

趁热吃 会致癌吗



□本报记者 游章友 陈香

“食管癌最常见的症状有哪些?”“锁骨窝是有点发堵发紧,网上查资料后很担忧。”……

5月23日晚,厦门大学附属第一医院副院长、肿瘤内科主任叶峰主任医师,肿瘤内科李佳艺主任医师、赵鑫副主任医师,做客福建卫生报《大医生开讲》直播间,为大家科普食管癌的防治知识。

截至目前,来自全国各地的患者在多平台在线观看与回看人次约25万。直播过程中,专家耐心细致科普,可谓金句频出。



次。如果做完胃镜发现有小问题的,再遵照医嘱定期检查。

取决于健康的生活方式,比如健康的饮食、心理、睡眠,另外提倡有规律的运动、戒烟戒酒、主动学习、积极社交等。

运动方面要循序渐进,因人而异,在专业的运动康复师指导下制定运动处方,包含运动强度、方式、耐量等。

推荐太极拳、八段锦等,或者坚持慢跑、跳绳、游泳等,关键是选择一个你喜欢并能坚持的运动方式。

Q3 直播间网友纷纷在线求诊 专家耐心解惑

当天晚上,不少观看直播的网友纷纷向专家提出自己的疑惑,三位专家都一一耐心解答,以下为部分网友问答:



复查正常,身上却一直有刺痛感?

网友琪琪咨询:父亲今年60岁,食管癌手术已经4年了,3月份复查做了CT报告显示正常,而且没有复发跟转移,但最近觉得背部跟颈部一直都会有刺痛,请问跟食管癌有没有关系?

赵鑫表示,骨转移、肝转移都会刺痛,如果排除了肿瘤复发和转移的情况,也应注意其他原因如颈椎病、带状疱疹等导致的刺痛,建议就近就医排查。

锁骨窝是有点发堵发紧,网上查资料后很担忧

一名26岁的小伙表示,前天突然感觉到锁骨窝发堵发紧,上网一查担心是食管癌,如今感觉吃饭很难受。

医生表示,这跟食管癌可能关系不大。食管癌跟生活方式虽然有密切相关,但发病年龄一般是中老年为主,年轻人发病概率非常低。所以,这名小伙子不必紧张,想一想最近是不是心情不好、熬夜或是饮

Q2 发现食管癌一定要手术吗? 术后如何康复?

食管癌都有哪些治疗方法呢?
李佳艺:目前食管癌的微创治疗是首选,包括腔镜下微创治疗、机器人辅助下的食管癌根治术等。



食管癌手术并不是一上来就开刀。对于不可手术的食管癌而言,同步放化疗就成为标准治疗了。晚期治疗则以药物治疗为主。

目前放化疗已经是很多肿瘤治疗的主流方法,绝大多数患者好好配合放化疗,除了几天疲劳以外,大多可以恢复正常生活,所以,患者对治疗不要太恐惧。

免疫治疗最近在食管癌中取得非常大的进步,成为治疗食管癌发展最快的方法。靶向治疗对于食管癌目前只有一部分靶点有特别好的靶向药物。

总之,唯有结合各种治疗手段,才会使食管癌得到最好的治疗效果。

术后出现反流性的食管炎应该怎么办?

李佳艺:食管癌患者术后发生反流性食管炎的比例挺高的。

首先患者需要重新学会怎么吃饭,比如先喝一口不温不热的水,把胃腔的空气打个嗝排出来,然后再慢慢吃。吃的东西要不冷不热,尽可能不去刺激食管。

先吃干后喝稀,少吃多餐,吃完以后不能马上躺平,要坐一坐,稍微走一走。反流症状很重的可以把床头抬高15~20度或者加高枕头。还要避免一些腹压增加的现象,如咳嗽、便秘等。

食管癌手术后如何进行运动康复?

李佳艺:人的健康其实有60%

Q1 福建是食管癌高危地区 这些细节别忽视

趁热吃会不会得食管癌

叶峰:超过65℃以上的热水,就是世界卫生组织下属的国际癌症研究机构认定的2A级致癌物。此外,长期的慢性刺激如辣食、烟草、亚硝酸盐、黄曲霉素等,都可能逐渐使食管黏膜上皮发生一些变化,过渡到一些癌症的触发因素。

食管癌最常见的症状有哪些

李佳艺:食管癌的早期症状很容易被忽视,如果反复出现吞咽困难就要引起警惕。刚开始如吃鸡蛋、干饭的时候有哽咽感,渐渐觉得连喝稀饭或者吃面条等软烂食物都会不舒服。但是,千万不要等到连喝水都困难的时候,才想到去医院检查,到这一步往往预示着食管局部病变,已经出现胸骨后疼痛和烧灼疼痛。如果摸到脖子上有新的疙瘩,可能颈部淋巴结就已经有问题了。



食管癌如何早期发现它

赵鑫:早期发现主要是靠筛查。第一是食管癌好发的高危人群,如河南、福建就是食管癌的高危地区。第二是有家族史的病人,即直系亲属有食管癌病史的人。如果一、二两项都符合,有20%~50%概率可能会遗传食管癌。第三,平时的不良生活饮食习惯容易导致食管癌的发生,如进食太快、食物过烫,还有喜欢嚼槟榔或者吃高盐过辣的食物、抽烟、熬夜、吃霉变食物等。

如何做好胃镜的检查

叶峰:没有必要特别频繁做胃镜检查。正常人群一般可5年做一

酒、抽烟等原因。如果确实症状持续存在,可以就近找医生咨询。但是先调整一下自己的生活方式,也许症状逐渐缓解了。

75岁食管癌晚期,家属还能做什么?

一位网友问:父亲75岁食管癌晚期,综合评估年纪比较大,身体较差,不能放化疗和手术,只保守治疗,这几天饭吃不下去,连开水吞咽都很困难,基本靠输液保持身体的营养,家属还能做什么呢?

叶峰耐心回复:高龄老年人体力营养评分比较好的可以做积极的抗肿瘤治疗。如我接诊过一位74岁的晚期食管癌老人,体力评分80分左右,营养基本上能够过关,我们对他采用免疫联合化疗基础上加靶向药物治疗,治疗效果非常好。

第二种老人家确实是高龄,严重的营养不良,体力评分非常差。首先要改善营养不良的状态,请营养科、中医科等多学科会诊。其次如果老人食管局部基本上水都吞不下去了,就要积极改善局部状态,请胃镜和介入科或者放疗科评估能不能做局部放疗,后续再去评估有没有用药的机会。

主播观察

趁热吃,似乎是中国人独有的习惯。烫嘴的功夫茶趁热喝!生病,多喝热水!仿佛温度下肚,温暖也入心了,但,趁热吃并不健康,还可能会伤害食管,增加食管癌的风险。

也不是说热汤、热茶就不能喝了,只是再心急也别吃太烫的。把热饮热食稍微放一放、凉一凉,用嘴唇抵一抵、试一试,感觉不烫口一般就可以了。

除此之外,叶医生告诉大家,腌制、辛辣、油炸高盐、霉变、硬质食物,吃饭太快和饮食不规律,抽烟、喝酒都会增加食管癌的发生几率。

少一点趁热吃,预防食管癌!

扫描二维码,添加福小卫微信,加入卫生报胃肠健康交流群



活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:厦门大学附属第一医院

支持单位:齐鲁制药有限公司
特别鸣谢:大福盛荟健康餐食