

# 麻辣滚烫的食物，你的最爱？

## 警惕“吃”出来的食管癌

### 壹点问医

记者 秦聪聪  
实习生 李佳润 济南报道

国家癌症中心发布的最新一期全国癌症统计数据显示，2022年我国食管癌新发病例为22.4万例，食管癌发病位列男性恶性肿瘤发病第5位、女性恶性肿瘤发病第10位。

哪些原因会导致食管癌的发生？食管癌当前的诊疗现状如何？日前，国内著名胸外科专家、山东第一医科大学附属第一医院（山东省千佛山医院）院长田辉做客《壹点问医》，就大家关心的问题进行了详细解答。

### 有明显的地域性差异 不良饮食习惯增加风险

“我国是食管癌发病率最高的国家之一。”田辉介绍，食管癌是一种常见的恶性肿瘤，其发生有明显的地域性差异，而山东就是食道癌的高发地区之一。

据了解，河南、河北、山东、山西、江苏、安徽、广东、福建等，都属于食管癌的高发区。在山东，以潍坊市为界，潍坊以西的地区，比如临沂、泰安、菏泽、德州等地，食管癌的发病率要明显高于潍坊以东的地区。

“食管癌是一个遗传、环境、生活习惯等相互作用的疾病，它的发生和饮食习惯有很大关系，比如食用霉变食物、爱吃腌制食物、爱吃烫食等。”田辉介绍，在我国食管癌高发区，可检测到较高含量的亚硝酸盐，它常用于腌制食品，食物原料中如果混入霉菌，也可以通过将硝酸盐转变为亚硝酸盐而发挥致癌作用；长期食用过烫的食物，易引起食管黏膜机械性损伤，反复刺激可导致黏膜上皮增生，最



### 注意“四感一痛”

**1** 首先是异物感，在大口进食的时候，感觉咽部有异物，无法顺畅地咽下食物，咽不下去，咳又咳不出来。

**2** 咽部干燥和紧缩感，喝很多水依旧感觉咽部干燥，患者可能误认为是咽炎，去耳鼻喉科就诊，从而延误了治疗。

**3** 哽噎感，大口吞咽食物的时候，有明显被阻挡的感觉，这种哽噎感可能导致唾液增多、吞咽不舒服。

**4** 食物通过缓慢并有停留感，吃东西时总感觉食物在胸口部位通过慢了一些。

**5** 胸骨后有闷胀不适感，胸骨后疼痛感，这种疼痛通常呈烧灼感、针刺感或牵拉感，严重时可能影响患者的日常生活。

后导致癌变；饮食单一，饮食中缺乏多种维生素与微量元素，与食管癌的发病也有关系。

吸烟与饮酒是引起食管鳞状细胞癌的主要危险因素。若一个人既吸烟又饮酒，则食管癌发生的可能性还会增高。

此外，食管癌的发生，有较明显的家族聚集现象；一些病毒感染的感染，如人乳头瘤病毒、单纯疱疹病毒等，也可增加食管癌的患病风险；一些慢性食管疾病，如食管炎、息肉、贲门弛缓症等，由于组织学改变、功能变异、局部受刺

激，若不积极治疗，也有可能恶化形成癌症。

年龄和性别是食管癌发生的一个关联因素，50岁以上的男性，也属于食管癌的高危人群。

### 注意“四感一痛” 预后比以往有所改善

需要注意的是，食管癌早期症状不明显，很多患者在确诊时已经错过了最佳治疗时机。当前，我国食管癌的防治形势依然严峻，发病率和死亡率均居高不下。

田辉介绍，食管癌的早期症状，总结来说就是“四感一通”。首先是异物感，在大口进食的时候，感觉咽部有异物，无法顺畅地咽下食物，咽不下去，咳又咳不出来；二是咽部干燥和紧缩感，喝很多水依旧感觉到咽部干燥，患者可能误认为是咽炎，去耳鼻喉科就诊，从而延误了治疗；三是哽噎感，大口吞咽食物的时候，有明显被阻挡的感觉，这种哽噎感可能导致唾液增多、吞咽不舒服；四是食物通过缓慢并有停留感，吃东西时，总感觉食物在胸口部位通过慢一些；五是胸骨后有闷胀不适感、胸骨后疼痛感，这种疼痛通常呈烧灼感、针刺感或牵拉感，严重时，可能会影响患者的日常生活。

“大家可以通过‘四感一痛’来自我简单判断一下，当然这并不是说有这些症状就是确诊得了食管癌，而是提醒我们要引起高度重视，及时到医院找医生就诊。”田辉说，食管癌的诊疗策略，更强调早期筛查、早期诊断和早期治疗的重要性。

可喜的是，伴随食管癌“防筛诊治康”体系的完善，得益于手术微创技术、免疫治疗的引入以及放射治疗技术的综合应用，食管癌治疗实现了显著进步，食管癌患者的预后情况也在改善。

有数据统计，当前我国食管癌患者的五年生存率大约为50%，十年生存率也在30%左右。

“从开放手术向腔镜、人工智能微创手术，从单一的外科手术到综合治疗，从传统治疗到加速康复外科，从经验治疗到质量控制治疗，未来，食管癌也可能过渡至慢病化管理，不再威胁广大群众的生命健康。”田辉说。

### 注意早筛早诊早治 警惕“病从口入”

2024年我国癌症中心公布

的数据显示，当前我国食管癌的发病率与死亡率呈下降趋势。

“我们国家推行的防癌筛查，对食管癌的早发现早治疗起到了很大作用。”田辉介绍，食管癌的早期筛查，包括细胞学检查、拉网和上消化道钡餐、胃镜检查。其中，每年一次的胃镜检查，是发现早期食管癌至关重要手段。

田辉强调，依靠症状早期发现食管癌非常难，因此建议食管癌高危人群应每年主动筛查。

食管癌高危人群包括：年龄>40岁；来自食管癌高发区；有上消化道症状；有食管癌家族史；患有食管癌前疾病或癌前病变；具有其他食管癌高危因素（饮酒、吸烟等）。

推荐这类人群通过普通内镜作为初筛，若发现可能病灶，再进行活检。对于轻度增生，可以3年随访一次，若是中度则每年随访一次，重度异性增生，则需要内镜下进行治疗。

在食管癌的预防方面，田辉指出，首先还是要注意“病从口入”。尽量远离亚硝酸盐和霉菌，尽量少吃泡菜等腌制品，禁食隔夜蔬菜、腐烂水果、发霉的粮食、咸鱼咸肉和腌菜，以及煎、炸、烤的食品；注意禁烟限酒；保持蛋白质和脂肪摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，改善营养不良；食管癌高危人群可以在医生指导下，补充铁、钼、锌、锰、硒等微量元素和维生素及其他药物；忌吃粗、烫食物，注意细嚼慢咽。

对于患有食管疾病的患者，要注意积极诊治，防止发生恶变。



扫码看直播

# 经常浑身没劲儿，查查是不是缺钾了

焦守广 济南报道

孙奶奶最近一个月总感觉浑身没劲儿，偶尔觉得心慌不适，平时吃饭偏爱馒头、米饭、粥等，蔬菜、水果吃得极少。

来医院检查，血压、血糖、心肌酶谱都正常，但电解质结果显示钾2.8mmol/l，有点偏低，医生给予药物补钾，同时让孙奶奶适当多吃芹菜、菠菜等绿叶蔬菜及橘子、香蕉等水果，5天后，孙奶奶心慌、乏力症状明显改善，出院前复查钾正常。

山东省中医院老年医学一科医生李颖颖介绍，钾是维持人体正常生命活动必不可少的元素，血钾水平偏低或偏高，都会导致细胞活动异常，甚至会造成心肌细胞“罢工”，引起心脏骤停。

老年人的消化吸收功能差，饮食结构单一，容易出现营养不均衡的情况，尤其患有高血压、糖尿病的老年人，更容易出现低钾症状。

### 老年人低钾原因

**1. 摄入不足**：老年人因长期禁食、少食、偏食或厌食等原因，会导致饮食不均衡，特别是少吃含钾丰富的食物，导致钾摄入不足现象。

**2. 流失过多**：老年人容易出现胃肠道功能紊乱、长期大量出汗和腹泻等情况，或者因高血压长期服用利尿剂（如呋塞米、氢氯噻嗪），会导致体内钾流失过多。

**3. 分布异常**：老年糖尿病患者血糖控制不佳而使用大剂量胰岛素者，可能造成细胞外钾离子内流入细胞内，导致低钾状况。

### 如何预防身体缺钾

**1. 合理饮食**：适当增加富含钾的食物，补钾的同时注意低钠少盐饮食，可减少低钾症状。需要注意的是，肾功能不全患者，要慎重补钾，避免出现高

血钾。

含钾高的食物包括香蕉、橘子、柠檬、柚子、葡萄、梨、菠萝等水果，芹菜、韭菜、菠菜、白菜、西红柿、土豆、茄子、豆角、紫菜、南瓜、胡萝卜、冬瓜、茶叶、银耳、肉类、豆类等。

**2. 谨慎用药**：患有高血压的老年人，在服用利尿药时，可以在医生指导下，联合应用具有保钾作用的药物，减少对血钾水平的影响。

糖尿病患者，正在进行胰岛素治疗而血糖控制不佳时，要及时就医调整降糖方案，并监测血钾。如果出现明显肌肉无力、呼吸困难、心跳过快或过慢等症状时，一定要及时就医。

**3. 遵医嘱药物治疗**：一旦发生低钾血症，要及时就医。口服补钾药可与饭同服，减轻药物对胃黏膜的刺激。严重缺钾时需要静脉补钾，但一定要在医生指导下进行。补钾治疗后，要及时检测血清钾离子浓度，监测患者心电图，避免发生高钾血症，要注意监测肾功能，及时调整药物剂量和补钾方案。



▲含钾量高的食物。