

预防食管癌 从饮食开始

▲ 郑州大学附属肿瘤医院（河南省肿瘤医院） 吴宁

食管癌在我国是一种十分常见的癌症，发病率也在逐年上升，很多食管癌患者早期并不会感觉到特别明显的疼痛或者是较强烈的症状。依据当前食管肿瘤的相关研究，食管癌发病与饮食存在密切关联。所以在食管癌预防方面需要强调“食”，从饮食方面入手做好食管肿瘤的有效预防。

强调营养均衡性

每个人在生活中均有不同的饮食爱好，有人喜欢吃面食、有人喜欢吃米饭、有人喜欢水果，有人却对水果毫无兴趣。

人体在维持正常器官功能过程中需要各种营养成分，不同器官对营养成分的需求有所不同，而在不同食物中相关营养成分比例也有不同，比如蔬菜、水果中含有丰富的维生素A、维生素C等。如果有人不喜欢吃蔬菜与水果，则增加维生素A、维生素C缺乏风险，造成体内营养失衡。

综合对食管肿瘤的调查分析，其中很大比例病人存在营养不良问题，同时不喜欢吃蔬菜水果的人有更高的患食管癌风险。

在体内缺乏蛋白质的情况下，很容易引起食管黏膜增生，增加恶变风险；如果体内脂肪缺乏，脂溶性维生素、必需脂肪酸等吸收均会受到影响，降低人体免疫功能。所以在食管肿瘤预防中需要强调饮食平衡，不要挑食，



来源/千库网

保障各类食物与营养成分的摄入，如长期炒过程中会造成蔬菜中维生素、微量元素等破坏，引起营养不均衡，故而需要适当补充新鲜蔬菜、水果，调整优质蛋白、脂肪、维生素等比例，保证营养均衡。

限制刺激性食物的摄入

生活中有人喜欢在饮食中趁热吃，殊不知食物温度过高会灼伤食管黏膜，久而久之，诱发食管肿瘤；部分人员长期喜欢吃辣，比如小火锅、烫菜、冒菜、麻辣龙虾等等，而且是越辣越好，过辣的食物会刺激食管黏膜，诱发食管炎，增加食管肿瘤发病可能。

烟酒对人体的刺激性都是比较强的，日常生活中如果一个人经常吸烟饮酒就会导致患癌风险提高。其次是经常吃腌制食品，腌制食品中含有的亚硝酸盐和亚硝胺都被世界卫生组织认定为致癌物，经常使用就有可能导致食管癌发病风险提高，因此需要引起重视，尽量减少这些不良的生活习惯。

亚硝胺与人类的食管癌之间有着密切关系，尤其是在霉菌作用下会使得亚硝胺的致肿瘤作用增强，所以针对可能含有霉菌、可能转换为亚硝胺的食物，均需要避免食用，比如腐烂水果与蔬菜、发霉的粮食等易滋生细菌，存在霉菌可能；咸肉、火腿、咸鱼、香肠、熏制食品多经过亚硝酸盐处理，其中存在亚硝胺，所以针对市场上出售的咸肉、腌菜、咸鱼等均尽可能避免食用。在饮水方面也要注意安全，避免饮用受到污染的水，更好的预防食管肿瘤。

胃食管反流增加食管癌风险

胃食管反流的原因有很多，生活中很多人刚吃完饭，就喜欢往那里一躺，躺着的时候不利于食物的消化，并且还容易导致胃中的食物向上反流胃酸本身的腐蚀性较强，食管是无法承受胃酸的腐蚀，经常出现胃食管反流就容易导致食管炎等一系列问题，进而增加患上食管癌的风险。

肿瘤康复做好这三点 帮你早日回归日常生活

▲ 郑州大学附属郑州市中心医院 赵蓓蓓

肿瘤患者经过前期的治疗和指导，病情已经得到了一定的控制，但治疗带来的副作用、并发症等都可能影响到患者的身心健康。为了帮助患者重新回归社会生活，患者需要严格按照医嘱进行康复活动。

定期复查 巩固疗效

肿瘤的治疗多需要漫长复杂的过程，一般情况下复查时间为：治疗结束后每三个月复查一次，持续两年，随后每半年复查一次，持续三年，五年后每年复查一次或每年体检时增加肿瘤相关检查项目。肿瘤复查的方式多是通过影像学检查。

但具体的复查时间、检查方式应根据肿瘤的分期、病理分型以及患者的治疗情况所定。对于肿瘤变化发展快、或者刚做完肿瘤切除术的患者来说，常需要一两个月进行一次复查，以便观察肿瘤有无转移或复发。

功能康复

通过适当的功能训练，可以增强患者的免疫力，提升身体各功能，更好地增强机体的抗癌能力，从而帮助肿瘤患者早日恢复正常的生活状态。

由于各个肿瘤的特点不同，功能训练的方法也有不同。比如，肺癌患者锻炼的关键在于恢复肺功能，可以进行腹式呼吸；乳腺癌患者由于患侧上肢运动受限，术后早期应进行肢体功能锻炼来增强肢体活动度，恢复肌肉力量，可根据个人情况进行握拳、屈腕、曲肘、抬高患侧上肢等练习。

肿瘤患者要根据病情和自身情况，选择合适的锻炼项目、锻炼强度和时间。为了发挥功能训练的最大作用，应将全身运动和局部运动相结合，根据患者自身的机体功能循序渐进，长期坚持。

保持健康的生活习惯

戒烟戒酒：对于多数长期吸烟喝酒的患者来说，戒烟戒酒是一个漫长且艰难的过程，但烟酒均有致癌风险。烟草中含有煤焦油、亚硝胺等69种致癌物，人体吸收后易引起细胞癌变，最终产生恶性肿瘤。酒精则会增加患上口腔癌、咽喉癌、肝癌等多种癌症的风险，且饮酒越多，风险越大。此外，烟酒会影响化学药物的治疗效果，因此肿瘤患者要避免吸烟喝酒。

运动：瘤患者化疗期间可以做一些康复运动，有利于身体对抗化疗带来的各种毒副反应，还可以帮助患者改善疲劳、调节心理、控制体重等。如果放疗、化疗、靶向治疗的患者出现心血管副作用，就要减少运动频次和强度。部分有留置导管或营养管的患者在锻炼时要格外注意，不要选择游泳等可能导致感染的运动。肿瘤患者在适应治疗周期后，再逐步加强锻炼时间和强度。

饮食：治疗期间，患者的饮食以清淡易消化为主，尽量满足肿瘤患者康复期间的营养所需。避免进食油腻辛辣性的食物，炸鸡、烤串等油腻辛辣性的食物会对胃部产生一定的刺激，加重胃肠的负担，影响营养物质吸收；多补充高蛋白的食物，如蛋类、豆类、瘦肉等，可以提高人体的抵抗力，增强体质；多吃富含维生素、微量元素的水果蔬菜，如番茄、苹果、猕猴桃等，帮助患者的恢复到健康的身体状态。

淋巴瘤正确护理 避免不必要的伤害

▲ 郑州大学第一附属医院 叶媛媛

淋巴瘤作为发病率增长速度最快的恶性肿瘤之一，其在总体癌症发病中已位居第八，且我国淋巴瘤患者5年生存率仅为38.3%，严重威胁着人类的健康。平时要做好防护工作，做到早发现、早治疗，那么早期的淋巴瘤有什么症状呢？并该如何进行护理？

早期淋巴瘤的症状多样

不明原因发热 通常患有淋巴瘤的患者体温会维持到38~40℃之间，并且可持续数天，随着时间累积，体温逐渐下降，过几天继续发热，发热的症状经过有效治疗之后病情好转，但是也会经常反复发热。患者在发热的过程当中会产生盗汗、消瘦等症状。患者的体温通常会超过38℃，盗汗的过程当中会湿透全身，体重下降速度为每半年体重的10%。如果发现自身反复发热、盗汗或者体重下降的情况，需到医院，进一步排查淋巴瘤的可能性。

反复贫血 患有淋巴瘤的患者，通常会有25%的几率贫血，血常规检测血

红蛋白、红细胞计数会发生变化，部分患者也可能会淋巴细胞、中性粒细胞数目明显增多的情况发生。

可触及无痛肿块 在身体的颈部、腋窝或者大腿根处，若出现无痛性的肿块，应该引起高度重视。淋巴瘤早期的症状是无痛性的，并且会有逐渐肿大的淋巴结。这时候可以使用手指推动淋巴结，感受一下淋巴结的质地、接触的感觉、活动度等特征。早期的淋巴结肿大或者是肿瘤早期摸到的淋巴结一般是可以活动的、没有粘连并且质地柔软。

其他种类症状 有部分淋巴瘤患者并没有淋巴结肿大的情况，这种病人通常会伴有淋巴结外器官累及，比如：表现为肚子疼、慢性腹泻、消化道内出血、呕吐等消化道病变；并且还有可能出现肚子肿胀，黄疸超标的肝脏累及；以及皮肤出现斑块、皮肤溃疡、丘疹、结节等累积性皮肤病；以及咽喉肿痛，呼吸不痛快，声音嘶哑，并且会表现咽部有异物感的累及咽淋巴

环；并伴随有咳嗽，胸闷以及咳痰的肺累及现象；其他的系统，比如骨骼、神经系统、泌尿系统，都有可能出現以上的症状。

淋巴瘤的症状千奇百怪、各有不同，当然，如出现上述症状也不用惊慌，并非出现上述这些症就代表你一定患上了淋巴瘤，应及时前往医院就诊，让医生判断。

淋巴瘤患者的护理

淋巴瘤患者在发热的时候，应该按照医生的叮嘱进行常规护理，不要听从非专业医生的建议以及“道听途说”的治疗方法。

如果淋巴瘤患者出现呼吸困难的时候，应该给予高流量的氧气进行吸入，此时病人应该处于半卧位的姿势进行休息，也可给予适量的镇静剂。

淋巴瘤患者如果出现骨骼浸润的情况，应该减少体育户外活动，以此来避免受到伤害、发生病理性骨折现象。