 胃潰瘍病人按時就醫追蹤

有家族史的朋友，
平時多留意自身症狀，
並接受健康檢查。



良好的生活習慣

戒菸

香菸（包含電子菸）的尼古丁、有機物、重金屬等有害物質會引發胃食道逆流、胃潰瘍等腸胃疾病，進而提高罹患胃癌的風險

避免飲酒

酗酒會造成胃黏膜的慢性發炎或是萎縮，引發胃癌



平時也應養成細嚼慢嚥，避免進食過快或暴飲暴食的習慣，
一起落實Good Way，飲食好味有好胃，顧出你的好腸胃～

相關資訊可洽癌症資源整合中心
(04) 2359-2525 分機 3263