

这类食物被列为2A类致癌物,许多人不经意天天吃 远离“藏在吞咽里的健康杀手”

“趁热吃”,这是很多中国人刻在骨子里的饮食习惯。刚出锅的饭菜、滚烫的热汤,一口下肚,总感觉“暖胃”又“暖心”,“喝杯热茶”,一直以来也是许多人长期坚持的“养生”方式。事实上,过烫的饮食方式根本不能养生,而是世卫组织认定的致癌行为。世界卫生组织下属国际癌症研究机构(IARC)曾发布评估报告,将超过65℃的热饮、热食列为2A类致癌物。

8月24日是食管癌患者关爱日,记者邀请胸外科专家、复旦大学附属中山医院厦门医院副院长范虹带来专业科普。专家提醒:食管癌是典型的“吃出来的癌症”,多数患者的病根,都藏在积年累月的不良生活习惯里。

8.24 食管癌患者关爱日

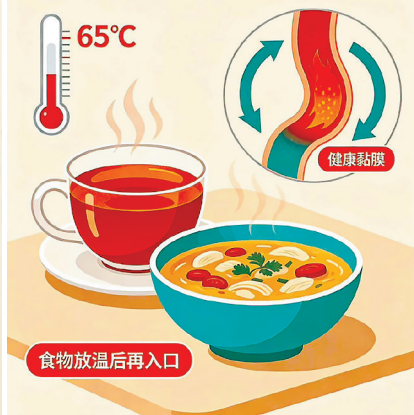
看清这个潜伏在身边的隐形杀手



早预防 | 早发现 | 早治疗

趁热吃不是养生

超过65℃会反复刺激食管黏膜



食物放温后再入口

图据中国疾控中心官网



食管癌是典型的“吃出来的癌症”。



AI制图

太凶险,“吃出来的癌症”

绝大多数食管癌都是从黏膜反复损伤到慢性炎症,再到癌前病变,最后演变成癌。

长期吸烟饮酒、饮食过热或过硬、亚硝酸盐摄入过多等不良生活习惯,不断损伤食管黏膜,从而引发慢性炎症,增加细胞癌变风险。此外,胃食管反流及遗传因素等也是食管癌高发诱因。

在我国恶性肿瘤榜单中,食管癌发病率位居第7位、死亡率位居第5位。我国是食管癌高发国家,发病数占全球总病例的一半以上,每年绝对新发病例20万例左右,发病高峰集中在50—70岁,是国家重点防控的上消化道恶性肿瘤。过去大众普遍认为这是“老年人才会得的病”,但近年临床数据显示,45—65岁是发病高峰,30—40岁患者占比已达8%左右,年轻化趋势非常明显。

食管癌高发的核心根源,离不开不良饮食习惯:长期吃烫食、硬食、腌制熏烤食物,长期烟酒不离手,部分地区饮食营养单一。

不烫嘴,为什么伤食管

很多人疑惑:嘴巴感觉不烫,为什么食管会受伤?明明吃完没不适感,怎么会埋下癌变隐患?

因为口腔和食管的耐受温度、敏感度不一样。

口腔黏膜耐受上限在55℃~60℃;食管黏膜安全上限约50℃,>65℃可造成明确损伤。

当食物温度在55℃~60℃,口腔仅有轻微温热感,但可能已经造成食

管黏膜损伤。当食物温度>65℃,即便嘴巴明显感受到烫,也可以快速咽下,食物在口腔一闪而过,来不及产生痛感,此时食管已经被烫伤。

而食管黏膜对温度刺激很迟钝,不一定能发出“烫痛”信号,很多慢性伤害是“无症状反复微烫伤”。

世界卫生组织下属国际癌症研究机构(IARC)曾发布评估报告,将超过65℃的热饮、热食列为2A类致癌物。

超过65℃的食物,对食管的伤害,是一套完整的“致癌流程”:

第一步:直接热损伤,烫伤食管黏膜

65℃以上高温会导致食管黏膜表层上皮细胞直接坏死、脱落,造成黏膜充血、水肿,甚至出现微小糜烂、浅表溃疡,相当于食管被“开水烫伤”。

第二步:反复烫伤诱发慢性炎症

长期吃烫食,食管就会陷入“不断破损—不断修复”的死循环,损伤部位会释放大量炎症因子,形成慢性炎症,并产生大量氧自由基攻击细胞DNA,造成不可逆的基因损伤。

第三步:细胞异常增生,演变为癌前病变

为了抵御持续的高温刺激,食管黏膜会出现代偿性增厚、细胞增生。长期刺激下,正常细胞形态、细胞核出现异常,这就是癌前病变,最终逐步进展为食管癌。

划重点:单次烫伤,食管黏膜3—7天可自我修复。所以偶尔吃一次烫食,不会造成不可逆伤害,不用过度担心。可怕的是高频、常年的反复烫刺激,这才是食管癌重要危险因素。

当心这4个早期预警信号

食管癌最狡猾的地方在于:早期无明显痛感,一旦出现进食梗阻、胸骨后疼痛,大多已进展到中晚期。

这4个早期细微预警信号,别再不当回事:

1. 咽部—胸骨后异物感

总感觉嗓子下方、胸口正中后面,像有东西卡着,咽不下去也咳不出来,常被误认为是慢性咽炎、上火。

2. 进食轻微哽噎感

吃馒头、米饭、硬面包等固体食物时,偶尔感觉食物下行卡顿,喝几口水就能冲下去,吃流食、汤水完全正常,极易被当成吃太干、消化不良。

3. 胸骨后闷胀、隐痛、灼烧感

胸口正中隐隐发闷、发胀,轻微刺痛、灼热,不一定在饭后发作。吃胃药、抑酸药后短暂好转,很多人直接当成普通胃反流。

4. 频繁暖气、饭后胸口发堵

频繁暖气,总感觉胸口堵胀,很多人按胃病调理,长期反复不见好转。

这几类高危人群必须筛查

食管癌从不是单一因素导致的癌症,而是多种坏习惯叠加、长期累积损伤的结果。除了吃烫食,这几种高频习惯都是危险因素,很多人天天都在做。

1. 烟酒叠加烫食

烫+酒、烫+烟、烫+酒+烟,都是危害最强的组合。酒精会直接破坏食管黏膜屏障,香烟中的致癌物质会随吞咽附着在食管黏膜上。三者叠加,在临床上协同致癌效应明确。

2. 嗜吃腌制、熏烤、重盐、重辣食

物

咸菜、泡菜、腊味、熏肉、烧烤焦糊部位,含有大量亚硝酸盐,进入人体后会转化为强致癌的亚硝胺,持续刺激食管黏膜,加速细胞病变。辣椒不致癌,但烫辣同食会加重食管炎症损伤,不利于受损黏膜修复。

3. 吃饭过快、狼吞虎咽

进食速度过快,坚硬、粗糙的食物直接摩擦食管黏膜,造成机械损伤。如果同时吃热食,食管就要承受“烫伤+划伤”双重打击。

根据《中国食管癌筛查与早诊早治指南》,年龄≥45岁,且符合以下任意一项即为高危人群——

长期居住于食管癌高发地区;
一级亲属中有食管癌疾病史;
患有食管癌前疾病或癌前病变;
有吸烟、饮酒、热烫饮食等生活和饮食习惯。

胃镜是食管癌早筛的金标准。高危人群建议每5年进行1次胃镜检查,有家族病史、重度烟酒等多重高危因素者,缩短至3—5年复查一次。

高危人群定期筛查的本质,是在无症状阶段,捕捉癌前病变和极早期癌;在进展到中晚期之前,实现阻断或者根治,大幅度降低食管癌死亡率。

如果体检查出食管黏膜糜烂、增生、食管小息肉,不用过度恐慌。这些病变并非一定会变成食管癌。

美食是用来治愈生活的,别让解压的快乐,变成伤身的隐患。最好的食管养护方式,就是每一次进食时“多等一等”,让食物降温,让健康升温。

综合《健康时报》、新华网报道