

“趁热吃”“狼吞虎咽”……

# 这些生活习惯，可能让食管癌越来越近

□ 陈小兵

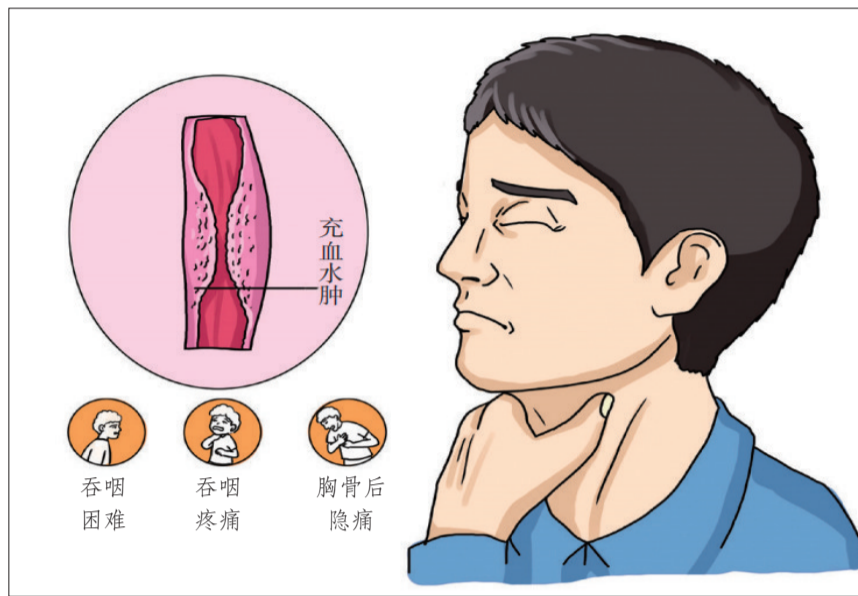
食管癌是常见的消化道肿瘤，也是一种与饮食习惯紧密相连的恶性肿瘤。我国是食管癌高发区，患者的发病年龄多在40岁以上，男性多于女性。8月24日是食管癌患者关爱日，我们就来聊聊哪些饮食习惯可能在不知不觉中“催生”食管癌？身体出现哪些苗头，得赶紧去做检查？

## 食管癌的“偏爱”对象

吃饭狼吞虎咽、总爱吃滚烫的食物、饮食偏咸、经常吃腌制食品这些习惯，都得多留意。中国人常说“趁热吃”，很多食物热乎时确实更美味，但这个“热”得有个度。研究发现，长期吃65℃以上的热饮或食物，会对食管黏膜造成物理性损伤，反复的损伤时间长了，黏膜可能出现不典型增生，患食管癌的风险自然就跟着增加了。

家里有直系亲属得过食管癌的人要警惕。食管癌有家族聚集的特点，这可能是由于一家人基因相近，也可能是因为同住一个环境、有相同的生活习惯，共同接触了某些容易诱发癌症的因素。

口腔卫生不好，也可能增加得食管鳞癌的风险。比如牙齿掉得多、不经常刷牙、牙周有问题等，都可能是潜在的危险因素。研究发现，牙齿严重脱落的人，得食管鳞癌的风险会比普通人高1.5倍。此外，牙周炎的一种重要致病菌叫



食管癌的常见症状 图片来源:《科普中国·肿瘤防控科普丛书:全面说食管癌》

牙龈卟啉单胞菌，是引发食管癌的高危因素之一。这种细菌会附着在食管的上皮细胞上，不仅可能让食管癌治疗时对化疗药不敏感，还和食管癌患者治疗后恢复差、预后不好有很大关系。

有上消化道症状，如恶心、呕吐、反酸、腹胀、胸疼等的人群，可要多上点心。食管腺癌和胃食管反流的关系很紧密，特别是那种反流症状持续时间长、反应还挺严重的，得这种癌的风险会更高。

此外，有吸烟、饮酒等不良生活习惯的人，以及自身曾患过头颈部肿瘤的人，也属于食管癌的高发人群。

## 食管癌的“预警信号”

食管里有食物通过缓慢、滞留或哽噎的感觉。食管癌患者常常会感觉食管口变窄，下咽食物时又困难又有停留感。这些症状只在咽食物、喝水时出现，吃完后就会消失。

食管内有异物感。食管癌患者会

觉得食管里像有东西卡在那儿，感觉食物黏在了食管上，咽不下去，就算不做吞咽动作，这种异物存在的感觉也依然存在。

进行性吞咽困难是明显症状。患病后，吞咽时会出现哽噎感，而且随着病情加重，这种症状会越来越明显。在病情初期，会有吞咽不适或不顺畅的感觉。如果病情进一步发展，就会出现哽噎感，这种情况大多在吞服像烙饼、干馍这类不容易彻底嚼碎的食物时才会出现。随着病情自然进展，会逐渐发展到连液体食物也咽不下去。

胸骨后疼痛在早期食管癌患者中较常见，多在咽下食物时出现，疼痛部位可感知，性质包括烧灼样、针刺样、牵拉摩擦样。疼痛轻重与食物性质相关，吞咽粗糙、热食或刺激性食物时痛感明显，吞服流质、温热食物时较轻，且进食后会减轻甚至消失。该症状虽可经药物暂时缓解，但会反复出现并持续较长时间。

声音嘶哑。食管癌的病变本身，或是转移到淋巴结的癌细胞，都可能直接侵犯或压迫喉返神经，进而导致声音嘶哑。因此，一旦出现声音嘶哑的情况，要警惕食管癌的可能性，及时做相关检查，以便尽早发现潜在病变。

[作者系河南省肿瘤医院(中国医学科学院肿瘤医院河南医院)内科主任医师]

# 对抗“光线武器”，你选对太阳镜了吗

□ 霍妍佼 郭彦

夏末秋初，太阳依然会时不时开启“狂暴模式”。眼睛更是被刺得像装了两个小灯泡——睁不开眼还又酸又涨。别慌，今天就给大家推荐一款“夏日续命神器”：太阳眼镜。这不是单纯凹造型的时尚单品，它可是眼睛的“贴身保镖”。

## 太阳家族：多种光线的联合威胁

你以为夏天的太阳只是个“高温制造机”？大错特错！它还是一位隐藏的“眼部刺客”，发射的“光线武器”杀伤力惊人。

### 紫外线：暗中偷袭的“全能杀手”

紫外线像眼睛界的“伏地魔”，它几乎会损害所有眼部结构。紫外线会使我们的皮肤变老变丑，干燥松弛，皱纹增多，还会出现色素沉着。眼皮的皮肤是全身最薄的部分，更加容易“中招”。

长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)，是紫外线家族中的老大和老二。老大擅长“渗透攻击”，能穿过眼球直达眼底，对我们视网膜的核心区域黄斑发起攻击，长期慢性光损伤会造成黄斑病变；老二是“急性子”，直接攻击眼表，一旦中招，角膜炎、结膜炎说来就来，眼睛又红又肿还疯狂流泪。如果长

期暴露在紫外线下，眼睛还会出现角膜慢性炎症、晶状体老化加速，白内障便“找上门”。

### 蓝光：视网膜的“死亡加速器”

研究表明，裸眼直视太阳仅0.8秒，蓝光负载量就会直接“爆表”，使视网膜产生热效应和光化学反应，制造出的高毒性活性氧，最终导致我们眼底的感光细胞死亡。

尽管烈日下我们不会长时间待在户外，但一些易被忽视的长时间户外场景需格外注意：比如户外运动时，或是驾车时阳光直射入眼，这类反复接触的强光若长期积累，可能引发黄斑病变，导致视物变形、模糊，严重威胁眼健康。

### 炫光：让眼睛“加班”的罪魁祸首

大太阳底下，柏油马路反光晃眼，水面波光粼粼看着好看其实也刺眼，还有高楼玻璃反的光……这些场景下，眼睛里控制瞳孔的肌肉为了不让太多光钻进来，只能疯狂收缩。时间一长，肌肉累到“罢工”，就会导致视疲劳、干涩、酸胀，泪液分泌大幅减少，泪膜稳定性变差，干眼症发病显著增加。

## 如何选购太阳镜

市面上的太阳镜五花八门，选不对

可能会“好心办坏事”。

墨镜颜色深≠防晒强，别被“颜值”忽悠了

别看墨镜颜色花里胡哨，其实防紫外线这事儿跟颜色一点关系也没有。不管镜片是小清新浅茶色，还是酷酷的深黑色，防不防晒全看镜片里加没加关键元素——紫外线吸收剂。那些鲜艳的颜色顶多是染色、镀膜工艺搞出来的“颜值担当”，对于防紫外线来说基本无效。建议选用带有“UV400”或“100% UV”标识的太阳眼镜，这才是防晒硬道理。

### 太阳镜等级越高越防晒

2021年发布的《太阳镜和太阳镜片》新国标搞了个“段位排行榜”，包括：从0类、1类的“普通太阳镜”，到2类、3类的“硬核遮阳款”，再到4类的“特殊任务专用款”。数字越大，眼镜越“扛晒”。比如3类比2类能扛住更毒的太阳，4类更是专门应付极端场景，如沙滩、雪地、高山和沙漠等环境。

### 儿童太阳镜选购指南

镜片选抗冲击的树脂或PC材质，适合活泼好动的孩子，尽量别用玻璃这种容易碎的。镜框挑硅胶、TR90这类软乎乎的材质，能弯还不容易断。需要注意的是，0-3岁儿童是视力发育关键



孩子最好佩戴浅色镜片的太阳镜。

AI制图

期，不建议佩戴太阳镜；3-6岁儿童可以在强光环境下佩戴太阳镜，但要避免佩戴深色镜片，且每次佩戴时间应控制在30分钟内，最长不能超过2小时；6岁以上儿童，可选中等偏浅色镜片，在户外阳光强烈环境下佩戴太阳镜，时长不超过4小时；进入室内或阴凉处应立即摘掉。

(作者霍妍佼系北京同仁医院眼科副主任技师，郭彦系北京同仁医院干部保健病区总护士长)