

“多喝热水”是不是塌房了？

上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科 史兆雯

中国很多老百姓都喜欢“保温杯里泡枸杞”，仿佛热腾腾的开水就可以“包治百病”。然而国际癌症研究机构将高于 65℃ 的热食列为很有可能的致癌物，属于 II A 类。国际公认的食物致癌性强度一般有 4 大类：I 类，对人类有致癌；II A 类，对人类很有可能致癌；II B 类，对人类可能致癌；III 类，对人类致癌性尚无法分类；IV 类，对人类很可能不致癌。客观来说不是吃得烫就会得癌，而是吃烫的多了，会增加致癌风险。

我们的口腔和食管表面覆盖有黏膜，黏膜的反复“热损伤—增生修复—再损伤”正是诱发癌症的契机。人体正常体温在 37℃，一般黏膜能耐受的高温也只在 50~60℃，当感觉到很烫时，表明黏膜温度已超过 70℃。在接触到 65℃ 以上的热食、热饮时，食管黏膜会有轻度灼伤。经常喝热水和吃烫食的人，口腔已经习惯了高温，痛觉不明显，但实际损伤已经存在。黏膜烫伤过程中，损伤中心会累积过量的内源性致癌物质，如活性氧、N-亚硝基复合物。所以经常烫伤口腔和食管黏膜，会引起食管黏膜的慢性炎症反应，才是造成消化道特别是食管癌变的风险。

所以我们需要改善饮食习惯，避免长期食用“烫口”的食物，可以等食物放到温凉后再吃。简单的方法：用嘴唇或者手稍微试触一下温度，当感觉到烫的时候就等一下再吃，并且建议放慢进食速度。

一、会吃出来食管癌吗？

食管癌是常见的消化道肿瘤，我国也是世界上食管癌高发地区之一，每年平均病死约 15 万人。食管癌典型的症状为进行性咽下困难：先是难咽干的食物，继而是半流质食物，最后水和唾液也不能咽下。有人说食管癌也是不健康的饮食习惯“惹的祸”。

第一个需要注意的就是热的食物饮料。许多人还习惯喝热水热茶，快速吃麻辣烫和火锅等“烫嘴”的食物。因为太烫而吃太快会更使粗糙的食物不能进行充分咀嚼，引发局部病变致癌。一句话，快速吃烫的食物饮料多了，会增加致癌风险。

第二个需要注意的是，不新鲜甚至变质食物，如长时间的腌菜、霉变的花生、长霉菌的馒头等等。这些食物中，亚硝酸盐、黄曲霉素

及其他有毒真菌细菌严重超标。它们会增加食管黏膜甚至全身的癌变风险。

第三个容易被忽视的危险食物是年轻人喜欢的快餐食物，比如烤制的、油炸的、高油的、辛辣的食物。要知道烧烤、油炸食品等也含有许多亚硝酸盐等致癌物。并且大家都有这样的经验，辛辣的食物会让你的口腔感受到烧灼感甚至疼痛。其实这就是一种食管上皮的损伤，长期反复的损伤会引起上皮细胞变性，造成黏膜炎症，影响细胞核酸代谢，增加致癌物的敏感性，有可能促使食管发生癌变。

第四个隐形因素是酗酒。烈性酒相当于酒精刺激黏膜的感受，火辣辣烧灼，这是一种直接的物理性刺激损伤，会直接在食管黏膜上留下瘢痕。

此外，吸烟的危害也要当心。烟草中含有7000多种化合物，其中69种可以致癌。这些致癌物质随着唾液和食物，被食管黏膜吸收，久而久之便会引起食管癌。

二、食管癌有什么症状？

1. 早期：难以察觉

食管癌可能早期什么症状也没有，或是症状很不明显难以察觉。然而只要仔细观察，总有蛛丝马迹。最明显的就是感觉到和既往吃饭时候不一样：有人吞咽食物会出现梗噎感，粗硬食物咽下去特别慢，却以为是年纪大了；有人一开始咽不下去就喝水，只要缓解了又不觉得有什么事；哪怕有人出现胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛，也只当是胃病犯了。最可怕的是这些病症出现很慢很缓，症状还时

轻时重，更迷惑了一众患者。

2. 中晚期：来势汹汹

书本上对食管癌典型的症状形容为进行性咽下困难，实际生活中就是各种吞咽困难，吃食物受到阻碍。先是难咽干的食物，比如馒头白饭，要伴着汤水才能吃进去；继而吃稀烂的粥类食物也有明显异物感，就是有东西糊在喉咙里；最后什么汤汤水水也不能咽下，有人形容为“咽口水都费力”。

肿瘤的“恶”只是不让人吃饭吗？不，恶性肿瘤一定是让你过得越来越难的。食管肿瘤把食管全部堵住后，唾液下不去就只能不停地吐出来，一般为黏液样痰。食管肿瘤向外侵犯神经，如果压迫喉返神经可出现声音嘶哑；如果压迫颈部的交感神经节，会发生霍纳综合征（瞳孔缩小、眼球内陷、上睑下垂、面部无汗等等）。食管肿瘤慢慢爬行至气管、支气管，形成各种瘘洞，食物就会漏入气管引起剧烈呛咳，更会发生呼吸系统感染（肺炎、脓肿等）。食管肿瘤蔓延到食管以外，与胸腔的组织粘连上了，必然引起前胸和后背疼痛。当食管癌患者发生消瘦、脱水、无力，这就叫做恶病质状态。肿瘤会迅速转移到重要器官如肝、肾、肺、脑、骨，可能会出现黄疸、腹腔积液、胸腔积液、肾衰竭、全身疼痛、低蛋白，甚至休克及死亡。

三、食管癌怎么防，怎么查

如果想要预防食管癌一定要做好以下几点。

明白病从口入，保持科学健康的饮食习惯，不吃喝过烫的食物和水，仔细咀嚼，特别是老人不吃过硬的食物，防止食管慢性损伤，避免过快就餐。饮水注意卫生安全，避免进食过度不新鲜的腌制、熏制食物，避免亚硝胺、霉菌、细菌毒素的摄入。戒烟限酒，改变不良嗜好。多关注自己或家人身体状态，有没有肿大的淋巴结或是不明原因的胸痛与背痛。

平时要定期地参加健康筛查和体检，如果出现进食异常，更要及时地、积极主动地去医院检查。如食管镜、超声内镜等，都可早期确诊、早期干预和治疗。

根据最新版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》的意见：

(1) 食管癌高危人群普通内镜检查，每 2 年 1 次；

(2) 内镜检查病理提示轻度异型增生，

每年 1 次内镜检查；

(3) 内镜检查病理提示中度异型增生，每半年 1 次内镜检查。

而 40 岁以上，并符合以下 1 种或多种情况者即为食管癌高危对象：

(1) 来自中国食管癌高发区（最密集区域位于河北、河南、山西三省交界的太行山南侧，尤以磁县为著，在秦岭、大别山、川北、闽粤、苏北、新疆等地也有相对集中的高发区）；

(2) 有上消化道症状，如恶心、呕吐、腹痛、反酸、进食不适等；

(3) 有食管癌家族史；

(4) 患有食管癌前疾病或癌前病变；

(5) 具有食管癌高危因素，如吸烟、重度饮酒、超重、喜食烫食或头颈部、呼吸道鳞癌等；

(6) 患有胃食管反流病（GERD）；

(7) 感染人乳头瘤病毒（HPV）。

