

关于食管癌的那些事

全媒体记者 胡海娟

近日,记者从河大一附院胸外科了解到,该科最近收治多例食管癌患者,有早期患者也有晚期患者,开展的治疗方式多种多样,高昂的治疗费用及不良的预后是食管癌患者所面临的现实问题。如何更好地做好食管癌防癌普查、提高早期筛查率、选择最佳治疗方案以及提高食管癌患者生存率和生活质量,成为胸外科医生亟待解决的问题。

为了让人们更深入地了解食管癌,河大一附院胸外科副主任张国瑜给记者讲解了关于食管癌的那些事。

据张国瑜介绍,食管癌又称食道癌,是指食管鳞状上皮或腺上皮的异常增生所形成的恶性病变。食管癌的人群分布与年龄、性别、职业、种族、地域、生活环境、饮食习惯、遗传易感性等有一定关系。

食管癌的病因

食管癌的病因有哪些?张国瑜说,主要有以下5个方面的原因。

化学病因。化学致癌物之一的化合物亚硝胺分布很广,可在人体内部形成,也可在体外形成,致癌性强。长期食用亚硝酸盐含量高的食品或直接摄入含有亚硝胺的食品,极有可能诱发癌症。在食管癌高发区,人们的膳食、饮水甚至患者的唾液中检测出的亚硝酸盐含量远高于低发区。

生物性病因。真菌,存在于粮食中。在食管癌高发区,食管癌患者的上消化道中或切除的食管癌标本中均能分离出多种真菌。这些真菌大概率是通过粮食摄入体内的,其中某些真菌有致癌作用。有些真菌能促使亚硝胺及其前体物质的形成,促进癌症的发生。

缺乏维生素。体内缺乏维生素A、维生素B₂、维生素C以及动物蛋白,新鲜蔬菜、水果等摄入不足,是食管癌患者的一个共同特点。

烟、酒、热食、热饮、口腔不洁等因素。长期饮烈性酒、嗜好吸烟,食物过硬、过热以及进食过快,炎症、创伤或口腔不洁、龋齿等均可能与食管癌的发生有关。

食管癌遗传易感因素。遗传因素是食管癌的病因之一。

易患食管癌的高危人群

易患食管癌的高危人群有哪些?据张国瑜介绍,主要有以下这些人群。

高危年龄组。45岁~65岁的人发病概率最大,是食管癌的高发人群。

有家族史的遗传易感人群。食管癌高发区存在着明显的家族聚集现象,有食管癌家族史的人,患食管癌的概率较大。

患有食管癌前期病变和癌前疾病的人群。食管癌前病变包括食管上皮增生等,食管癌前疾病包括贲门失弛缓症、食管憩室、食管裂孔疝

和食管化学烧伤等。患有这些疾病的人,患食管癌的可能性较大。

食管癌手术后患者。食管癌常多点发生,其癌灶周围有广泛的上皮细胞增生改变,即癌前病变。食管癌手术后患者如果再次复发,往往都是这些上皮增生病灶在致癌因素的作用下发生癌变。所以,食管癌手术后患者也属于高危人群,应定期接受检查。

怎样预防食管癌

针对怎样预防食管癌,张国瑜说,食管癌目前尚无明确的预防方法,不过,以下几点可供参考。

调整生活方式。避免食用含亚硝酸盐的食物,也不要喝含亚硝酸盐的水,戒烟、戒酒,少吃热食、不喝热饮,保持口腔卫生。

合理膳食。建议多样化饮食,补充充足的维生素。

处于食管癌高发区(河南、河北、广东、山西、江苏、四川等地)和有食管癌家族史的人群更应该警惕,避免接触诱发因素,而且应定期体检(做胃镜检查)。

最后,张国瑜提醒大家,重视食管癌的早期信号,早期发现、早期治疗可显著延长患者的生命,提高患者的生活质量。平时要戒烟限酒,少吃腌制食物,控制食物温度,细嚼慢咽,少熬夜,能减小食管癌发生的概率。易患食管癌的高危人群体检一定要加上胃镜检查,如不幸患上食管癌一定要进行科学治疗。

市肿瘤医院组织人员参加河南省2020年上半年医院感染质量管理工作会议 防范感染风险 提升管理质量

本报讯 全媒体记者侯利平报道 为进一步防范感染风险、提升管理质量,近日,市肿瘤医院组织科室感染管理小组成员18人参加了河南省2020年上半年医院感染质量管理工作会议,并集中收听收看了北京医院感控处处长蔡虹的《基于医院感染风险防控的安全注射》和北京协和医院感染科马小军主任的《感染暴发事件的析因与控制》等精彩学术讲座。

通过学习,市肿瘤医院与会人员更加深入地了解了消除安全注射感染风险有关知识,掌握了临床注射操作医院感染的风险防控要点。最后,该院副院长康国庆要求与会人员要增强无菌屏障操作感染防控意识,进一步加强医院感染质量管理工作,推动建立医院临床安全注射最佳管理模式。

保护眼睛的5个小妙招

全媒体记者 许湘兵

看视频、追电视剧、聊微信……长时间盯着电子屏幕看,久而久之眼睛会干涩、酸胀、有异物感,甚至还会患上干眼症、青光眼等各种眼病。是时候开始保护眼睛了,但是,生活中五花八门、似是而非的护眼方法常常让人们感到晕头转向。市眼病医院专业眼科医师推荐以下5个简易护眼小妙招,既实用又有效,大家不妨试一试。

1. 远视物。视疲劳是大家经常会遇到的一个问题,这时候可以伸直胳膊,在面前竖起大拇指,用双眼注视拇指,然后再注视几米外的一个物体,重复5次,可以有效缓解视疲劳。

2. 热敷眼睛。生活中,热敷眼睛不仅可以促进眼部的血液循环,而且有助于睑板腺的功能恢复,改善因睑板腺功能障碍导致的眼睛干涩与发痒。热敷时,用热毛巾和蒸汽眼罩均可,热敷温度以42℃~45℃为佳。

3. 打哈欠。打哈欠,使眼睛流泪,让眼睛变湿润,是一个不错的护眼方式。

4. 经常进行眼部按摩。说到眼部按摩,常见的就是眼保健操了,对于长时间用眼的人来说,做一做眼保健操对保护眼睛是非常有用的。尤其是眼睛近视的人,隔一段时间做一次眼保健操,可以有效预防和缓解眼部干涩,也有利于改善近视。

5. 多吃含维生素A多的食物。维生素A是保障眼睛健康的重要营养素,号称“眼睛维生素”,可以起到营养眼球、养肝明目的效果。含维生素A多的食物有:深色蔬菜,如西蓝花、菠菜、油菜等;红色和黄色水果,如柑橘、芒果、木瓜等;动物肝脏,如牛、羊、猪、鸡等动物的肝脏;蛋类,鸡蛋所含的维生素A几乎全在蛋黄里;鱼、禽、瘦肉等;全脂牛奶及其制品。多吃富含维生素的食物,对护眼大有益处。

如何有效消除口臭

口臭不仅会让人感觉不适,严重的还会影响到人际关系,众多的口腔问题中,口臭也是其中一个。那么,口臭是由什么原因引起的呢?有什么有效的方法来消除口臭呢?一起来看看口腔医生的建议吧。

全媒体记者 胡海娟

引起口臭的原因

口臭是由哪些原因引起的?口腔医生说,原因主要有以下3点。

口腔疾病。患有龋齿、牙龈炎、牙周炎、口腔黏膜炎以及牙周病等口腔疾病的人,口腔内容易滋生细菌尤其是厌氧菌,其分解会产生硫化物,散发出腐败的味道,进而产生口臭。

功能性消化不良。患者在呼吸时,残留食物的味道就会从食道内传出,从而让人闻着觉得臭。消化不良患者在进食肉、蛋、油炸食品、高脂食品以及饮酒后都会有口臭症状。消化不良的原因有多种,如患有脂肪肝、胆结石、胆息肉、胆囊炎、慢性胰腺炎等疾病,会导致腹胀、胃肠蠕动减少、胃排空时间变长,从而导致口臭。

长期便秘。便秘是导致口臭的原因之一,因为便秘会使体内的残渣等物质不能及时排出,而引起口臭、食欲减退等症状。患有重症肝病的患者也会有口臭,一些全身性疾病也会带来口臭问题,比如酮酸中毒。

消除口臭的方法

如何有效消除口臭?口腔医生说,建议从以下4个方面着手。

保持口腔清洁干净。养成良好的口腔卫生习惯很重要,因为每天吃饭的食物残渣如果不及时清理就会产生口臭。除早晚刷牙之外,每餐后尽量漱口来清除食物残渣也很重要。如果口臭较严重,建议每餐后刷牙清洁口腔。

多吃纤维素。苹果等纤维含量较高的水果让人们在食用时能分泌出更多的唾液,有助于润滑口腔、带走其他食物碎屑。富含维生

素C的食物浆果、柑橘、西瓜和其他富含维生素C的食物能够在口腔内部形成一个微生物极难生存的特殊环境,从而有利于保持口气清新。

养成喝茶的好习惯。养成喝茶的习惯也能在一定程度上有效缓解口臭,如果口臭没有严重到非得要使用药物的时候,多喝喝茶是有效果的。喝茶的时候要茶水在口腔里多待会,茶能很好地抑制口腔细菌的滋生,而且茶香会冲淡一部分口臭的气味。

注意饮食清淡。清淡的饮食对预防和治疗口臭是很有帮助的,刺激性太强的食物,如辛辣、油炸等食物,这些食物的残渣留在口腔,更加容易造成口臭。同时,身体对刺激性食物的代谢处理也会影响口臭的治疗。另外,每次吃饭八分饱就好。



制图:陈然