

肿瘤防治专家吴稚冰:

# 警惕“吃”出病 重视定期检查

浙江老年报记者 徐小翔

“五一”期间,不少人选择看电影过节,其中,《灌篮高手》很受热捧。然而,最近的一则消息让不少《灌篮高手》的粉丝有些伤感。演唱片头曲的乐团“The Birthday”发表声明称,主唱千叶佑辅因罹患食道癌需静养一段时间。

《2022浙江省肿瘤登记年报》数据显示,在该省食管癌位列肿瘤登记地区癌症死亡第六位,仅次于结肠癌和胰腺癌。食管癌(又称食道癌)是如何发展起来的,有什么征兆?该如何预防?记者请教了吴稚冰教授。

## 太烫太辣太粗糙 管住嘴很关键

“食管癌是一种多因素肿瘤,可能与不良饮食习惯、不常吃蔬果、吸烟、饮酒,甚至与经济收入低等因素有关。”吴稚冰表示,食管癌是世界上第六位常见的恶性肿瘤,中国是食管癌高发国家。

食管癌流行的特点是男性发病率高于女性,农村高于城市,高发地区主要集中在太行山脉的附近地区,包括河南、河北、山西等区域。

《2022浙江省肿瘤登记年报》显示,在该省食管癌没排进发病前十位,却位列死亡第六位,这说明早诊早筛以及治疗上都有很大的提升空间。

## 哪些人容易得食管癌呢?

据科技日报讯 日本和美国科学家开展的一项最新研究显示,每周散步一到两天,步数超过8000步,即可显著降低早逝的风险。相关研究刊发于最新一期《美国医学杂志》网络公开版。

在这项研究中,京都大学和加州大学洛杉矶分校的研究人员分析了2005年和2006年间收集的3100名美国成年人每日的步行数据,并核查了他们10年后的死亡率数据。这些参与者中,632人没有一天步行8000步或以上,532人每周步行8000步或以上,1937人每周步行8000步或以上。

结果发现,每周散步一两天、步数8000步或以上的人,在10年内死亡的风险比从未达到这一步行水平的人低14.9%。每周三至七天步行8000步或以上的人的死亡率甚至更低,比从未达到这一锻炼水平的人低16.5%。此外,对于65岁及以上的参与者来说,每周步行8000步或以上对健康的益处似乎更高。研究团队指出,这些发现表明,每周只散步几天,可能会对健康产生很大益处。

## 脏腑会“上火” 应对有讲究

据浙江老年报 五脏六腑其实都会“上火”,而不同脏腑“上火”的症状不同,应对方法也有别。

心脏被称为“君主之官”,心火亢盛,容易导致心气不足、心阴虚损,而长期的心气不足,难以推动血液正常运行,容易导致瘀血内阻,最后引发各种心血管疾病。不妨试试祛火活血方代茶饮,用淡竹叶6克、生甘草3克、藏红花3根。

肝火旺的人容易长痘、情绪失控,降低睡眠质量,还会导致肝脏代谢异常,比如脂肪无法被及时代谢消化,在体内大量堆积,增加肥胖几率。不妨试试栀子豆豉饮,炒栀子、淡豆豉、牡丹皮、鬼箭羽各10克,可以健脾祛湿、散结化滞。

胃火过旺的人容易出现口干、口臭、口苦,且舌苔较红,同时由于所摄取食物多被胃火消化而不能被人体吸收利用,易导致营养不足,还可能引发胃部炎症等慢性疾病。可以试试大黄酒连泻心汤,大黄、黄连各3克,滚开水浸泡5-10分钟即可。

吴稚冰表示,有吃烫食习惯的人,其食管癌患病风险可能提高3倍。一般来说,食道可耐受最高温度为60℃,过烫会损伤黏膜。如果长期吃65℃以上的烫食,食道黏膜反复受损,长期自我修复、增生,形成慢性炎症,将提高食管癌发生风险。食管黏膜上皮在修复过程中,一旦遗传信号传递错误,就可能造成黏膜上皮癌变。

酒精也是公认的食管癌致病因素。研究指出,嗜酒者的食管癌风险比不喝酒的人高出三四倍。长期酒精刺激,会直接灼伤食道黏膜,诱发慢性炎症。

此外,腌制的食物中多数含有硝酸盐及亚硝酸盐,也是导致食管癌的重要因素之一。

在临床中,吴稚冰发现,很多食管癌患者不仅饮食习惯不健康,还有一个共同的特点——不喜欢吃新鲜蔬果。

吴稚冰表示,食管癌是一种与饮食息息相关的癌症,大部分食管癌都是吃出来的,因此,管住嘴非常关键。他提醒,吃一些“清凉”的食物,如莲子、金银花,以及富含维生素B、维生素A、维生素C的新鲜蔬果,能起到一定的“解毒”作用。

## 早期表现为“三感一痛”用“鸡尾酒”个性化治疗

食管癌主要表现为“三感一痛”:吞咽哽噎感、异物感、胸骨后不适感及胸

骨后疼痛。食管癌早期几乎没有症状,因此不易早发现。患者最早出现的症状是吞咽困难,但此时癌瘤已生长一段时间,食道的管径也通常已被阻塞一半左右。

所以,一旦出现进食梗阻感、胸骨烧灼感、背痛、咽下疼痛、吞咽时有异物感或咳嗽等,应立即就医。

食管癌有哪些治疗方法?吴稚冰介绍,目前早期治疗还是以手术为主,早期发现使用内镜下治疗和食管根治术。但事实上,食管癌病人就诊时绝大多数为中晚期,很多无法手术治疗。因此,放射治疗是主要治疗手段之一,约80%的食管癌患者需采用放射治疗。但是,中晚期食管癌放疗五年生存率并不高,只有20%-30%。

一年半前,71岁的蔡大伯吃东西时总感觉喉咙里卡了个东西,吞咽不顺畅,他以为咽喉炎犯了,没在意。可后来,梗阻感越来越强烈,甚至喝白粥、喝水都会噎住,因此消瘦不少。经过胃镜和CT等一系列检查后,确诊为食管癌伴肺转移,已经失去开刀机会,需要放化疗。

蔡大伯坚持了6个疗程的放化疗,但癌细胞还是没有控制住。于是,他又接受二线静脉化疗,一开始还能控制病情,但3个疗程下来,吞咽困难和胸痛、咳嗽等症状反而加重。多方了解后,蔡大伯的女儿打听到浙江医院肿瘤科在开展中晚期肿瘤多模式联合“鸡尾酒疗法”。

“食管癌还是老年病,很多老年人耐受不了传统治疗手段。”吴稚冰介绍,肿瘤多模式联合“鸡尾酒疗法”是用毒副作用比较低的免疫治疗、红外热疗等“绿色疗法”,联合较小的化疗剂量、小剂量免疫检查点抑制剂等手段开展个性化治疗。他表示,患者恶心、呕吐的症状减轻,愿意接受治疗,往往能起到更好的效果。

## 几类危险因素需注意 根据情况定期检查

食管镜检查加活检病理检查为食管癌综合治疗诊断的“金标准”。专家建议,年龄大于40岁,并符合下列任一项危险因素者需要做食管镜检查:

来自我国食管癌高发区(河北、河南、山西三省交界的太行山南侧,在大别山、伏牛山等地也有相对集中);

有上消化道症状,如吞咽哽噎感、胸骨后烧灼或疼痛、反酸、进食困难等不适症状;

有食管癌家族史;

患有食管癌前疾病或癌前病变;具有食管癌高危因素,如吸烟、重度饮酒或曾罹患头颈部、呼吸道鳞癌等。

专家表示,食管癌高危人群普通内镜检查,每两年一次;内镜检查病理提示轻度异型增生,每3年一次内镜检查,内镜检查病理提示中度异型增生,每1年一次内镜检查。

提到骨质疏松症,很多人都以为是老年病,确实,骨质疏松一般在50岁以上人群中发病率比较高,也是危害老年人的一大健康问题。然而,骨质疏松并非老年人的专利,近年来有年轻化的趋势。日前,山东大学齐鲁医院保健科(老年医学科)主任程梅带来关于骨质疏松预防和诊疗的专业解答。

## 65岁以上人群 骨质疏松患病率达32%

良好的行动力与骨骼、关节、肌肉三方面的协调与合作密切相关,健康的骨骼支持着人体行动力维持在较好水平。然而,人体骨量随年龄变化,且过了30岁的峰值期后,骨骼韧性降低,骨质疏松的发病率和骨折风险也随之增加,严重影响人们的行动力和健康生活。

据中国骨质疏松流行病学调查显示,我国65岁以上人群骨质疏松患病率达32%,其中女性占比51.6%,男性占比10.7%。

除了年龄、性别、生活方式、家族史等因素外,程梅强调,老龄人口高发的心血管疾病、高脂血症、糖尿病等“三高”疾病,也会在一定程度上增加骨质疏松的患病风险。

研究表明,高血压可导致骨密度下降,造成骨质疏松,某些抗高血压药物,还会增加尿钙排泄,造成钙流失,增加骨折风险。

高血脂也会影响骨的代谢,从而可能导致骨质疏松形成。此外,高血糖与骨折风险的关系研究表明:由于1型和2型糖尿病患者骨质量受损,其骨折风险也会升高。

“因此,我建议患有‘三高’疾病的中老年人,定期进行骨密度测定,及时了解自己的骨健康水平,更好地预防骨质疏松。”程梅提到,近年来,随着节食、挑食、久坐不动、宅家不出门等生活方式,年轻人患骨质疏松的数量有所增加。

据介绍,脆性骨折是骨质疏松比较常见和严重的表现,也是治疗骨质疏松所针对的最重要目标。所谓脆性骨折,就是在很轻微的动作后,比如打喷嚏或受很轻微的外伤,就会出现骨折,比较常见的是脊椎的压缩骨折、前臂手腕以及髌骨骨折。

## 骨密度检测 最好一年一次

骨质疏松还会出现其他症状,如不明原因的全身疼痛,包括腰背部、四肢、颈肩等,尤其在夜间较明显,且可能会伴随抽搐和夜汗多等情况。

老年女性随着年龄增长,身高逐渐变矮,出现驼背,也要怀疑存在骨质疏松。

此外,如果体检时骨密度检测结果异常,也要高度怀疑骨质疏松。

骨密度检测中,比较重要的是骨密度测量值,其中T值是与健康人进行比较的比值,而Z值是与同龄人比较的比值。

T值>-1,是正常的骨密度;T值在-2.5和-1之间,存在骨量减少的问题;T值<-2.5,就被认为存在骨质疏松。

“骨质疏松仅靠多补钙是远远不够的,除了补钙,还需补充维生素D,最好能有一定的户外活动,接受日光照射,以利于钙质吸收。”程梅提到,适量的活动锻炼也有助于减少骨质疏松的发生,但不能过量,否则适得其反,会造成劳损。

另外,调整不健康的生活方式,如戒烟、戒酒,减少碳酸饮料、咖啡等摄入也很重要。程梅

提醒,治疗骨质疏松,通常是一个慢性和长期的过程,因此,在治疗过程中要定期监测,看看前段时间治疗效果如何。

一般骨密度检测一年一次,最长不超过两年一次,以便于及时调整抗骨质疏松药物,达到较好的疗效。

## 注意!“三高”已盯上青少年

据北京青年报 傍晚时分,儿科诊室走进来一位大块头男孩:15岁,肥胖体型,身高175厘米,体重100公斤。就原因是近两日头晕头疼,夜间不能入睡。测其血压是180/120mmHg,明显高出正常。交流得知孩子手机不离手,熬夜打游戏。陪同的同学还补充一句:“他还有高尿酸、高血脂,我们都戏称他‘三高’同学。”鉴于患儿“高血压伴头痛头晕”,立即收入内分泌科进一步诊治。

我们常说的“三高”是指高血压、高血糖、高血脂,通常是中老年人的常见病、多发病,但近十年来青少年“三高”发病率也呈逐年增高趋势,同时出现了新“四高”,增加了高尿酸血症。上述这些疾病如果不加控制是比较危险的,存在引发心脑血管疾病和痛风的可能性,严重者会出现心肌梗死、脑卒中、心力衰竭等情况。所以,一定要积极救治,控制血脂、血压、血糖及尿酸。

其实,无论“三高”还是“四高”,发病原因是多方面的,包括遗传和外界因素。这位同学的发病就与平日运动少、贪恋手机、饮食无节制、熬夜等密不可分,出现机体代谢异常。年轻人出现三高、四高大多是可逆的,可以纠正和恢复。需要先排除家族遗传倾向,如果父母患有高血压、高血糖、高血脂,那么子女的患病率明显增大。此外,对于青少年来说,要保持合理的饮食习惯以及适当的运动,少吃油炸、烧烤以及动物内脏,同时戒烟、限酒,控制体重,保持良好的作息时间,进行一些有氧运动。

在避免了上述不良的生活方式及饮食方式之后仍然出现异常的情况,就需要到医院给予对症治疗,防止出现急性心脑血管事件,出现并发症,危及健康。

## 辨五谷 养脾胃

据人民日报 中医认为,五谷性味平和,补益脾胃。《黄帝内经》记载了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的膳食搭配原则。传统上,五谷指稻(水稻、大米)、黍(黄米)、稷(又称粟,即小米)、麦(小麦)、菽(豆子);而现在,五谷泛指各种谷类食物。寓医于食,五谷能入药防病,又各有特点。

大米中的粳米,性味甘平,补气健脾和胃、除烦渴,适合营养不良、慢性胃炎、肠炎人群。米糠层的膳食纤维有助于胃肠蠕动,防治便秘、痔疮。平时可用粳米煮粥、做糕点,但粳米热量较高,糖尿病患者不宜多食。

每周一到两次走八千步可降低早逝风险

## 节后清脂汤水轻松“去油腻”



据浙江老年报 五一期间,亲朋好友相聚,大吃大喝,往往是饱了口福,体重也上来了,还让肠胃跟着受累。如何健康“清肠”,调理好自己的肠胃呢?

广州市第一人民医院南沙医院邓聪副主任中医师表示,要想给胃肠道减负,主要还是得从调节生活习惯入手,作息规律,适当运动,并且保持饮食上的清淡。节假日过后,要尽快将饮食恢复到平时的状态,既要饮食清淡,又要注意食物的多样化和均衡。

邓聪提醒,饮食清淡要根据自身的具体情况适当搭配,首先应保证基本的能量供应,不主张过分节食。建议可以适当多吃蔬菜水果,少吃点肉,同时注意避免刺激性、辛辣油炸、油腻和难消化食物。还可以选择吃点小米粥、

喝点普洱茶,来刮刮油水。下面给大家介绍三款节后汤水。

**芦根葛薯猪肉汤**  
准备新鲜芦根2两,鲜粉葛半斤,绿豆100克,瘦猪肉2两,陈皮1瓣,盐适量。将芦根内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲两小时左右,加盐调味即可食用。

此汤有清热生津、养中健胃的作用。该汤水味道甘甜可口,适合一家大小日常饮用。

**赤小豆云苓鲫鱼汤**  
准备赤小豆50克,赤小豆50克,鲫鱼1条(1斤左右),陈皮1瓣,盐少许。将鲫鱼清理干净,预先煎香两面,备用;将赤小豆、云苓、陈皮分别清水洗净放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至

水滚,然后加入鲫鱼,改中火继续煲一个半小时左右,加盐调味即可食用。

此汤有清热、祛湿、健脾的作用。适用于精神困倦,口黏,身重,痰多,小便不利等。

**雪梨响螺汤**  
准备雪梨2个,雪耳15克,响螺1只,猪展肉3两,陈皮1瓣,盐少许。将雪梨用清水浸透发开,洗干净,备用;响螺去壳取肉,切去肠脏污秽物质,清水洗净,切片备用;雪梨去蒂、去心去核,切块备用;陈皮、猪展肉分别洗净,备用;瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入上述材料,中火继续煲一个半小时左右,加盐调味即可食用。

此汤有清热降火、滋阴生津的作用。尤其适合经常上火、容易生痤疮、症见口腔溃疡、咽干、口渴等人群。

## 用力就能刷干净吗?五个刷牙细节要记牢

据浙江老年报 刷牙是再平常不过的一件事了,但怎么刷牙才能把牙齿刷干净,可能很多人都做错了。以下这五个细节,你都注意到了吗?

**刷牙目的:去除牙菌斑**  
牙菌斑不易被肉眼发现,洗干净手拿指甲去刮牙齿,刮下来黏黏糊糊的东西就是牙菌斑。

牙菌斑存在最多的位置,是牙齿跟牙龈交界的地方,也就是牙颈部,另外就是牙缝中间。刷牙的目的就是要要把牙菌斑清除干净,同时不会对牙齿和牙龈造成损伤。

**推荐刷牙法:水平颤动拂刷法**  
对于普通成年人,推荐的刷牙方法叫水平颤动拂刷法。把刷毛放在牙齿跟牙龈交界的地方,一半在牙齿表面,一半在牙龈表面,

呈45度角轻轻震颤、拂刷,力量不能太大。牙刷顶端位置基本不变,靠刷毛弹性,让刷毛在这个位置轻轻震颤,非常短距离地移动,大距离移动就成了横扫。

一个位置通常震颤五六下,拂刷一次,震颤和拂刷结合在一起,一个地方至少这样刷两次才有可能刷干净。

**想刷干净,注重“内外兼修”**  
要想把牙刷干净,一定要面面俱到。推荐大家按照顺序刷,比如从下牙最后一颗外侧开始刷,先刷倒数两颗牙,牙刷一次能够覆盖两颗牙齿,再刷倒数第二颗跟第三颗牙齿。先把外面刷干净,再刷里面。

刷牙完可以检查一下,没刷干净的地方再补刷,尤其下颌后牙的舌侧,检查方法就是用舌尖舔一下,牙齿跟牙龈交界的地方感觉非常光滑,说明刷干净了,如果感觉有一点涩、粗糙的感觉,说明需要再补刷。

**刷牙时间:至少坚持两分钟**  
如果按照水平颤动拂刷法,且做到面面俱到,没有两三分钟是刷不完的,所以至少要坚持两分钟,才有可能实现有效刷牙。

**更换牙刷:建议3个月换一次**  
通常建议大家每3个月换一次牙刷,如果不刷到3个月牙刷就飞了,牙刷变形,说明刷牙方法不对,或者刷牙力量太大。如果刷毛变形了,不到3个月也得换。

很多人每天都至少刷一次牙,但有数据显示,80%的人存在牙龈出血,有牙龈炎。也就是说,虽然刷牙了,但效果不好。所以,学会正确刷牙非常重要。

