

食管癌隐匿性强 早诊是关键

2021年,《全球癌症统计2020年版(GLOBOCAN 2020)》发布了关于全球癌症发病率、死亡率以及发病趋势等相关数据。其中显示,在全球范围内,食管癌的发病率和死亡率均排在前十位。

2020年,全球食管癌的新发病例数超过60万例,死亡人数超过37万例。与此同时,食管癌的发病呈现出明显的地域差异,以东亚地区最为多见,欧美等发达国家相对较少。相关数据显示,全球每年新发的食管癌病例约55%左右都集中在中国。

那么食管癌的高危因素及高危人群有哪些?目前的治疗手段有着怎样的进展?我们又该如何做好早防早诊呢?



食管癌具有地域性及遗传易感性

在中国,位于西北部的黄河河套地区(即陕西、内蒙古、宁夏的部分地区),山西、山东、河北、河南及华南地区、沿海地区,食管癌的发病率明显高于其他地区。

这除了与家族遗传的易感性相关以外(目前尚未有研究显示,食管癌与某种基因有关,但若亲属中有人患有食管癌,则需给予重视),更多的与当地的饮食习惯有关。爱吃热烫食物、高盐腌渍食物、刺激性食物、坚硬食物以及饮食不洁等可能对食管黏膜造成损伤的不良饮食习惯,都属于食管癌的高危因素。同时,长期吸烟、饮酒也会伤及食管黏膜,为更好地预防食管癌的发生,建议戒烟限酒。

值得注意的是,患有某些可能影响食管黏膜健康的慢性病的人群亦须当心。例如,牙周病造成的口腔内菌群异常,肥胖容易引起的胃酸返流,原本就患有消化道疾病(如贲门存在



问题),特别是食管疾病的群体等都属于高危人群。

其中,肥胖引起胃酸反流一直以来都是西方国家食管癌的高危因素之一,这些年随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,我国国民出现肥胖问题的人群越来越多,胃酸反流的病例也随之增加。食管环境属于中性,长期的胃酸反流得不到有效干预,就会造成食管黏膜的慢性损伤,从而埋下后患。

高危人群建议每2年进行一次内窥镜检查

从年龄段和性别来看,食管癌多发于40岁以上的中壮年,特别是50岁以上人群,其中男性的发病率明显高于女性。故建议40岁以上、尤其是存在上述高危因素的人群每2年进行一次消化道的内窥镜检查,这项检查是最直接能观察到病灶情况的手段,可以确定病变位置、大小和性质,有助于让患者获得更及时的治疗。

另外,还需提醒的是,食管癌的发生是一个损伤长期积累的结果,可能持续数十年才会发病。因此,并不是说人到中壮年才需要给予重视,虽然年轻人不用过早进行内窥镜检查,但也应该从年轻时就尽可能改掉不良生活习惯,保护食管健康,尽早做好预防是重中之重。

重在早诊早治 小心这些“蛛丝马迹”

食管癌患者的生存时间因肿瘤分期及患

者自身状况不同而有所区别,经过综合治疗,其总体的5年生存率在20%左右。早诊早治对提高预后效果非常重要,早期食管癌患者经根治性治疗,其5年生存率通常大于90%。

为此,在从生活中点滴做起、尽早预防食管癌的基础上,一旦出现食管不适的症状,应及时就医,通过检查确定是否与食管癌相关。食管癌隐匿性强,早期不会出现明显的疼痛症状,很多患者都会选择忽略,拖到病情加重才就医,导致错过最佳治疗时机。

那么具体出现哪些症状可能与食管癌有关?吞咽时存在不畅、有异物感,甚至吞咽困难,胸口及胃部出现疼痛和不适,特别是症状会持续加重的情况下,需要及时就医。

医学进步让患者拥有更多治疗机会

食管癌在确诊后,医生会根据分级来为患者制定治疗方案,肿瘤对人体器官的侵犯程度、是否出现了扩散、患者整体的身体状况如何等情况不同,选择的治疗方法也各异。

目前,治疗食管癌的主要医学手段包括手术、放疗、化疗、免疫治疗等多学科综合治疗方法。其中,免疫治疗药物的加入让食管癌的预后有了明显提升。对于早期患者来说,可通过手术将病灶完全切除;对于中期患者来说,则需要手术结合放化疗来治疗;对于晚期患者来说,一般通过放化疗来控制病情。

而近年免疫治疗药物的出现,与化疗药物共同作用,可能达到在一定程度上缩小肿瘤侵犯程度与范围从而使肿瘤降级的目的,让原本没有手术机会或通过手术无法将病灶切除干净的患者获得了更好的治疗。关于免疫治疗药物的研究还在继续,未来将为肿瘤患者提供更多治疗机会。

与此同时,多学科综合治疗在改善患者整体身体状况上也有较大提升。尽可能降低食管癌患者因吞咽困难,甚至无法进食造成的营养不良、免疫力下降及其他并发症发生的概率,全方位帮助患者对抗肿瘤,控制病情发展,早日恢复健康。

(据《北京晚报》沈琳)

鼻孔真的会越挖越大吗

有人在日常生活中喜欢挖鼻孔,会下意识地不停“挖呀挖呀挖”,直到舒服了为止。他们认为,清理出鼻子中的脏东西之后,不仅鼻子变得通透了,整个人也会变得神清气爽。也有些人认为,挖鼻孔会导致鼻孔变大。那么,这些是真的吗?

首先,挖鼻孔并不会导致鼻孔变大。每个人鼻孔的大小和遗传基因有关,由鼻部的骨头、软骨等结构决定,和挖鼻孔的不良习惯没有直接关系。有的人觉得自己经常挖鼻孔后变大了,而且两边似乎不对称,可能是一种心理因素在作祟。

挖鼻孔虽然不会导致鼻孔变大,但该习惯并

不好,其表面看似无害,实则潜藏着很多隐患,会威胁到我们的健康。挖鼻孔主要是清理鼻前庭,从专业角度讲,鼻前庭处有很多鼻毛,它们构成了人体的一道“防护线”,能够过滤吸入的空气中的细菌和灰尘,使其无法进入人体,减少感染的概率。人们在挖鼻孔时很容易损伤鼻毛,进而破坏了这道“防护线”。同时,由于手上经常有细菌、病毒滋生,经常挖鼻孔会导致鼻腔长期受到刺激,造成鼻腔局部黏膜、毛囊损伤,鼻腔出现反复出血、炎症、疖肿,严重时会引起颅内感染,危及患者生命。

那么,如何清理鼻腔才是正确的呢?

其实鼻腔里普通的分泌物本身不需要天天清理,因为鼻毛自身有一定自洁能力,它过滤的空气中的颗粒状物,既可以通过喷嚏反射被排除体外,也可以通过鼻腔黏膜表面的黏液毯及纤毛,摆动至鼻子后部,进而排出体外。如果鼻腔内的分泌物较多并伴有干痂,建议用专门的生理盐水鼻腔冲洗器清洗鼻腔。须注意,如果某段时间发现自己鼻腔内的分泌物突然增多,且伴有频繁打喷嚏、鼻痒等,感觉呼吸等受到影响,则提示可能患有某些疾病,如鼻窦炎、过敏性鼻炎等,此时应到医院及时就诊。

(据《家庭医生报》王丽芬 丁小琼)