食管癌患者的饮食和护理

▲ 四川省资阳市安岳县人民医院 邓利

俗话说“祸从口出，病从口入”，人民生活越来越好，日常饮食也变得多种多样，但如果饮食安全问题被忽略，就会引起各类疾病，食管癌就是其中一种，一旦不小心患上，不仅需要花费精力治病，后期护理如果不到位还可能加重病情。

什么是食管癌？

食管癌是常见的消化道肿瘤，全球每年因食管癌病死的人数高达30万，而我国是食管癌高发国家，平均每年病死人数超过15万，占到半数。患者通常以男性居多，发病年龄多在40岁以上。

食管癌的典型症状为：早期进行性下咽困难，先是难咽干的食物，如饼干、点心等，然后是半流质食物，如粥类，最后到中晚期连水和唾液也咽不下去，还会伴随胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛等并发症。

食管癌是由什么引起的

50多岁的老王一直喜欢热饮热食，吃热粥、喝热汤、品热酒，但他不知人体的食管黏膜十分脆弱，50℃~60℃的温度就会烫伤它。日复一日地进食高温食物对口腔、食

管、以及胃内黏膜都会造成严重损伤，久而久之就给了食管癌可乘之机。

除了饮食温度过高之外，狼吞虎咽、长期食用腌制、霉变或煎炸烤的食物、嗜烟酗酒等等都有可能招致食管癌。

食管癌患者的日常护理

饮食方面 手术是治疗食管癌的主要方式，术后往往会出现餐后饱胀、胸闷气紧、恶心呕吐等症状，患者的正常进食会受到影响，体重和体力会下降，术后饮食不当还有可能引起其他并发症。所以，食管癌术后“怎么吃”非常重要。

首先，患者术后早期一般需要禁食7~10天，之后可适量进食米汤、稀粥等流食。一般情况下3~4小时进食一次，一次大约100~200毫升。手术后大约半个月，就可以吃一些清淡的半流质食物，如豆腐脑、鸡蛋挂面、鸡蛋羹、馄饨等。同时食物要注意温度适中，不能过烫或偏凉，避免引起食管痉挛而发生呕吐、疼痛等不适症状，也不要吃得过快，严禁食用辛辣刺激的食物。

其次，食管癌切除手术后，可能会发生胃液反流，患者会有反酸、呕吐等症状，平躺

时症状会加重，所以患者饭后两小时内不要平躺，休息时最好半卧或坐着。食管胃吻合术后的患者，会产生胸闷、进食后呼吸困难的情况，这是由于胃拉入胸腔肺受压，患者应注意少食多餐，此症状会在1~2个月后得到缓解。

最后，术后还有的患者会感觉不到饥饿，但不能因为觉得不饿就可以不吃，反而更应该定时定量的进餐，避免出现患者术后营养不足的问题。同时要注意避免烟熏、炙烤、霉变、腌制食品，烹饪时，应采用清蒸、水煮、清炖等清淡口味烹调方式。

生活护理方面 除了患者本身需要注意饮食之外，患者家属更要在术后恢复期做好相关护理工作，更好地帮助患者康复。护理工作需要注意很多细节，否则拖慢疾病康复速度不说，更有甚者还会使病情反复。

养成良好的生活规律 患者在患病后无论生理或心理都会发生很大的变化，身心都承受着很大压力，对此，家属要注意帮助患者尽快建立起新的良好生活规律，使患者进入术后恢复状态。

保持健康的心理状态 在治疗期间，患者的心理保持平和是非常重要的，良好的心态可以使治疗更加高效，病情恢复地更

快。所以家属除了外在条件的护理，也应对患者的心理状态给予关注，帮助其保持情绪稳定、心境平和，能够更好地与疾病展开斗争。很多病情康复或好转的患者都具有平和乐观的心情，这足以证明好心情对治疗有很大的作用。

监督患者的不良习惯 很多患者患上食管癌的原因就是他们不健康的生活和饮食习惯，尤其很多中老年男性患者喜烟酒，在患病后接受治疗时也改不了原本的烟酒习惯，这时就需要患者家属时刻进行监督，对患者不利于病情恢复的行为及时进行纠正，为治疗过程保驾护航。

注意休息和锻炼的平衡 许多患者在患病后就只想休息，运动量稍大一点就会拒绝，而大多数家属也这么认为，认为“患者就是要好好休息”，殊不知适当的身体锻炼也是很有必要的，有利身体健康的同时还可以分散注意力。

据临床经验，食管癌患者一经诊断95%都属于中晚期，比早期需要更多的治疗资源和精力，手术后身体的重建过程中也会有各种各样的问题，所以对于食管癌，我们在日常生活中应该掌握一些相关知识，做到尽早发现、尽早诊断、尽早治疗。

青少年如何预防龋齿

▲ 四川省都江堰市第二人民医院 何玉琴

龋齿是一种常见的口腔健康问题，它不仅会给我们的牙齿带来疼痛，还可能对整体健康产生负面影响。青少年时期是牙齿保健的关键时期，因为在这个阶段，恒牙正在成长和发育。但是很多青少年没有良好的卫生习惯，导致在青少年群体中，龋齿成为一种普遍存在的问题。因此，青少年应该了解如何预防龋齿，掌握正确的牙齿防护技巧。

养成按时刷牙的好习惯

按时刷牙是维护口腔健康的基本举措，对于预防龋齿尤为重要。特别是对于青少年来说，养成良好的刷牙习惯非常重要。

频率和时长 青少年应该每天至少刷牙两次，最好是在早上和晚上。这个频率有助于清除一天中积累的食物残渣、细菌和牙菌斑。每次刷牙应该持续至少两分钟，确保充分清洁每颗牙齿的表面。

工具和用品 使用合适的工具和用品也非常重要。选择一把软毛牙刷，以避免刷牙时对牙齿和牙龈造成过多摩擦和损伤。同时，选用含氟化物的牙膏，因为氟化物有助于牙釉质的强化，提高抵抗酸腐蚀的能力。

正确的刷牙技巧 青少年需要学会正确的刷牙技巧。包括使用适量的牙膏，不需要挤出太多，只需一颗豆子大小的量即可；刷牙时要轻柔但彻底地清洁每颗牙齿的前、后、内、外四个表面；牙刷的刷头要与牙齿和牙龈呈45度角，轻轻以小圆圈的方式刷洗。

刷牙的时间点 早上和晚上是最重要的刷牙时机。早上的刷牙有助于清除一夜间积累的细菌和口气不佳，而晚上的刷牙则有助于去除一天中吃喝后的残留物。

使用氟化物牙膏 氟化物牙膏可以加强牙釉质，使牙齿更能抵抗酸性侵蚀和细菌的侵害。青少年应该选择含氟化物的牙膏，但要注意避免吞咽牙膏。

正确使用牙线

虽然刷牙是保持口腔健康的重要步骤，但

仅仅靠刷牙是无法达到完全清洁的，特别是牙齿之间的区域。食物残渣和细菌常常会隐藏在牙齿之间，这就是为什么要使用牙线。

正确使用牙线并不难，但确实需要一些技巧。使用牙线前，首先需要剪断一小段，大约18~20英寸，然后将牙线缠绕在两个中指上，留下一小段在中间用来清洁牙齿。将这段牙线轻轻地插入牙齿之间，然后沿着牙齿的两侧来回刮擦，确保清除食物残渣和牙菌斑。使用牙线时要温和，避免用力过猛，损伤牙龈。

使用牙线或牙线棒要成为每天的口腔卫生的一部分。最好在晚上刷牙后使用牙线，因为这时候可以清除一天中积累的食物残渣。此外，对于戴牙套的青少年来说，使用牙线更是必不可少，因为牙套会增加牙齿之间的食物残渣和细菌。

选择健康饮食和按时口腔检查

青少年的饮食选择对于口腔健康至关重要。减少糖分的摄入是预防龋齿的关键。糖分是细菌的主要食物，它们可以产生酸，腐蚀牙釉质。因此，建议减少糖果、甜点和碳酸饮料的摄入，尤其是在晚上。另外，食用富含钙、磷和维生素的食物，这些营养素有助于维持牙齿的健康。

按时口腔检查是保护牙齿健康的重要组成部分。青少年应该每六个月至一年进行一次口腔检查，由牙医或口腔卫生师检查口腔健康状况。这可以帮助早期发现潜在的龋齿问题，使治疗更容易进行，避免疾病的进展。

预防龋齿需要青少年养成良好的口腔卫生习惯。按时刷牙、使用牙线、健康的饮食选择、口腔检查以及氟化物牙膏的使用都是关键。这些简单但有效的步骤可以帮助青少年维持健康的牙齿，让他们拥有一口明亮而坚固的牙齿，为未来的口腔健康打下坚实的基础。因此，按时的口腔卫生保健和养成良好的口腔卫生习惯是非常值得的投资，将使青少年终身受益。

胸真的不能乱揉，原因快来看看

▲ 广东省肇庆市端州区人民医院 何培勇

在日常生活中，我们常常会听到一些关于胸部按摩的说法，认为按摩胸部可以帮助丰满胸部，保持身材曲线完美。然而，这种做法并不科学，甚至可能会对胸部造成一定的危害。

胸部乱揉的危害

刺激乳房皮肤 胸部皮肤相对较嫩，如果经常揉搓或按摩胸部，会刺激皮肤并导致皮肤受损。特别是在使用不适当的手法或力度时，会使皮肤变得红肿、疼痛甚至破皮。因此，要减少对胸部皮肤的刺激和摩擦，以保护皮肤健康。

加速乳房下垂 许多人认为经常按摩胸部可以帮助丰胸，但实际上这种做法反而会加速乳房下垂。过度的按摩会使肌肉疲劳和失去弹性，导致无法有效支撑乳房，从而使乳房下垂。同时，在按摩胸部的过程中产生的压力和摩擦也可能使乳腺组织受损，增加乳房下垂的风险。

诱发某些乳腺疾病 乳腺疾病是女性常见的一种疾病，如果不正确地按摩胸部，可能会诱发乳腺疾病。特别是在按摩胸部的过程中过度刺激或使用不适当的手法，会使乳腺组织受损，增加乳腺炎、乳腺增生等乳腺疾病的发生概率。

注意事项

第一，要选择合适的内衣。合适的内衣可以提供良好的支撑和保护作用，减少胸部下垂的风险。在选择内衣时，应该注意以下几点：

尺寸合适 选择适合自己胸部尺寸的内衣，避免穿过紧或过松的内衣，以确保胸部得到适当的支撑和保护。

材质舒适 选择质地舒适、柔软的内衣，以减少对皮肤的刺激和摩擦。

结构设计合理 选择结构合理、符合人体工程学的内衣，以便更好地支撑和保护胸部。

第二，要掌握正确的按摩技巧。

手法柔和 用柔和的手法按摩胸部，避免使用过于粗暴的手法，以免对胸部造成伤害。

力度适中 用适当的力度按摩胸部，不要用力过猛或过轻，以免刺激或损伤皮肤。

时间适度 按摩胸部的时间应该适度，不要长时间或频繁地按摩胸部，以免对皮肤和胸部组织造成损害。

第三，要保持良好的生活习惯和饮食习惯。建议保持良好的作息时间、适量的运动和均衡的饮食，以促进身体健康和胸部发育。

保持健康的生活方式 保持充足的睡眠、适当的运动和健康的饮食，以维持身体健康和免疫力。

避免长时间穿戴内衣 避免长时间穿戴内衣，尤其是在睡觉时应该脱下内衣，以减轻胸部的压力和束缚。

第四，要定期进行乳房自检。乳房自检是及时发现和预防乳腺疾病的重要措施。建议在每个月的同一时间进行一次乳房自检，检查是否有肿块、疼痛、皮肤变化等异常情况，如果有问题及时就医。

胸部按摩并不像人们普遍认为的那样可以丰胸或保持身材曲线完美，相反，如果按摩不当可能会对胸部造成一定的危害。因此，我们需要了解正确的按摩方法和注意事项，以保护胸部健康。同时，也需要加强宣传和教育，提高公众对胸部按摩知识的掌握和意识的认识，避免陷入误区而受到伤害。