

别让烫茶 腌菜 烟酒 伤了“吃饭的通道”

我们福建人生活讲究,一壶滚烫的功夫茶、几碟咸鱼腊肉、熏烤海鲜佐饭,冬日围炉涮火锅、喝热汤,再配上烟酒,方觉生活有滋有味。然而这些传统饮食习惯虽美,却可能悄悄损伤食管。调查显示,福建沿海地区食管癌病例相对较多,尤其在闽南和莆田等地。不少中年朋友感觉吞咽时有哽噎感、胸口隐隐烧灼,常误以为是咽炎或胃病,自行服药缓解,而这可能是早期信号。近年来,随着健康意识提升,主动接受胃镜检查的人增多,早发现、早治疗的病例也日益增加,这是可喜的现象。但坏习惯并非一日养成,改正需要耐心,唯有持之以恒,才能更好地守护自己和家人的健康。

食管是一根细长的管道,负责将食物从口腔输送至胃,看似普通,实则娇嫩。长期饮用高温饮食、食用腌制熏烤食物、吸烟及饮酒,会反复刺激食管内壁;过烫的饮食直接灼伤黏膜;腌菜、咸鱼等含有亚硝胺类有害物质,长期积累毒性显

著;烟草与酒精中的致癌物直接损伤管壁细胞DNA,且酒精会促进食管对烟草有害物质的吸收,形成双重打击。此外,精神压力大、进食过快也会加重损伤;食物未经充分咀嚼便吞咽,粗糙颗粒易划伤黏膜;生活节奏快、经常熬夜导致免疫力下降,受损黏膜修复缓慢,异常细胞更易发展。长此以往,黏膜反复受损、发炎、修复异常,可能逐步出现异型增生,甚至逐渐癌变。

早期症状往往轻微:吞咽时有轻微哽噎感、胸骨后闷痛或烧心、口中乏味、吞咽硬物不顺、饭后胸口堵塞感、咽口水时感觉异常等。很多人不予重视,忍耐或自行服药,直至出现进食进水困难、疼痛加剧、体重快速下降时才就医,此时多已发展至中晚期,治疗难度加大,患者与家庭均承受更多负担。

食管问题完全可以预防,早发现、早治疗效果显著。如今的无痛胃镜体验舒适,受检者短暂睡眠后几分钟即可完成检查,醒来即结束,医生通常在

2小时内出具报告。早期病变可在内镜下切除,创伤小、恢复快,无需开刀住院,多数患者当天即可恢复正常饮食。

日常小改变,就能有效保护食管。以下实用建议不妨立即尝试:

饮食宜温不宜烫

功夫茶不急于一口饮尽,稍吹凉至温热再慢慢品尝,细品更显茶香;火锅热汤待不烫口后再食用,冬日勿贪图烫食的短暂刺激,慢享更安全,也更有益健康。

腌制熏烤适量食用

咸鱼、腊肉、腌菜及熏烤食品不宜每日上桌,每周控制在1~2次为宜。多选用新鲜海鲜清蒸、水煮蔬菜或凉拌菜,口味同样鲜美,且更加清爽健康。

戒烟限酒

吸烟不仅伤肺也损食管,应力求戒除。饮酒务必节制,尽量避免高度白酒,不饮最佳。

细嚼慢咽

每口饭菜充分咀嚼,避免狼吞虎咽。细嚼慢咽既能保护食管,也有助于消化,减少饭后

胀气。多摄入新鲜蔬果、杂粮豆类,促进食管自我修复,补充维生素可增强身体抵抗力。

警惕异常信号,及时筛查

40岁以上,尤其是有烫食、吸烟饮酒习惯、常食腌菜或有相关家族史的人群,若出现持续两周以上的吞咽不适、胸闷烧心等症状,特别是血液检查提示CEA等指标异常,应及时预约无痛胃镜检查。高危人群建议每2~3年进行一次筛查,做到防患于未然。

烫茶、腌菜、烟酒虽是生活情趣,稍作调整便能兼顾美味与健康。早预防、早检查,大多数风险皆可避免或及时控制。食管健康,方能尽享美食,保持身体轻健、精神饱满。健康掌握在自己手中,生活才能更长久、更舒坦。让我们从今天开始行动。

[作者:林晓露 福州大学附属省立医院 副主任医师
课题:社会发展引导性(重点)项目编号:2023Y0049]

无痛胃肠镜麻醉 轻松完成检查的“小帮手”

提及胃肠镜检查,不少人因惧怕咽喉牵拉感、腹部胀痛等不适而心生抗拒。有些人甚至为此拖延检查,最终错失早期发现胃炎、肠息肉乃至消化道肿瘤的机会。无痛胃肠镜麻醉的出现,恰好解决了这一难题。它如同一位贴心的“小帮手”,让患者在舒适状态下完成检查,同时提升消化道疾病早期诊断与治疗的可能。

睡梦中完成检查,麻醉这样起效

胃肠镜是排查食管、胃部、肠道病变的可靠手段。传统检查时,器械接触消化道黏膜会引发刺激,容易导致患者恶心呕吐、腹痛腹胀等反应,这也是许多人拒绝检查的主要原因。无痛胃肠镜麻醉采用静脉给药方式。术前患者需严格禁食固体食物8小时、禁食牛奶6小时、禁饮清饮料2小时,这是避免检查中发生反流误吸的关键前提。医生会根据患者的年龄、体重,精

准控制短效麻醉药剂量。药物进入体内后,患者通常于1~2分钟内进入睡眠状态。此时进行检查,患者不会感受到操作器械带来的不适,全程无痛苦。

检查期间,麻醉医生始终在旁监护,实时监测心率、血压、血氧饱和度等关键指标。一旦数据出现波动,会立即采取应对措施,确保检查过程平稳安全。检查结束后,麻醉药物在体内迅速代谢分解。患者一般5~15分钟即可苏醒,醒后可能出现轻微头晕、乏力,这些症状通常在1~2小时内自行消失,不遗留持久不适。

别怕伤身体! 麻醉安全性解密

许多人对无痛麻醉存在误解,担心麻醉药物损伤大脑或影响记忆力。实际上,这种担忧缺乏科学依据。无痛胃肠镜使用的短效静脉麻醉剂起效迅速、代谢快,副作用小。该类短效麻醉药临床应用已数十年,技术成熟且不良反应发生率极

低。药物不会在体内蓄积,更不会对神经系统造成长期损害。临床数据显示,只要严格遵循麻醉操作规范,无痛胃肠镜麻醉的风险概率极低,安全性值得信赖。

无痛麻醉有禁忌,这些人慎做

无痛胃肠镜麻醉虽好,但并非适用于所有人群。严重心肺功能不全、肺部疾病及肝肾功能障碍的患者,麻醉可能加重脏器负担,存在安全风险;对麻醉药物过敏者,用药后可能引发过敏反应;术前未严格禁食的患者,检查中可能发生呕吐物误吸。因此,检查前的麻醉评估至关重要。患者应主动告知医生自身病史、用药情况及过敏史。麻醉医师将根据个体情况进行综合评估,判断是否适合接受无痛麻醉。

术后注意事项

检查后的护理亦不容忽视。患者苏醒后,需在观察室休息约30分钟,确认无显著

不适后方可离院。检查后24小时内,不宜驾驶机动车、操作精密仪器或从事高空作业,以免因轻微头晕导致意外。饮食方面应逐步过渡:先摄入温凉的米汤、米糊、面汤等流质食物,逐渐转为稀粥、烂面条等半流质,再恢复正常饮食。其间避免辛辣、生冷、油腻食物,减少对消化道的刺激。

消化道疾病发展往往隐匿,早期常无明显症状。待出现显著腹痛、黑便等表现时,病情可能已进展至中晚期,因此定期检查十分必要。无痛胃肠镜麻醉让消化道疾病筛查更具人性化。大家无需再因恐惧检查而延误就医,借助这一“小帮手”,主动定期筛查,方能及早发现潜在健康问题,为消化道健康筑牢防线。

(作者:王婷婷 厦门弘爱医院 主治医师)