

全球一半食管癌都在中国，我们吃错了什么？

省一院专家：出现 5 大早期症状要当心

原创 宣传科 云南省第一人民医院 2021-01-25 18:14

微信文章链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/cp9q12k-R1S1e9Lmt28MzQ>

与“吃”相关的疾病患病率很高，其中有一种让人谈之色变的疾病，会对病人造成极大的痛苦，病人在早期进食后有轻微的梗噎感，逐渐发展为进行性吞咽困难伴胸骨后疼痛，到晚期连喝水都咽不下去，直至皮包骨，它就是食管癌。

今天，云南省第一人民医院肿瘤内科主任医师汪晓洁来为大家讲讲，食管癌到底是怎么“吃”出来的？预防食管癌，我们能做些什么？

警惕，全球一半食管癌都在中国！

食管癌是从下咽到食管胃结合部之间食管上皮来源的癌，主要有食管鳞癌和腺癌两大类。

2018 年全球癌症报告数据显示：全球食管癌发病为 57.2 万人，死亡 50.9 万人。

中国食管癌每年发病 30.7 万人，死亡 28.3 万人；发病和死亡病例约占全球一半，是世界上食管癌高发地区之一。

在中国，食管癌发病率位居恶性肿瘤的第 5 位，死亡率位居第 4 位。

食管癌 5 大早期症状，出现了要当心！

食管癌是常见的消化道恶性肿瘤，出现食管癌之后身体发出的信号明显，如果没能及时察觉并采取治疗措施，有可能在食管癌持续发展的过程中对人体健康造成威胁。

1. 食物滞留感和异物感。咽下食物或者饮水的时候，有食物下行缓慢并滞留的感觉。

2. 咽喉部有干燥感和紧迫感。经常感到下咽食物的时候不顺利，而且还伴有轻微的疼痛感，会有干燥、发热的感觉，特别是在吞咽比较粗糙食物的时候更为明显。

3. 胸骨后有闷胀感。只能隐约地感到胸部不适，既不能指出不适的部位，也难以叙述不舒服的具体情况。

4. 胸骨后疼痛。胸骨后疼痛这种症状多发生在早期食管癌病人中，经常表现为咽下食物的时候胸骨后有轻度的疼痛感，并且能感觉到疼痛的部位，疼痛的性质为针刺样痛。

5. 吞咽食物时有梗噎感。在食管癌的早期阶段，由于病变经常表现为局部小范围食管黏膜充血、肿胀、糜烂等小斑块病变，当食物通过的时候，就会出现吞咽不适感或者吞咽不顺的感觉。

90%的食管癌都是“吃”出来的

食管癌的确切病因目前尚不清楚，研究资料显示食管癌可能是多种因素所致的疾病，地域、生活环境、饮食生活习惯、遗传

易感性等有一定关系。饮食和不良习惯是主要的发病因素。



经常食用比较辣的食物，或许是我们食管癌频发的原因之一。过于辛辣的食物，会刺激食管部位的上皮，容易导致上皮细胞出现变性，继而容易引发炎症的出现，在炎症的反复刺激之下，很容易导致癌变的情况发生。



爱吃烫食、喝烫粥、吃火锅，这种饮食习惯并非好事。因为过热的食物其实早已被标注为一级致癌物了，长期食用温度过高的食物，经常烫伤口腔和食道黏膜，会引起食管黏膜的慢性炎症反应，从而增加食道癌变的风险。



云南省第一人民医院

腌制的肉类、腌制酸菜和萝卜，或多或少都会存在硝酸盐和亚硝酸盐成分；烧烤、油炸食品等也含有很多亚硝酸盐等致癌物。这些物质是国际公认的致癌物质之一，短期食用没什么，但是长期大量的食用，对食管黏膜造成化学性损伤。这种损伤会直接形成点状病变，然后面积越来越大直到癌变。



云南省第一人民医院

吃饭太快导致食物不能进行充分咀嚼，颗粒粗糙的饭菜容易损伤食管黏膜上皮，引发急性炎症。



食用比较粗糙、偏硬的食物，如果吃得过快、不能进行充分咀嚼，颗粒粗糙的饭菜容易损伤食管黏膜上皮，引发急性炎症。久而久之，很可能转为慢性炎症，增加食管癌风险。



在吸烟酗酒的人群中，食管癌发生的几率也会升高。烟草中的很多致癌物质能够随唾液或食物进入食管，攻击食管粘膜，引起食管癌。而烈性酒对食管黏膜造成物理性的刺激损伤，会直接在食管黏膜上留下瘢痕。

预防食管癌我们能做些什么？

1. 调整生活方式：避免食用含亚硝酸盐的食物及水源，倡导

戒烟戒酒，少吃热食热饮，保持口腔卫生；

2. 合理膳食，多样化饮食，补充维生素；

3. 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，且应定期体检。

建议：高危人群定期做内镜检查

1. 食管癌高危人群做普通内镜检查，每 2 年一次；

2. 内镜检查病理提示轻度异型增生，每年 1 次内镜检查；

3. 内镜检查病理提示中度异型增生，每半年 1 次内镜检查；

对于食管癌，做到早发现早治疗，在日常生活中，也要做好预防工作，提高身体素质，养成良好生活习惯、饮食习惯。