

• 医学科普 •

带你认识食管癌

施 宏

我国是食管癌发病率和死亡率较高的国家之一，2018 年流行病学数据显示，我国食管癌发病率（13.9 / 10 万）和死亡率（12.7 / 10 万）在恶性肿瘤中分别居第 5 位和第 4 位。全球食管癌有一半以上发生在我国，每年因食管癌死亡的患者中约有一半是中国人。

大家看到这样的结果肯定会感到很惊讶，为什么食管癌会如此“青睐”我国呢？大量流行病学研究表明，食管癌是遗传和后天环境多种因素共同作用的结果。以下几个方面是主要原因。

1 种族和遗传因素

不同种族人群食管癌易感性有较大差异。食管癌在中国、日本、印度尼西亚等黄色人种当中发病率较高，而北美、欧洲、大洋洲等地的高加索人种（白色人种）则发病率较低，但移民至当地的亚裔人群食管癌发病率依旧较高。此外，食管癌具有比较明显的遗传倾向和家庭聚集现象，如父母患食管癌，子女发病风险则显著上升，高发地区连续三代或三代以上出现食管癌患者的家庭时有发生。高发地区的居民移居到低发区后，食管癌发生率仍然可高于当地居民。由此可见，种族和遗传因素对食管癌的发生起着重要的作用，而黄种人和高发地区居民存在易患食管癌的遗传背景。

2 热烫饮食

中国人有喜欢“趁热喝”“趁热吃”的习惯，如在我国许多食管癌高发地区，都有喝热茶的习惯，殊不知食管癌会专门盯着喜欢“趁热”的人。消化道黏膜的温度大概在 37℃ 左右，而食管黏膜能耐受的最高温度是 50~60℃，我们经常食用的火锅底汤可达 120℃，刚沏好的热茶温度可高达 90℃，刚煮好的饺子、面条高达 80℃。饮食过热会造成食管慢性灼伤，黏膜上皮细胞受到持续反复的刺激，容易发生异型增生等改变，而这正是诱发食管癌的重要因素。世界卫生组织已经将 65℃ 以上

的热饮明确列入了致癌物行列。

3 吸烟饮酒

吸烟和饮酒可导致多种癌症风险增加，其中也包含食管癌。而其中的原因主要是烟草中的有害成分和酒精均可对食管黏膜上皮造成刺激，长此以往的反复刺激和损伤，可能导致食管黏膜增生、异型增生和癌变等。

4 长期食用含致癌物质的食物

亚硝酸盐的体内代谢产物亚硝胺是一种强致癌物质。腌制食品（如咸菜、咸鱼、腌肉、虾酱等）中亚硝酸盐含量比新鲜食材中更高。经研究人员检测，在太行山南段的河南、河北、山西三省交界地区的粮食和饮水中，亚硝胺类化合物含量显著增高，并且与当地食管癌和食管黏膜异型增生的发生率成正比。这些都提示，日常饮食中摄入较多致癌物质是我国食管癌高发区形成的原因之一。

食管癌的发生不是在一朝一夕，而是正常的食管上皮在致癌因子的长期刺激下逐步进展而来的。所以有些人就会问，那我们怎样才能预防食管癌呢？要回答这个问题，首先要知道日常生活中哪些易感因素可能使我们更容易患上食管癌。

首先，生活中常吃的腌制物含亚硝胺，装修材料中含乙醛，以及霉变食物中含黄曲霉毒素，这些都是我们目前已经确认的致癌物。第二，长期吸烟和饮酒、喜食粗糙和过烫的食物等会对食管黏膜产生慢性刺激，这些均导致食管癌的发生率增高。此外，年龄增长、遗传因素、地域原因以及某些维生素的缺乏，也是食管癌的危险因素。

5 预防食管癌

（1）少吃腌制食品和剩饭剩菜，减少亚硝胺的摄入，尽量避免接触霉变食物，减少接触装修材料。（2）不抽烟、少喝酒。香烟里面含有大量的致癌物质，不仅导致食管癌，也导致肺癌、胃癌等多种癌症，对心血管系统也有损害，对身体可以说是

“有百害而无一利”。酒精反复刺激也会导致食管黏膜异型增生等。(3) 少吃粗糙、过热食物。长期食用过热及粗糙的食物,使食管黏膜受到持续的刺激,黏膜可能会增生而越来越厚,导致出现经久不愈的食管炎,这种食管炎很可能发展为食管癌。(4) 适量运动,控制体重,养成良好的生活作息,增强免疫力。(5) 早期定期胃镜筛查非常重要。有些危险因素如年龄、遗传、地域等是我们无法避免的,这就需要根据具体情况进行食管癌的筛查和早诊早治,这是防治食管癌的重要措施。因为早期食管癌基本没有症状,所以出现症状时往往已经到中

晚期阶段。胃镜检查是早期发现食管癌和癌前病变最有效的手段。对于 40 岁以上、居住在食管癌高发地区、有食管癌家族史的高风险人群,即使没有任何症状和不适,也应该定时进行胃镜检查,筛查食管癌。当出现吞咽困难等症状时,我们一定要警惕中晚期食管癌的发生,需要行胃镜检查以明确。

总之,要从多方面预防食管癌,消除诱因、改变不良生活和饮食习惯,高危人群定期做胃镜检查,可以早发现、早治疗食管癌,保护我们的生命健康。

• 医学科普 •

保“胃”健康,预防消化性溃疡

詹红丽

徐先生生活节奏快,工作忙碌且饮食不规律。一场酒后,徐先生上腹部总是隐隐地不舒服,还伴随着烧心、饱胀感,不久大便变成了黑色。到医院就诊做了胃镜检查,发现胃部有一处溃疡性病变,诊断为胃溃疡。原来大便变成黑色是胃溃疡出血导致的。与徐先生类似情况的病人有很多,在工作繁忙之时,大家总是不能按时吃饭,还喜欢用浓茶、咖啡来提神。一时的疏忽可能没有对胃肠道有什么损害,但长期的坏习惯导致你的胃迟早会以各种不舒服来向你控诉。其中部分急性消化道溃疡还会引发穿孔,甚至导致大出血。长期的消化道溃疡如果没有及时治疗,还有癌变的风险。

1 消化性溃疡

消化性溃疡是常见的消化疾病之一,主要包括胃溃疡和十二指肠溃疡。本病好发于男性,可发生于任何年龄,但十二指肠溃疡多见于青壮年,而胃溃疡多见于中老年。上腹痛是消化性溃疡的主要症状,少部分病人症状轻或无症状,以消化道出血、穿孔等并发症为首发症状。典型消化性溃疡的疼痛特点是:疼痛呈节律性,周期性发作,尤以十二指肠溃疡更为突出。

2 消化性溃疡常见病因

(1) 幽门螺旋菌(Hp)感染。Hp感染是消化性溃疡的重要病因,大量研究表明,十二指肠溃疡患者的Hp感染率超过90%,而80%~90%的胃溃疡患者亦存在Hp感染。(2) 非甾体类抗炎药。有些心脑血管疾病的患者有长期服药的需求,但一些药物会引起胃黏膜损伤,其中以阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体类抗炎药为代表。(3) 饮食因素。咖啡和浓茶中含有咖啡因,它能够大大增加胃酸的分泌。此外,烈酒、高盐饮食、辛辣刺激食物、泡菜等食品,以及偏食、饮食过快、太烫、太凉、不规则等不良饮食习惯,均可导致溃疡的发生。(4) 精神因素。胃属于情绪器官,一些心理因素如精神紧张、情绪波动、过分焦虑可直接导致胃酸分泌失调、胃黏膜屏障削弱。

3 检查方法

(1) 内镜检查。这是确诊消化性溃疡的主要方法,也是最准确的方法。在内镜直视下,消化性溃疡通常呈圆形、椭圆形或线形,边缘锐利,基本光滑,为灰白色或灰黄色苔膜所覆盖,周围黏膜充血、水肿,略隆起,内镜下还可对溃疡进行精准活检。(2) X线钡餐检查。消化性溃疡在X线下的主