

如何有效预防食管癌

食管癌是发生在连接咽喉与胃的管状器官——食管黏膜上的恶性肿瘤,主要有两种类型:鳞状细胞癌和腺癌。鳞状细胞癌是最常见的类型,起源于食管内壁的鳞状细胞,而腺癌通常发生在食管下部接近胃的地方。全球每年约有570000例新病例和509000例死亡病例,食管癌发病率在东亚和东非最高。中国是食管癌高发国家,每年新发病例约占全球的50%,尤其在河北、河南、山西、江苏、浙江、四川等省份高发。福建省食管癌发病率也高于全国平均水平,特别是在泉州、漳州和厦门等地区。

食管癌发病的危险因素

食管癌的发生与多种因素有关,包括生活方式、饮食习惯、环境和遗传因素。了解这些危险因素有助于制定预防策略,降低患病风险。

1. 生活方式因素:

★吸烟:吸烟是食管鳞状细胞癌的主要危险因素,烟草中的致癌物质会直接损害食管黏膜。

★酗酒:长期大量饮酒会刺激食管黏膜,增加致癌物质的吸收。

2. 饮食因素:

★高温饮食:经常食用过热

的食物和饮料会损伤食管黏膜。

★腌制食品和亚硝胺摄入:腌制食品中含有大量的亚硝胺类化合物,长期摄入会增加食管癌的风险。

★缺乏新鲜蔬果的饮食:缺乏新鲜蔬菜和水果的饮食会增加食管癌的风险。

3. 食管疾病史:

★反流性食管炎和巴雷特食管:这些疾病是食管腺癌的重要危险因素,长期的胃酸反流会导致食管黏膜的慢性炎症和病变。

4. 家族史和遗传因素:

★如果家庭成员中有食管癌患者,个人的患病风险也会增加。

5. 性别和年龄:

★男性患食管癌的风险高于女性,且发病率随着年龄增长而增加。

6. 肥胖:

★特别是腹部肥胖,会增加胃食管反流病的发生率,从而增加食管腺癌的风险。

7. 环境因素:

★饮用水中的污染物:如砷,会增加食管癌的风险。

★职业暴露:长期暴露于某些化学物质和辐射也可能增加食管癌的发生风险。

8. 感染因素:

★某些类型的人乳头瘤病毒感染与食管癌,尤其是食管鳞状细胞癌的发生有关。

食管癌的预防措施

预防食管癌主要包括改善生活方式、注意饮食和预防食管损伤等。

1. 健康生活方式:

★戒烟:避免烟草中的致癌物质损害食管黏膜。

★限酒:减少酒精摄入,尤其是避免大量饮酒和烈性酒。

★保持健康体重:控制体重,避免腹部肥胖,减少胃食管反流病的发生。

★定期锻炼:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。

2. 健康饮食:

★增加蔬菜水果摄入:多吃新鲜蔬菜和水果,增强免疫系统。

★避免高温饮食:避免食用

过热的食物和饮料,防止食管黏膜受损。

★减少腌制食品和亚硝胺摄入:选择新鲜、天然的食物。

3. 预防食管损伤:

★预防和治疗反流性食管炎:避免过量食用辛辣、油腻和酸性食物,及时治疗相关疾病。

★避免食管物理损伤:小心饮食,避免硬物或尖锐物品划伤食管黏膜。

4. 感染预防:

★通过疫苗接种和健康的生活方式,减少HPV感染的风险。

5. 环境保护:

★确保饮用水的清洁,避免饮用含有高浓度致癌物质的水源。

6. 避免有害职业暴露:

★采取防护措施,减少职业环境中有害化学物质和辐射的接触。

食管癌的发病率和死亡率在全球范围内居高不下。然而,通过有效的预防措施和早期诊断治疗,可以显著降低其发生率和提高治愈率。

我们呼吁公众提高健康意识,积极采取预防措施,重视早期症状的识别,并定期进行健康筛查。只有通过共同努力,才能有效预防和控制食管癌的发生,提高公众的健康水平和生活质量。

(作者:李德育 福州大学附属省立医院 肿瘤内科 副主任医师)

科学护理早产儿

早产儿是指在妈妈肚子里没待满37周就急着出来看世界的小家伙们。他们提前来到这个世界,身体机能还没完全准备好,因此需要更多的关心和呵护。

很多新手爸妈面对娇弱的宝贝们,往往是既兴奋又有些手足无措。

如何对早产儿进行科学护理,才能为宝宝的健康成长保驾护航。

保暖是关键

早产儿体温调节功能较差,容易受环境影响,因此,保持宝宝处于温暖舒适的环境至关重要。保持室内温度在24℃~26℃、湿度55%~65%之间为宜。冬季可使用取暖设备来提高室温,夏季使用空调或风扇时,注意不要将宝宝放在风口直吹。

喂养要耐心

早产儿的吸吮和吞咽能力较弱,因此在喂养时需要特别细心。首选母乳喂养,因为母乳中的营养成分既能满足生长

发育的需求,又为发育中的免疫系统提供支持。如果母乳不足或无法母乳喂养时,可以选择适合早产儿的配方奶补授。亲喂是最好的喂养方法,若人工喂养,需选择奶孔较小,质地柔软的奶嘴。喂奶时,要保持宝宝头部稍微抬高,喂奶后拍嗝排除胃内气体,防止呛奶。同时,注意观察宝宝的喂养和排便情况,以便及时调整喂养量。

皮肤护理要轻柔

早产儿的皮肤娇嫩,在给宝宝洗澡或做日常清洁时,动作一定要轻柔。使用温和、无刺激的婴儿专用洗护用品,避免使用成人洗护用品。同时,保持宝宝皮肤干燥清洁,勤换尿布,避免尿布疹的发生。

预防感染要做好

早产儿的免疫系统尚未发育完全,容易感染病菌,预防感染至关重要。保持宝宝居住环境的清洁卫生,定期开窗通风,避免到人群密集的场所。在接触宝宝前,要先洗

手,避免交叉感染。此外,还要按时接种疫苗,提高宝宝的免疫力。

睡眠和作息要规律

早产儿需要更多的睡眠时间来促进身体的发育和恢复。因此,要确保宝宝有一个安静、舒适的睡眠环境。在宝宝睡觉时,尽量避免过多的干扰和刺激。同时,帮助宝宝建立规律的作息习惯,有助于宝宝的健康成长。

密切观察宝宝的情况

早产儿的身体状况可能较为不稳定,因此需要密切观察宝宝的各项生命体征和表现,包括呼吸、心率、体温、食欲、精神状态等。一旦发现异常情况,如呼吸困难、体温过高或过低、食欲不振等,应及时就医并告知医生宝宝的早产史。

定期的生长发育评估

早产儿早期的生长发育往往是“追赶生长”,宝爸宝妈们要定期带宝宝去医院进行体格检查和评估,以便及时了解宝宝的生长发育情况。同时,可将宝宝

在家的表现和遇到的问题告知医生,以便得到专业的指导和建议。

给予宝宝足够的爱和陪伴

早产儿在情感上同样敏感和脆弱,因此家长的陪伴和安抚对他们来说非常重要。多与宝宝进行亲密的接触和交流,如拥抱、抚触和说话等,增加宝宝安全感,同时有助于促进宝宝的情感发展并增进亲子关系。

建立健康的生活习惯

随着宝宝逐渐长大,家长要开始帮助他们建立健康的生活习惯。包括规律作息、合理饮食、适当运动等,有助于宝宝的身体发育和免疫力提升,对预防疾病和促进健康具有重要意义。

当然,每个宝宝都是独一无二的,在实际的护理过程中,还需要根据宝宝的具体情况来灵活调整护理方案。相信每一个早到的天使,用心呵护,静待花开。

(作者:林娟斌 福建省漳州市医院 NICU 主管护师)