

癌症会被吃出来！生活中有这些行为要当心了！

原创 攀枝花市中心医院

2022-06-17原文



“饭要趁热吃，水要趁热喝”

相信各位小伙伴

从小时候开始

就会经常听到父母说这两句话



可是你知道吗？

在享受热气腾腾的美食时
你的食管可能正在受到侵害



据研究

65℃的高温能对食管粘膜造成灼伤

长期如此容易引发炎症

甚至诱发细胞癌变



哪些人群容易高发食管癌

如何才能科学应对？



马上摆一哈

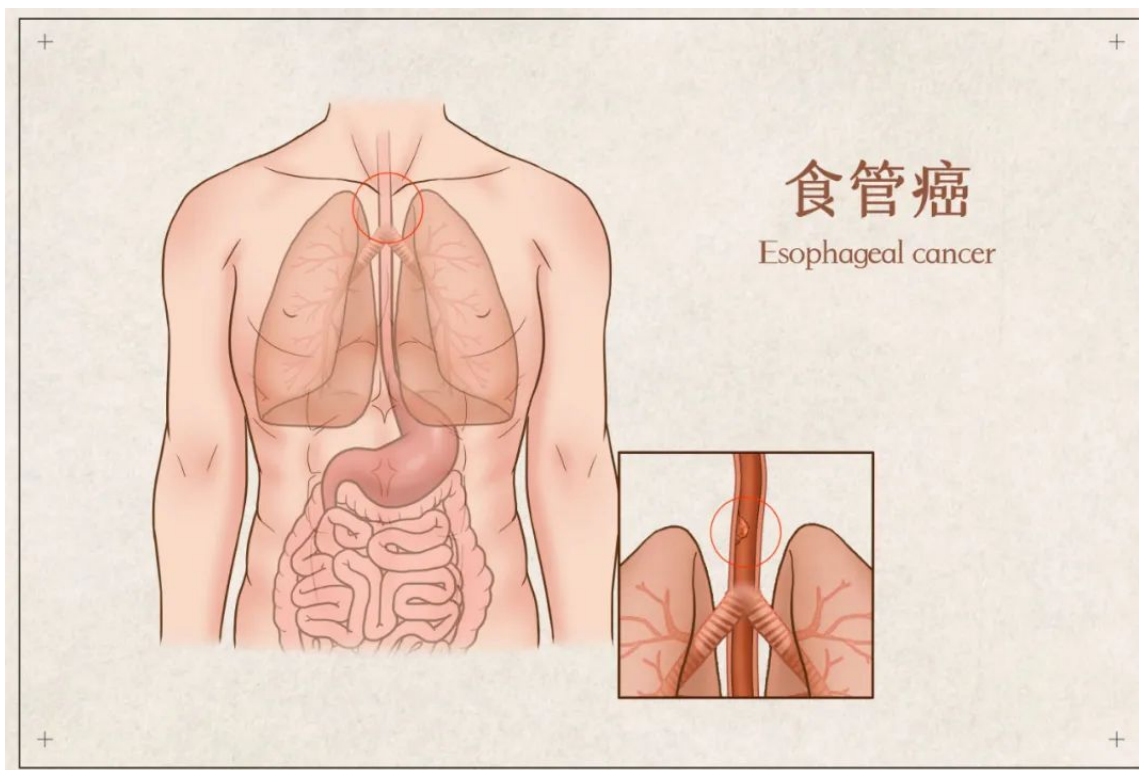


食管癌

自古以来，中国人在吃的问题上非常讲究，这个说法一点都不假。

中国人爱吃、会吃，但也难免“病从口入”，**食管癌就是一种与饮食息息相关的肿瘤。**

我国是食管癌高发国，每年约有25万新诊断出的病例，除与遗传基因有关，临床研究显示，**近90%的食管癌患者有不良饮食习惯。**



图片已获摄图网授权

于是
口头的放纵却让健康买单

癌症开始冰冷的来到我们的生活



半个世纪以前，癌症对中国人来说还是一个陌生的词汇。但这短短的五十年，癌症却成为和人们关系最为密切的疾病之一，发病率和死亡率都位居“前三甲”。



“癌从口入”究竟是怎么开始的
我们在这篇文章中好好说道说道



趁“热”也不好

老一辈的人爱喝滚烫的茶水，年轻人爱趁热吃火锅、烧烤等烫食，但我们的食道黏膜正常耐受温度在40℃~50℃，超过这一范围就容易发生损伤，造成破损、溃烂等机械性损伤。

凉凉



再



加点“味”太伤

香肠、腊肉和泡菜，是四川家庭餐桌上的常见菜品，但腌制会使食品中的亚硝酸盐明显增高，尤其是加盐量少或气温高于20℃时，会使菜中的亚硝酸盐含量增加，亚硝酸盐含量越高，致癌性越大。据统计：我国食管癌高发地区摄入的亚硝酸盐含量明显高于其它地区。

平平淡淡也



图片已获摄图网授权



“飘飘然”会痛

烟民吸烟时，大量浓度较高的烟雾在口腔内积聚，烟雾中含有焦油、尼古丁等致癌物质，对口腔上皮有非常严重的刺激，经过口腔、气管及肺部后罹患癌症的概率都会大幅增加。

早点戒



饮酒也会导致罹患食道癌的概率上涨，特别是高烈度的酒对口腔黏膜刺激相当厉害！在欧洲抗癌指南中，开篇第一句就是：如果你有饮酒习惯的话，请注意适量，不喝酒对癌症预防更有帮助。

切勿贪



这些信号要当心

哽噎感，吃第一口食物时常感到被噎住，可自行消失，一段时间后再次出现。

咽喉部有异物感，吞咽不适或食管内异物感，咽之不下，吐之不出。

胸部不适，如胸骨后胀闷或轻微疼痛，间歇性或在劳累后及快速进食时加重。

下段食管癌可引起**打嗝、消化不良**等胃病症状。

进食后食物停滞感，明明吞下了却总觉得没有吞下去。

遇到这些情况

请尽快就医



肿瘤不是绝症
延误治疗会导致死亡
食管癌治疗需要综合治疗，个体化治疗
攀枝花市中心医院肿瘤科
竭诚为您的健康保驾护航



文章作者



杨 巾

住院医师

毕业于川北医学院临床医学系，已完成住院医师规范化培训，四川省生物信息学会委员。对肺癌、宫颈癌、卵巢癌、肝癌、胰腺癌等常见恶性肿瘤的诊治有丰富的临床经验。熟悉各种恶性肿瘤放化疗、靶向治疗、免疫治疗等相关副反应的处理方法。承担省级及院级科研课题各一项，发表统计源期刊论文2篇。

[👉 点击关注我们官方微信 👈](#)



扫描二维码，关注我的视频号

[扫码关注我们](#)

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...