

全球一半食管癌患者在中国 预防大于治疗



近年来,食管癌的发生率越来越高,全世界约一半的食管癌患者都是中国人,仅2020年我国就有32万人确诊食管癌,因它造成的死亡率也在恶性肿瘤中排名第四。

全球一半食管癌在中国,原因究竟何在?

避开这些生活方式

根据病理类型,食管癌可以分为食管鳞癌、食管腺癌两种,两者发病诱因不完全一样,但总体而言主要与以下因素相关:

食管黏膜很怕烫,能忍受的温度不超过50℃,如果经常吃烫食,比如:刚煮好的面条(约80℃)、刚沏好的茶水(约90℃)、火锅(汤底约120℃)等,食管黏膜细胞就会被烫伤,然后进行自我修复。长期如此,黏膜细胞反复

经历“损伤-修复”的过程,每一轮回,都有可能发生基因突变,产生癌细胞。

咸鱼、咸肉、腌菜等腌制食品,往往含有大量的亚硝酸盐,可能在体内代谢生成具有致癌作用的亚硝胺,促进癌症发生。

适当吃辣有助于增加食欲、保护胃黏膜,但如果吃得太辣了,则容易损伤食管上皮,引起上皮细胞变性,出现黏膜炎症。长此以往,也可能促使食管癌变。

食物没有经过细细咀嚼就硬吞,很容易划伤食管黏膜,尤其是吃一些坚果、风干牛肉等坚硬食物。长期如此,也会增加食管癌变的风险。

吸烟过程中可产生40多种致癌物质,像尼古丁、烟焦油等致癌物,有可能随唾液或食物下咽到食管吸收

后,作用于食管黏膜,引起癌变。酒精一方面可作为致癌物的溶剂,促使致癌物进入食管;另一方面可致食管下段括约肌松弛,引起胃食管反流,从而增加癌症风险。

不少人喜欢吃完就躺,觉得十分惬意。但这容易造成胃食管反流,尤其吃得比较饱时,胃内容的强酸、强腐蚀性会反复刺激食道,造成损伤,引起食道增生,逐步导致癌前病变、癌症。特别是本身较胖,或红薯、土豆、豆类、牛奶等产气食物吃太多的话,更容易引起胃食管反流,增加食管炎症、癌变风险。

每个正常人的口腔里都有超过400种细菌,其中大部分都可能造成致病性。如果口腔不卫生,这些细菌就会随着唾液进入食道。当食管壁出现

伤口或者缺损时,它们很可能乘虚而入,刺激炎症甚至癌变的发生。

如何预防食管癌

吃饭不能太急,20-30分钟吃完为宜;太热的汤、茶等不妨等凉一些再喝。

少食多餐,每餐只吃七八分饱有助控制腹压,预防或减轻胃酸“腐蚀”食管。

膳食中摄入维生素A、B2、C缺乏,缺铁性贫血、蛋白缺乏或土壤内缺乏某些元素,如钼、铜、硼、锌、镁和铁等,都可能与食管癌有间接关系。而这些营养物质广泛存在于新鲜的蔬果中,如胡萝卜、西红柿、绿叶菜、大蒜、洋葱等。

少吃颜色鲜艳诱人的红肉熟食、腌制或辛辣食物。麻辣烫、火锅、烧烤

等往往又烫又辣,建议日常尽量少吃。

各种霉变食物会产生化学致癌物质,促进亚硝胺的合成,导致食管癌发生。当我们吃到苦臭的干果时,要吐掉并漱口。平时留意将食物储存在干燥通风的地方。

烟草燃烧后,大量的致癌物同样是食管癌明确的危险因素;而酒精与一些致癌物有协同促进的作用。及时戒烟戒酒对健康至关重要。

肥胖是多种癌症,包括食管癌的危险因素。通常可通过体重指数(BMI)来评估,根据中国的标准,BMI在18.5-23.9为正常体重,24.0-27.9为超重,大于28为肥胖。

此外,高危人群一定要定期筛查。
晓彤

乱吃止痛药,生命有危险

生活中,很多人无论头疼、牙疼,还是肚子疼,都用同一种止痛药。实际上,导致疼痛的机理不同,可以选择的“止痛药”也不同,乱吃止痛药,有生命危险。

那么,不同止痛药有什么区别,自行服用止痛药有何注意事项?

疼痛如何分级

对于大多数人来说,日常中最常遇到的疼痛困扰,介于轻度与中度之间,多是身体部位的疼痛,比如头痛、牙痛、肚子痛等。长期忍受疼痛,会让人感到焦虑,有可能导致免疫力下降,因此我们可以适当选用一些止痛药。但是,有些内脏疼痛,比如胆绞痛、胃肠绞痛等,属于括约肌或平滑肌痉挛引起的疼痛,使用上述药物止痛效果很差,后果也比较严重,所以应该尽快急诊就医,医生会根据病情给大家处方恰

当的止痛药。

常见止痛药如何选择

遵医嘱,进行合理用药。一般来说,根据药品说明书中的适应症范围结合注意事项可以对症选择止痛药。

不同性质的疼痛,治疗很复杂。药物的止痛效果确实和用药剂量有关。因为体重越大,药物吸收分布到全身各处也越多。相同的止痛药量,体重越大分布到特定止痛部位的浓度或药量就越低,所以用药剂量要参考体重。

疼痛加重的话是可以适当增加剂量,但不能无限地增加。比如双氯芬酸钠肠溶片治疗痛经,是需要根据每个人的疼痛程度不同,调整给药剂量的:轻度的疼痛可以选择每天3次,每次25毫克(1片);严重的痛经,可以每天3次,每次2片,但是每天最多服用量不能

超过8片(200毫克)。

使用止痛药注意以下几点

无论何种疾病引起的疼痛,均须先找出病因,进行对症治疗。

去药店购买止痛药时,尽量先咨询医生或执业药师。服用前,切记仔细阅读药品说明书,对用法、用量以及使用禁忌进行全面了解。

有活动性的消化道出血、胃溃疡、十二指肠溃疡等禁用布洛芬、双氯芬酸钠等非甾体抗炎药。

服用止痛药前后千万不能饮酒,否则会激起肝脏和肾脏损害。

服用止痛药后如出现不良反应,应立即停止服用,反应特别严重的,应尽快就医。

对于绝大多数相对健康的人来说,一般的小伤小痛可以自我药疗,但是要记住:用最小的剂量,治疗最短的疗程。

交通大学附属瑞金医院



图:TP

预防慢病

「多动」 「少静」

如今,“运动是良医”的概念已经深入人心。研究证实,每周进行2.5小时的中等强度锻炼(如游泳、骑车等)就能显著减少体内炎症。

但是,只关心“动”是否就够了呢?一个人“静”的状态又会产生怎样的影响?我们应该如何做到“少静多动”?

一天之中,我们大约有16个小时是醒着的时间。假设每天进行30分钟的中、高强度身体活动,而在剩下的15个半小时中我们都舒适地坐着度过,是否也可以高枕无忧呢?

答案是否定的!

有研究发现,中、高强度身体活动所带来的健康收益,会受到久坐行为的影响。甚至,当一天中久坐时间达到11~12小时以上时,中、高强度身体活动所带来的健康收益有可能被削弱或抵消!也就是说,达到了推荐量的运动,也无法弥补久坐带来的健康风险!所以,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的、需要分别考虑的内容。

研究发现,每隔30~60分钟打断久坐的状态,可以预防久坐行为带来的健康风险。用任何强度的身体活动来取代久坐都是有益的。如此,我们就可以为一天中的“动”与“静”做出合理安排。比如,乘公交车上下班时提前一站下车步行,或下班后去健身房锻炼,来保证每天足够的中、高强度身体活动时间。这样,把“动”与“静”两手抓,慢慢养成习惯,您就会发现,少静多动其实一点都不难!
那漾

乳腺超声报告 你读懂了吗?

随着社会进步,很多女性朋友选择定期乳腺超声检查来监测自己的乳腺是否健康,但当看到自己的检查结果提示:BI-RADS分类,经常遇到一些女性拿着乳腺超声报告神情紧张地追问我们:“医生,我这情况怎么样,是恶性的吗?严重吗?”那BI-RADS分类到底是什么意思呢?

乳腺彩超报告通常是由文字和超声检查图像组成,对于

乳腺结节,患者只要掌握结论的BI-RADS分类就能大致了解结节的情况。

本图是0-6类的风险评估及处理建议。

注意:乳腺超声报告即使BI-RADS分类很高也不一定就是乳腺癌,还需要进行超声造影和超声引导下穿刺病理学检查确诊,必要时还要结合其他影像检查综合考虑,才能制定出最佳的治疗方案。 陈琦

分级	超声提示	简单点说
0类 (评估未完成)	是指采用超声无法全面评价病变,需要进一步做其他检查。	还需要再做其他补充检查
1类 (恶性可能性0%)	是指阴性或正常,超声检查未见异常改变,行常规筛查。	正常的,啥事都没有
2类 (恶性可能性基本上0%)	良性,大概率可排除恶性,行常规筛查。	良性的,一年一次随访就好
3类 (恶性可能性≤2%)	可能良性病变(恶性概率≤2%),行短期随访(3-6个月)。	情况还好,应该是好的
4类 (恶性可能性3%-94%)	可疑恶性,需组织活检诊断。4类根据恶性风险程度又分为三个亚型:4A类(低度可疑恶性,恶性风险3%-10%)、4B(中度可疑恶性,恶性风险10%-50%)、4C(高度可疑恶性,恶性风险50%-95%)。	进一步检查,需要超声造影及超声引导下穿刺活检明确肿块良恶性
5类 (恶性可能性≥95%)	高度可能恶性,需组织活检诊断。	赶紧手术
6类 (活检已证实恶性结节)	彩超检查前已经有病理结果证实为恶性,结合临床情况进行后续治疗。	考虑先手术还是先化疗

黑芝麻,你可能没吃对

黑芝麻,历来被视为养生的佳品,现代也是药食同源的一员。别看它价格亲民,个头小,但作用却是不可小觑,因此也被誉为“平民补品”。

很多人提起黑芝麻,首先想到的就是乌发,其实它还有不少你意想不到的作用,比如:补钙质、健骨骼、控血压、护血管、延衰老、美容颜、促代谢、升免疫、益肾、养发乌发。

健康吃芝麻,一定要注意这三点:每天一小把就够了。一般来说,每天一小把(不超过20克)就够了,最

好是能搭配其他食材一起吃。入菜时减少用油量。黑芝麻的油脂含量高,无论是用它做凉拌菜还是糕点,一定要注意减少油的用量,以免热量摄入超标。碾碎后熟吃营养更佳。加热后,

可以促进黑芝麻中的营养素被释放,所以建议将整粒的芝麻炒熟后,碾碎了再吃,更利于人体吸收营养,而且熟芝麻的抗氧化效果更好,对心血管的保护作用也更强。

上海市第一人民医院

