

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## “吃出来”的癌症——食管癌



菏泽市定陶区人民医院肿瘤血液科 孔祥训

食管癌是世界范围内常见的消化道恶性肿瘤,也是我国常见的肿瘤,根据2015年我国恶性肿瘤流行情况估计,我国食管癌新发病例24.6万,死亡病例18.8万,在我国癌症疾病谱中,发病率第6位,死亡率第4位,是威胁我国居民健康的主要恶性肿瘤。

### 食管癌形成的原因

我国食管癌病理类型以鳞癌为主,其成因与生活方式、饮食习惯有着密切关系。比如抽烟、喝酒、喜食烫食、喜饮热水。过高的温度

或未经充分咀嚼的干硬食物会对食管黏膜造成刺激和损伤,黏膜受损后则会启动修复过程,通过细胞的增生来修复损伤。修复速度来不及弥补损伤时,黏膜则会出现糜烂或慢性炎症。

如果长期存在以上因素,食管黏膜会不断循环损伤、修复这一过程,不堪重负的黏膜就可能出现异型增生、癌前病变,增加患癌的风险。此外,维生素及微量元素的缺乏、食物霉变、经常吃熏烤和油炸方式制备的食物也可能会增加患病的风险。因此,我们可以通过改掉上述习惯来减少患癌的风险,比如戒烟、适量饮酒、吃饭时细嚼慢咽、膳食合理搭配以均衡营养、少吃或不吃腌制食物、不吃干硬烫的食物等,以此来减少对食管的刺激。

### 食管癌的早期症状

食管癌早期缺乏典型的临床症状和体征,因此患者有症状时再到医院就诊往往已进展至中晚期,错过了最佳治疗窗口也增加了医疗负担。食管癌典型的临床表现

为进行性吞咽困难,即吞咽食物时感觉难以咽下,且症状逐渐加重。还有进食后哽咽感、异物感、烧灼感、饱胀感等。有的患者还伴有反酸嗳气、胸骨后疼痛。进食困难严重时仅能咽下一些细软的食物或稀饭。

### 食管癌的早期诊断

食管癌早期没有明显的症状与体征,患者难以察觉自身的异样而错过早期干预的机会。因此对于容易罹患食管癌的高危人群,筛查十分重要,通过筛查可以识别早期食管癌和癌前病变,从而降低人群的发病率和死亡率。根据我国《食管癌筛查与早诊早治指南》,年龄≥45岁,且符合下列任意一条即为高风险人群,建议进行食管癌筛查:

长期居住在食管癌高发地区;一级亲属有食管癌疾病史;患有食管癌前疾病或癌前病变;有吸烟、饮酒、热烫饮食等生活习惯和饮食习惯。

筛查项目首选胃镜,该项检查可同时完成筛查及早期诊断。高危人群应每1-3年复查一次胃镜,根据检查结果

采取定期复查或内镜下治疗。

### 食管癌的治疗方法

对于早期病变,符合内镜下切除适应症的首选内镜下切除病灶,根据病灶大小不同可选ESD(内镜下黏膜下剥脱术)或EMR(内镜下黏膜切除术)。

食管癌的外科治疗归属胸外科的范畴。对于浸润至黏膜下层的病变,应该首先考虑外科手术治疗,不能耐受手术可选同步放化疗。对于中晚期食管癌患者,目前通常先采取新辅助治疗(化疗联合免疫治疗)以达到降期的目的,再评估尝试行手术治疗;经评估不能手术或拒绝手术的,也可选择同步放化疗。

食管癌虽然威胁着我国居民健康水平,但若能通过筛查早期诊断早期干预,I期食管癌治疗后5年生存率可达90%以上。因此,做好早期筛查是该癌肿防治的关键一环。此外,改变自身不健康的生活方式和饮食习惯也是十分重要的防癌措施。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

### 健康指南

## 轻度脂肪肝如何“逆转”

相比于病毒性肝炎而言,脂肪肝患者其实部分是可以通过饮食、运动逆转的。避免以下3个伤肝的行为,以及多做3个养肝的行为,就有可能做到!

### 避免3个伤肝行为

#### 1. 长期饮酒

长期饮酒会加重脂肪肝的发展。

饮酒没有“安全值”,只要喝了就对健康产生不良影响,因此最安全的饮酒量为0,滴酒不沾才是有效的健康行为。

#### 2. 长期节食、吃素

减肥对于脂肪肝是好事,但如果靠节食或长期严格吃素减肥,会导致营养不良。并且体内载脂蛋白减少,反而促进脂肪堆积在肝脏。

#### 3. 乱吃药

很多药物都有肝损伤的风险。

如长期使用非甾体抗炎止痛药、抗生素、抗肿瘤药、激素类药,一定要按照医生医嘱服药并定期检查肝功能,不能自己乱用。

### 注意3个护肝行为

#### 1. 限制糖的摄入

减少高油高糖食物的摄入,糖和脂质在体内是可以互相转化的。

脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物,而不注意限糖(包括主食)。也一样会加重脂肪肝。

#### 2. 多吃膳食纤维

蔬菜水果等食物中的膳食纤维可改善胰岛素抵抗、减缓脂肪吸收、促进胆固醇排泄。

总之,膳食纤维对于减轻脂肪肝有很大帮助。

#### 3. 规律运动

脂肪肝患者每周要进行起码5天的30分钟以上的中等强度运动(如慢跑、快走、游泳)。

每周2次力量训练。

注意:中等强度是指运动时稍有劳累,可说出一些短句子交流,但说出完整长句子会岔气的程度。

要特别提醒糖尿病患者,糖尿病更容易引发脂肪肝,所以更应该注意以上几种习惯。 梁霄



①



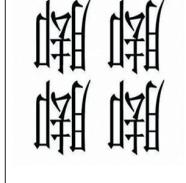
②



③



④



⑤



⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240115”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

1月12日

6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、笨鸟先飞;  
2、面壁思过;  
3、三顾茅庐;  
4、僧多粥少;  
5、相濡以沫;  
6、心灰意冷。

近日,王先生因下腹部有个“包”并伴有疼痛致电本报记者帮办。王先生介绍,之前在腹部处经常会摸到一个明显的包,长时间站立或者咳嗽时更加明显,平躺时“包”就暂时消失不见了,最近这次,这个鼓出的“包”却不能还纳。为此,王先生想知道是什么原因。对于王先生的问题,记者采访了青岛市第八人民医院普外一科疝与腹壁疾病专病门诊孙国志主任。

据腹壁疾病专病门诊孙国志主任介绍,王大爷这种情况,应该是患了嵌顿性腹股沟疝。所谓“疝”,即老百姓俗称的“疝气”“小肠气”等,是体内脏器或组织离开其正常解剖部位,通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或空隙进入另一部位。疝多发生于腹部,以腹外疝最常见,包括腹股沟疝、脐疝、切口疝、腰疝、造口旁疝等。腹壁强度降低和腹内压力增高是腹外疝发生的重要原因。疝气常见于老人和小孩。

孙国志主任介绍,以下六个方面,能有效预防疝气的出现:1. 维持体重稳定,避

免快速增肥或减肥;2. 保护心肺功能,避免长期缺氧和贫血;3. 防治肝肾疾病,维持营养均衡,避免低蛋白血症;4. 严格戒烟限酒,避免吸烟干扰腹壁筋膜中主要成分胶原蛋白的代谢;5. 防止腹内高压;6. 锻炼应当适度,避免举重等高强度体育锻炼。

专家指出,疝如不及时处理,疝块可逐渐增大,一旦发生嵌顿或绞窄会威胁病人的生命,因此,除少数特殊情况外,疝一般均应尽早施行手术治疗。目前,外科手术是治疗各种疝气的最佳方式。无张力修补术是最常见的手术方式。近年来,随着快速



康复外科理念的广泛推广,多学科协作诊疗的大力支持,腹腔镜技术的全面普及,新型材料的合理使用,对合并有基础疾病的特殊患者的疝气治疗已迈上了新台阶。

本报记者

**记者帮办**  
帮办热线:  
**66988718**  
帮您解决  
健康路上的难题

速气血的运行,改善这种疲劳感。

其次,外因不外乎风寒邪气的侵扰。此外,寒性凝滞,主收引,又容易引起血行不畅,加重气血不和。

因此,气血不和,风寒之邪侵袭,就可能出现不由自主地“抖腿”。 王勤俭

生活中,总有人在坐着或者站着的时候会不停抖动腿脚,这是什么原因呢?

除了长期的习惯使然外,可能就要考虑病理原因了,比如医学中的多动症、抖腿综合征、神经系统疾病等。

“抖腿”的发生,一定是因为抖着舒服才会去抖,那是什

## 不自主抖腿或是气血不和

么让抖腿者觉得舒服呢?根据中医学上的“三因学说”,一定是有原因的。

首先,内因不外乎气血不和。所谓“气血不和”就是指气和血的关系失常,中医