

健康

武打明星徐少强因食道癌去世

专家提醒:预防食道癌 改变不良饮食习惯

据香港媒体9月15日报道,武打演员徐少强于9月初因食道癌去世,享年73岁。据悉,徐少强确诊食道癌后虽然接受了积极治疗,但仍然没有控制病情的进展,一时间又将食道癌推上了热搜。那么,食道癌有哪些临床表现,日常生活中如何预防食道癌呢?专家提醒,预防食道癌,一定要改变不良的饮食习惯。

食管癌有哪些临床表现

食管癌是常见的消化道肿瘤,我国是世界上食管癌高发地区之一,男多于女,发病年龄多在40岁以上,临床表现如下。

1. 异物感 一般在吞咽时明显。
2. 进行性吞咽困难 食管癌最典型的症状为进行性吞咽困难,开始是难咽干的食物,继而为半流质食物,最后连水和唾液也不能咽下。
3. 疼痛感 早期食管癌患者进食时会出现胸骨后及心窝部疼痛感,这种感觉常在吞咽时发生,呈烧灼样、针刺样或摩擦样疼痛。当吞咽粗糙、过热、刺激性强(如辣椒、烈性酒)的食物时,疼痛会加重,但吞食过后疼痛可消失。

哪些坏习惯会导致食管癌

1. 抽烟喝酒 烟草燃烧所产生的烟雾中有多种致癌物质,可直接刺激食管黏膜,破坏黏膜屏障,引起食管黏膜病变,促进食管炎、食管溃疡的形成,而这些癌前病变进一步恶化,就会导致食管癌的发生。

2. 饮食习惯

(1) 吃得太烫。中国人讲究饭菜要趁热吃,但是,经常吃过烫的食物会损伤黏膜细胞。长期如此,食管黏膜经过反复的损伤和修复,就容易发生基因突变,从而产生癌细胞。

(2) 爱吃烟熏、腌制食品。腌制食品包括腊鱼、腊肉、腌菜等,往往含有大量的亚硝酸盐,在体内代谢中生成具有致癌作用的亚硝胺。

(3) 吃得太辣。南方人爱吃辣,适当吃辣能够增加食欲,保护胃黏膜。但是物极必反,过辣的食物容易损伤食管上皮,引起黏膜的炎症甚至溃疡,溃疡长期不愈合从而导致食管癌。

(4) 进食太快及过硬的食物。如果进食狼吞虎咽,没有经过细细咀嚼就硬吞,很容易划伤食管黏膜,尤其是一些风干的肉干等坚硬粗糙食物。长期如此,也会促使食管癌变。

(5) 饭后即躺。吃完饭马上躺下,容易造成胃食管反流,尤其过饱后,胃酸反流进食管,反复刺激食道,造成损伤,引起食管细胞增生,这就是 Barrett 食管,是食管癌的癌前病变。

3. 口腔卫生

口腔里含有大量细菌,大部分都具有致病性,如果不注意口腔卫生,这些细菌就会随着唾液或进食进入食道。当食管壁出现损伤时,这些细菌就会趁虚而入,刺激炎症甚至癌变的发生。

日常生活中如何预防食管癌

很多人谈癌色变,其实,只要养成良好的生活习惯,就能大大减少患癌的风险,食管癌亦是如此。

1. 戒烟戒酒 烟酒只能带来一时的快感,而它们对机体的伤害却是永久性和致命性的。及时戒烟戒酒,不仅能大大减少患食管癌的风险,也能减少对身体的伤害,对健康至关重要。

2. 改变不良的饮食习惯 应养成健康的饮食习惯,避免摄入过硬、过烫、辛辣等刺激性食物,减



少食用烟熏、腌制食品,不吃霉变食物。注意口腔卫生,及时治疗口腔疾病,维持口腔菌群平衡。

3. 保持健康体重 肥胖不仅会增加食管癌的发生率,还是多种癌症的危险因素。坚持运动,保持健康体重,可以增强机体免疫力,大大降低疾病的发生风险。

4. 饮食合理均衡 肉类的摄入量要适当,多食用新鲜水果蔬菜。新鲜果蔬内含有大量维生素和人体所必需的微量元素,建议科学合理安排饮食,优化饮食结构,适当摄入具有抗癌作用的食物。

5. 保持心情愉悦 食管癌在中医中被称为“噎膈”,中医认为本病的发生与忧思郁怒、情志不遂、七情郁结有关。正如《景岳全书·噎膈》中所言:“噎膈一证,必以忧愁思虑,积劳积郁,或酒色过度,损伤而成。”所以,保持心情舒畅,情绪稳定,减轻情绪压力有助于人们远离食管癌。

湖南省中西医结合医院
(湖南省中医药研究院附属医院)

肿瘤二科 蒋雨欣
指导专家 副主任医师 邓天好

婴幼儿日常护理技巧

婴幼儿时期是人生中最关键的成长阶段,身体和心理都在迅速发展。作为家长或护理人员,掌握科学的护理技巧不仅能够促进婴幼儿的健康成长,还能增进亲子之间的情感联系。本文将从皮肤护理、饮食护理和睡眠管理三个方面详细介绍婴幼儿的日常护理技巧,帮助家长更好地呵护婴幼儿。

皮肤护理

婴幼儿的皮肤娇嫩,容易受到外界环境的影响,因此,皮肤护理至关重要。

首先,保持皮肤清洁是基础。每天用温水轻柔地为宝宝清洗身体,避免使用含有刺激性化学成分的肥皂或沐浴露,以防皮肤干燥或过敏。

其次,及时更换尿布,保持尿布区域干燥,预防尿布疹的发生。当宝宝皮肤出现红肿或刺激时,应立即停止使用相关护理产品,并咨询医生的建议。

此外,定期为宝宝进行婴儿按摩不仅有助于促进血液循环,还能增强皮肤弹性和柔软度。按摩时应选择适合婴幼儿的天然润肤乳或婴儿油,轻轻按摩宝宝的皮肤,尤其是腹部、背部和四肢,能够有效预防皮肤问题的出现。

最后,婴幼儿的皮肤对紫外线特别敏感,外出时应避免阳光直射,必要时使用适合婴幼儿的防晒霜,并为宝宝佩戴遮阳帽和轻薄的长袖衣物,全面保护其娇嫩的肌肤。

饮食护理

母乳是新生儿最理想的食物,含有丰富的营养成分和抗体,能够有效增强宝宝的免疫力,母乳喂养应坚持至少6个月,如果母乳充足,可坚持喂养到2岁,如果母乳不足,可以在医生指导下适当添加配方奶粉。

随着宝宝逐渐长大,辅食的添加是必不可少的。家长应根据宝宝的发育阶段,逐步引入各种食物,确保营养均衡,并遵循循序渐进的原则。初期辅食应选择易于消化和过敏性低的食物,如米粉、蔬菜泥和水果泥。每次添加新食物时,应观察宝宝的反应,防止食物过敏。

除了合理安排饮食结构,还要注意饮食卫生。确保食材新鲜、清洁,烹饪过程中的卫生操作尤为重要。避免给宝宝食用过多高糖、高盐或加工食品,以防影响其健康发育。

睡眠管理

充足的睡眠对婴幼儿的生长发育具有重要意义,是身体和大脑发育的重要途径。家长应该为宝宝建立规律的作息时间表,形成良好的睡眠习惯,每天固定时间哄宝宝入睡,并创造一个安静、舒适的睡眠环境,减少外界干扰。保持室内温度在22℃~26℃之间,同时保持适当的湿度,避免空气干燥。使用柔软的床品和合适的床垫,确保宝宝在睡眠时的舒适度和安全性。夜间喂养是婴儿期常见的现象,家长应耐心应对,避免因频繁醒来影响宝宝的整体睡眠质量。随着宝宝的成长,逐步减少夜间喂养次数,帮助其建立自主入睡的能力。

武汉市黄陂区街道社区卫生服务中心
邓荣桂

咀嚼疼痛 原是颞动脉炎

刚刚退休的老张最近总是头痛,而且咀嚼时疼痛,起初以为是感冒上火了,也没在意,直到后来眼睛也出了问题,出现视力模糊才引起老张的注意,赶忙到医院检查。医生检查后告诉老张患上了颞动脉炎,幸亏发现得早,如果晚了引起失明就麻烦了。

颞动脉炎是一种累及大、中动脉的全身性慢性血管炎,多见于50岁以上的老年人,发病原因尚不十分明确,可能与感染、遗传、免疫反应有关。

颞动脉炎最初表现为头痛,多为颞侧和后枕部疼痛,咀嚼痛也是一个常见症状。随着病情进展,可出现发热、体重下降、盗汗、无力等全身症状,体格检查时可见颞浅动脉变粗、迂曲、压痛,扪之呈条索状,搏动减弱或消失,约半数患者可有眼动脉和视网膜中央动脉受累,引起急性视力障碍,严重者可导致失明。

由于本病能可引起失明,且不易恢复,因此早期诊断,早期治疗非常重要。如果50岁以上的老年人突然出现头痛、咀嚼痛、

发热、体重下降、无力、视力障碍等症状,要考虑本病的可能,颞动脉造影、颞动脉活检可确诊。

一旦确诊为颞动脉炎,应使用糖皮质激素治疗,一般效果较好,可缓解症状,缩短病程,阻止进一步的视力丧失,但对于已经丧失的视力则难以恢复。因此,在明确诊断后应立即进行糖皮质激素治疗,一般主张大剂量持续疗法,待症状缓解、血沉降至正常开始减量,总疗程需数月。

河北省河间市人民医院
程怀孟