

吃出来的癌症——食管癌

▲ 河南省柘城县人民医院 李照阳

有人觉得喉咙里堵着东西，还以为是咽喉炎、食管炎，但后来自行服药症状却没有缓解，最后连吃饭都很困难，整个人更是萎靡不振，去了一趟医院，结果发现是食管癌。那么，为什么会得食管癌呢？

食管癌概况

食管癌是常见的消化道肿瘤，其人群分布与年龄、性别、职业、种族、地域、生活环境、饮食生活习惯、遗传易感性等有一定关系。患者早期症状常不明显，但在吞咽粗硬食物时可能有不同程度的不适感觉，包括咽下食物哽噎感，胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛。患者吃东西后，食物通过缓慢，并有停滞感或异物感，哽噎停滞感常通过吞咽水后缓解消失。症状时轻时重，进展缓慢。食管癌中晚期典型的症状为进行性咽下困难，先是难咽干的食物，继而是半流质食物，最后水和

唾液也不能咽下。患者常吐黏液样痰，为下咽的唾液和食管的分泌物。患者逐渐消瘦、脱水、无力。持续胸痛或背痛表示为晚期症状，癌已侵犯食管外组织。当癌肿梗阻所引起的炎症水肿暂时消退，或部分癌肿脱落后，梗阻症状可暂时减轻，常误认为病情好转。若癌肿侵犯喉返神经，患者可出现声音嘶哑；若压迫颈交感神经节，可产生 Horner 综合征；若侵入气管、支气管，可形成食管、气管或支气管瘘，出现吞咽水或食物时剧烈呛咳，并发生呼吸系统感染。最后，患者出现恶病质状态。若有肝、脑等脏器转移，可出现黄疸、腹腔积液、昏迷等状态。

食管癌的危险因素

食管癌的风险因子和饮食习惯存在联系。中国人的餐桌上经常会有“趁热吃”这样的说法，但是“趁热吃”会造成食管

的多重伤害。吃烫的食品，特别是含油脂的汤料，会对食管粘膜产生损害，通过胃镜可以看到食管的充血、糜烂样变化，引起异常的病变。此外，“趁热吃”一些“重口味”的食物，比如爱吃辛辣、高盐、刺激、腌的、油炸的食物等，抽烟、酗酒也会引发食管癌，尤其是高度白酒，长期受到酒精的刺激，会让食管粘膜受到损伤，从而引发癌症，同时也会加速人体对致癌物质的吸收。

食管癌的预防方法

注意饮食 不要食用滚烫食品，不要喝滚烫的茶水，要改掉经常“趁热吃”的习惯，以维护食管的健康。
戒烟戒酒 抽烟的人患有食管鳞癌的发生率会上升 3 ～ 8 倍，而酗酒的人会上升到 7 ～ 50 倍。为了减少对食管粘膜的刺激，建议尽早戒烟戒酒。

平衡饮食 患者要讲究荤素搭配、精细混食及丰富的食品种类，达到营养的均衡。一些人喜欢腌制、熏烤食品，但是这些食品中的亚硝酸盐含量很高,是普通人的 9 倍。发霉的食品中也会有大量的亚硝酸胺和黄曲霉素，所以患者最好是避免吃过夜和霉烂等不干净的食品，以免影响身体健康。

警惕遗传因素 对于有癌症家族史的群体，应经常进行健康检查，特别是对中老年患者，最好是半年或者一年进行一次健康检查。

食管癌不容易被发现，一旦被确诊通常为中后期。患者如果表现为进行性的吞咽障碍、食物后哽噎感、烧灼感、异物感、饱腹感、停滞感等,伴或不伴有胸骨后疼痛、灼热、反酸、暖气等，可以进行食管癌的 CT、MRI、PET-CT 等检查。同时，普通群体要养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食，少吃多餐，戒烟戒酒。

胰腺炎的预防方法

▲ 河南省罗山县人民医院 梅强

随着生活水平的不断提高，人们吃的越来越好，吃的种类也变得五花八门，胰腺炎的发病率也日益升高，尤其是每逢佳节后，大鱼大肉吃多了会导致肠胃无法消化大量的食物，就容易患上胰腺炎。胰腺炎被称为“管不住嘴的病”，它是消化内科最常见的疾病之一，因为胰腺分泌的胰液能够促进食物消化，它是除肝脏以外，第二大消化腺。一旦患上胰腺炎，患者会出现恶心呕吐、腹部剧烈疼痛，严重时还会导致消化道出血、急性肾衰竭等并发症，所以胰腺炎重在预防。

疾病症状

临床症状 患者表现为急性、突发的持续剧烈疼痛，疼痛位置固定在左上腹部，并向肩背部放射。患者发病初期出现恶心和呕吐，继而出现发热、腹痛腹胀、黄疸，血压下降，甚至会出现呕血便血、呼吸急促乃至休克等症状。

抽血化验 血生化显示，患者血清淀粉酶和脂肪酶活性高于正常值 3 倍以上。

影像表现 胰腺周围有明显的积液渗出，胰腺明显肿大，甚至会出现胰腺坏死等情况。

疾病危害

很多人说“急性胰腺炎，危害猛如虎”。急性胰腺炎主要分为轻型的水肿型和重型的出血坏死型，对于一些中重度胰腺炎来讲，死亡率高达 15% ～ 20% 左右，严重危害人体健康。对于一些反复发作的胰腺炎，还会破坏胰岛功能，造成糖尿病，甚至还会引起多器官衰竭，导致心力衰竭，诱发死亡。

预防措施

胰腺炎一旦发作，严重影响着患者日常生活和工作，甚至出现重症和死亡。因此，胰腺炎重在预防。具体预防措施

如下：

不暴饮暴食、不酗酒及少吃宵夜 暴饮暴食是导致胰腺炎最常见的原因，过度饮食会造成胰腺损伤，引起胰液大量分泌，胰管压力暴增，容易导致胰腺炎的发生。因此，普通人要少喝酒，这是因为酒精会刺激胰腺分泌较多的胰液，这些胰液引流不畅或者胆汁反流，也容易导致胰腺炎。

预防胰腺外伤 胰腺位于上腹深部腹膜后位，虽然位置比较隐蔽，但是当腹部受到重力打击时也容易导致胰液渗出，导致一些列连锁反应出现胰腺炎。因此，人们在日常运动和劳作时要注意保护好腹部，避免腹部受到撞击而受伤。

及时治疗胆结石 很多人在体检时会查出胆结石，没有症状的时候可能不太会注意，尤其是直径比较小的结石很容易从胆囊管脱落进入胆总管，导致胆总管梗阻，进而产生胰腺炎。患者一旦引发胰腺炎需要及时进行治疗，以防反复发作，加重病情。

保持血脂健康 诱发急性胰腺炎的一个重要因素就是高血脂，因为甘油三酯浓度变高直接影响血液的粘稠度，破坏胰腺循环，导致胰腺管内大量堆积脂蛋白颗粒。胰腺中积累的大量脂肪酶会和甘油三酯互相作用，容易诱发急性胰腺炎。

谨慎用药 要注意避免私自用药，尤其是糖皮质激素、硫唑嘌呤、消炎痛、雌激素、利尿剂、抗结核药等药物可能会不同程度的造成胰腺组织受损，从而诱发胰腺炎。因此，用药要遵医嘱，避免盲目用药。

以上便是胰腺炎相关知识。从有效预防胰腺炎的措施来看，胰腺炎完全可以预防的。预防远比治疗重要，我们定要养成良好的饮食和生活习惯，尤其不要暴饮暴食和酗酒，远离胰腺炎。

随着生活节奏越来越快，生活条件也越来越好，市面上的美食也越来越多，很多饮食习惯较差的人们容易患有消化不良。

面对消化不良，应及时采取措施改善，否则会影响患者消化功能，导致营养难以吸收，对大脑和身体发育都有较大的消极影响，也会难以真正享受到美食的乐趣。那么，针对消化不良，有哪些具体症状和缓解措施呢？

症状

腹泻 患者体内消化液分泌不足，无法及时消化吃下去的食物，很容易导致腹泻。

打嗝 患者经常打嗝，可能是出现了消化不良，还可能会出现胃酸和胃热的症状。

晚上睡不好 消化不良会导致患者出现烦躁、腹痛、低烧、恶心等症状，很容易影响患者夜间睡眠质量，严重的时候会失眠。

口中有异味 患者消化功能变弱，吃下去的食物无法及时被消化，淤积在肠胃后会慢慢出现异味，导致口中出现异味。

厌食 消化不良会降低食欲，甚至让人没胃口，患者时间一长还有可能出现营养不良的情况。

缓解措施

营养均衡 患者在正餐前最好不要吃东西，即便是几分饱腹感，也会不想吃饭。患者也应知晓细嚼慢咽的重要性，不要总是暴食或节食，应当定量饮食，保持均衡的饮食，多吃一些富含膳食纤维的食物，比如新鲜水果蔬菜，全麦等。饭菜应该营养均衡，尽量每顿饭菜都能有些不同花样，这样可以提高吃饭兴趣。大家要有健康饮食的意识，补充营养对于身体恢复来说是很重要的事情。

消化不良的缓解办法

▲ 河南省正阳县人民医院 李丽

调整饮食习惯 避免不规律进食或者进食过快、过多，也要避免吃辛辣油腻的食物，减少碳酸饮料以及甜食的摄入。建议患者多吃绿叶蔬菜和果品，不要吃油炸和烤肉类食品。患者应避免进食过多炸鸡、薯条等油炸食品，加重胃肠道负担。患者还要少吃蛋糕、雪糕、辣条、冷饮等食物，日常可以多吃富有维生素及膳食纤维的瓜果蔬菜（如苹果、菠菜等）可促进肠胃蠕动，多吃瘦肉、豆腐、鱼类等富含蛋白的食物。酸奶中含有对机体营养丰富的肠道益生菌，适当饮用酸奶可增强患者胃肠消化功能。患者可以适当补充维生素和矿物质，能够增强食欲，在促进恢复消化能力的同时还能强健体质。改善消化不良的关键就在于纠正错误的饮食习惯，大家要好好吃饭，

鼓励患儿 如果孩子消化不良，家长可以用趣味的餐具或带有赞美的话语来鼓励孩子吃饭，可以规定好饭后多长时间可以吃比较健康的零食，以此来当做孩子好好吃饭的奖励。

积极面对生活 消化不良与情绪也有一定的关系，经常处于抑郁、紧张、焦虑、忧愁等不良情绪中的人，容易造成人体胃肠失调。因此要想缓解消化不良，患者应当开朗乐观面对生活，日常就要调节好自己的情绪，避免过于焦躁的情绪，遇事沉着冷静，不要慌张，及时调节和控制自己的情绪。

合理作息 患者要健康生活，晚上不应太晚入睡，要做好自我心理的调整，这样更有利于身体健康，能缓解消化不良症状。建议患者平常要保持良好的生活方式和饮食方式，还要适当锻炼，达到预防消化不良的效果。同时，若身体不适要及时就医检查，接受进一步治疗。

以上是关于消化不良的相关科普，希望对大家有所帮助，也祝愿患者身体早日恢复，能够好好吃饭！