

冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。

# 不良饮食习惯可诱发食管癌

## 专家介绍

张荣新,副教授,安徽省抗癌协会常务理事,擅长乳腺癌、食道癌、贲门癌和肺癌的诊治,承担省教育厅科研课题一项及院内有关科研课题,参与科研课题获省市科技进步成果奖。



□ 夏蕴华 崔媛媛 记者 李皖婷/文 倪路/图

哪些不良生活习惯会诱发食管癌?患上食管癌如何治疗?食管癌手术后需要放化疗吗?1月8日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省肿瘤医院(安徽省立医院西区)颈胸外科主任医师张荣新与大家进行电话交流。

## 不良饮食习惯或诱发食管癌

读者:患食管癌的原因有哪些?

张荣新:患食管癌的人群分布与年龄、性别、职业、种族、地域、生活环境、饮食生活习惯、遗传易感性等有一定关系。具体主要是:1.亚硝胺。亚硝胺的来源主要是食用腌制食品,如腌肉、咸菜等,还有就是当地的水质可能亚硝胺含量较高。2.缺乏某些微量元素。建议饮食不宜过于精细,可适当食用粗粮。3.缺乏维生素。缺乏维生素A、B2、C以及动物蛋白、新鲜蔬菜、水果摄入不足,是食管癌高发区的一个共同特点。建议饮食多种多样,多吃水果蔬菜。4.个人一些不良嗜好。长期饮烈性酒、吸烟,食物过硬、过热、进食过快,引起慢性刺激、炎症、创伤或口腔不洁、龋齿等均可能与食管癌的发生有关。

## 吃东西时有异物感,最好做个检查排除食管癌

读者:怎么发现早期食管癌?

张荣新:食管癌早期症状不明显,不易被察觉,如果出现吞咽食物时有哽噎感、异物感、胸骨后疼痛,或明显的吞咽困难等,考虑有食管癌的可能,应进一步检查。中年以后特别是有高危因素的人群,比如居住地是食管癌高发区;有家族病史;长期吸烟、酗酒等。每年定期体检,做到早发现、早诊断、早治疗,胃镜是最好的办法之一,其它为胃肠造影,验血,CT等。

## 食管癌治疗手段很多

读者:食管癌如何治疗?

张荣新:食管癌的治疗要依据个人具体情况,需要专业的有经验的医师来全面评估,选择最好的治疗方式。根据长期的研究及临床实践,目前以手术为主的综合治疗是食管癌,特别是早中期食管癌的最好的治疗方法。某些局部晚期食管癌患者通过手术也能获得很好的效果。不能手术的患者,一般采取放疗、化疗等;有些患者经过放化疗后,也可以赢得手术机会。

## 术后是否需要放化疗不能一概而论

读者:食管癌手术后需要放化疗吗?

张荣新:食管癌手术究竟需不需要放疗、化疗,这需要看具体的情况,不能一概而论。需要根据患者食管癌的病理类型,疾病的分期(早中晚)以及患者自身的情况综合判断。一般来说,早期的食管癌,没有发生淋巴结及远处的转移,术后不需要放疗、化疗。中晚期食管癌,就需要根据具体的情况了,原则上,食管鳞癌术后不需要化疗,其它如食管腺癌、小细胞癌等,可以术后辅助化疗。对于肿瘤外侵明显,或局部淋巴结转移明显的,推荐术后放疗。

## 食管癌术后要定期复查

读者:食管癌术后需要复查吗?

张荣新:食管癌属于恶性肿瘤,即使进行了积极彻底的治疗,仍有复发、转移的风险。建议术后定期复查。复查可以发现一些复发病例,以便进一步治疗,以及指导病人饮食、生活等。一般治疗后头两年每3个月复查1次,两年后每6个月复查1次,4年后每年1次。

问题一:我今年62岁,现在得了高血压、糖尿病多年,服用药物,血压、血糖控制尚可。由于父亲有脑中风病史,我非常担心自己会得中风,想问问我该做哪些检查?怎样预防中风发生?

合肥市第二人民医院老年医学科主治医师赵良举:建议每年一次常规体检,主要检查血脂、血糖、血压、血流变情况,根据情况对症处理。

问题二:孙子3岁,从1岁多开始一发热38度多就会出现惊厥,应该怎么办?惊厥会不会影响到脑子?

合肥市第二人民医院副主任医师臧振芳:会有影响。建议发热初期,服用一定剂量的安定,具体用量需依患儿情况,根据门诊检查情况而定。

问题三:高血压患者在冬季有没有特别需要注意的地方?

合肥市第二人民医院内科主治医师杜旬平:降压药应坚持服用,注意防寒保暖,饮食注意低脂少盐。

问题四:听说家里有地毯也会诱发哮喘,是这样吗?家有哮喘宝宝,平时有哪些需要注意的?

合肥市第二人民医院副主任医师臧振芳:地毯中的细纤维组织极易诱发哮喘,家有哮喘患儿不建议使用。

问题五:我今年45岁,3年前突然右耳听力下降,伴耳鸣,自认为能慢慢恢复,大概2周后听力仍不见好转,医生诊断为“突发性耳聋”,吃药效果不好,该怎么办?

合肥市第二人民医院耳鼻喉科主治医师周虎军:目前已错过最佳治疗期,治疗效果甚微。如听力下降严重,建议佩戴助听器。

朱沛炎 记者 李皖婷



# 吃饱就犯困?小心是低血压!

□ 陈旭 记者 李皖婷

低血压也是一种病,其危害不亚于高血压。省卫生计生委专家提醒,餐后低血压是老年人特有的一种疾病,在老年低血压中很常见,应该引起广大老年人的重视和警惕。

## 吃饱后“醉饭” 当心被餐后低血压“缠上”

餐后低血压是指老年人在进食两小时内,收缩压下降>20毫米汞柱或原收缩压 $\geq$ 100毫米汞柱,下降至 $\leq$ 90毫米汞柱,并伴有一些头晕、虚弱、嗜睡的表现。

专家介绍,餐后血压下降最低点出现在餐后30~60分钟,收缩压下降最高可达80毫米汞柱,舒张压可达45毫米汞柱,多于餐后两小时恢复到饭前的基础血压值水平。

老年人餐后低血压主要发生于早餐后的占73%,中餐和晚餐亦可发生。大多数老年人可以通过体内自身调控系统较快恢复血压水平,但也有相当一部分老年人餐后低血压降低较为明显,持续时间较长,恢复较慢,导致心脏和大脑缺氧缺血严重,轻者出现头晕眼花、倦怠乏力、精神萎靡、犯困等症状,严重者可以诱发心绞痛甚至心肌梗死、短暂性脑缺血发作甚至缺血性脑卒中等。

痛甚至心肌梗死、短暂性脑缺血发作甚至缺血性脑卒中等。

## 餐前喝杯水 有助缓解血压下降的速度

有餐后低血压症状的老人应该餐后平卧0.5~2小时,从而保证大脑和心脏等重要脏器的血液供应,待症状消失或血压恢复常态后慢慢坐起,无头晕眼花症状后方可起身站立行走,避免因不慎摔倒导致骨折或者其他外伤。

专家提醒,老年人应少食多餐,荤素搭配,避免只进食谷物等碳水化合物食物,每次进食七八分饱即可。建议餐前喝一杯水,饮水可迅速增加血容量,缓解血压下降的速度,有良好的预防作用。

一旦发现自己有餐后低血压,老年人也不要擅自服用降压药。由于老年人可能有多种疾病共存,此前就同时服用多种药物,所以应在医生的指导下对可能影响餐后低血压的药物进行调整。

## 下期预告

# 宝宝长不高,该怎么办?

什么是现代儿童正常生长发育水平?儿童身高干预黄金期在几岁?如何对孩子进行生长发育评估?生活中如何规避儿童性早熟、发育过早的风险?下周五(1月15日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽医科大学第二附属医院儿科刘德云主任医师为爸爸妈妈们进行儿童生长发育的健康指导。

刘德云,主任医师,副教授,硕士生导师。安徽省医学会儿科分会儿童内分泌学组副组长,安医大二附院儿科副主任。从事儿童内分泌疾病研究20余年,擅长儿童矮小症、性早熟、甲状腺功能异常、儿童糖尿病、肥胖症、Turner综合症等小儿内分泌疾病的诊治,对小儿呼吸、消化、营养发育等常见病、多发病的诊断与治疗有丰富临床经验。戴睿 记者 李皖婷