

健康好习惯 远离食管癌

吴雯雯

(聊城市人民医院 肿瘤科)

食管是人体消化道主要的一个组成部分，上面通着口腔，下面连着胃，它在整个胸腔里是食物通过的通道，食管癌就是发生在这个通道上的恶性肿瘤。

食管癌早期症状常不明显，但在吞咽粗硬食物时可能有不同程度的不适感觉，包括咽下食物哽噎感，胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛。食物通过缓慢，并有停滞感或异物感。中晚期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。常吐黏液样痰。患者逐渐消瘦、脱水、无力。晚期可出现持续胸痛或背痛、声音嘶哑、吞咽水或食物时剧烈呛咳等。

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。经已有调查资料显示食管癌可能是多种因素所致的疾病。

已提出的病因如下：1. 化学病因：亚硝胺。这类化合物及其前体分布很广，可在体内、外形成，致瘤性很强。在高发区的膳食、饮水、酸菜、甚至病人的唾液中，测亚硝酸盐含量均远较低发区为高。2. 生物性病因：真菌。在某些高发区的粮食中、食管癌病人的上消化道中或切除的食管癌标本上，均能分离出多种真菌，其中某些真菌有致瘤作用。有些真菌能促使亚硝胺及其前体的形成，更促进癌肿的发生。3. 缺乏某些微量元素：钼、铁、锌、氟、硒等在粮食、蔬菜、饮水中含量偏低。4. 缺乏维生素 A、维生素 B2、维生素 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。5. 长期饮烈性酒、嗜好吸烟，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。6. 食管癌遗传易感因素。

了解了病因之后我们就知道，预防食管癌最好的方式就是养成健康良好的生活习惯、科学饮食。

主要包括以下几方面：1. **营养合理**：(1) 营养不良与食管癌有关。缺乏蛋白质会导致食管黏膜增生，容易恶化；缺乏脂肪阻碍必需脂肪酸和脂溶性维生素的吸收，影响健康，降低免疫功能。(2) 多吃新鲜蔬菜和水果，前者不能代替后者，因为大量的维生素和微量元素在烹饪中经常被破坏。(3) 提倡喝茶，绿茶可以预防癌症，有利于心血管疾病。但不提倡豪饮，最好“品尝”，少量有效饮用。2. **拒绝致癌食物**：(1) 亚硝胺与食管癌密切相关，霉菌能增强亚硝胺的致癌作用。禁食隔夜蔬菜、腐烂的水果、发霉的食物、市场上卖的咸鱼、咸肉腌菜，以及油炸、油炸和烘焙的食物。发霉的米、面、花生等食物中含有致癌的黄曲霉素，一旦发现，应放弃。煮米饭和粥前清洗米饭，以减少霉菌对身体的损害。罐内的水应每2~3天更新一次，不要总是保留根，因为罐底沉积物中的细菌可以将水中的硝酸盐还原为致癌的亚硝酸盐。不要买不新鲜或腐烂的蔬菜和水果。(2) 不喝酒，长期大量饮酒难免不吃致癌物。有的酒含有亚硝胺、黄曲霉素等致癌物，还有醇类等间接致癌物。(3) 不吸烟，吸烟致癌面广，可引起消化、呼吸、泌尿系统癌症。3. **尽量少吃火锅等热食**：一般来说，口腔、食道和胃黏膜只能耐受 50℃，而火锅汤的温度可以高达 120℃，如果你马上吃，很容易烫伤口腔、舌头、食道和胃黏膜。如果经常损伤食管等部位的黏膜，很容易诱发食管癌。

平时有个健康良好的习惯，可以大大降低食管癌的发病率，但对于高危人群，还是建议有必要定期做消化道内镜筛查。内镜检查有高清内镜、也有放大内镜，同时还可以通过内镜进行染色。如果是碘剂染色，可以明确早期食管癌的病灶，通过放大内镜可以观察患者食管的血管，以此来判断食管癌的程度，从而提供内镜下治疗的指导。这样就可以做到“早发现、早诊断、早治疗”。

手术成功后，为什么还要进 ICU？

李金秀

(聊城市第二人民医院 山东第一医科大学附属聊城二院重症医学科)

医院手术室的门口常常聚集着焦急等待的病人家属们。每当手术结束之后，就有家属上前询问，“医生，手术成功吗？”病人的手术结果往往是最关心的。但是医生的回答往往让家属摸不着头脑，“手术过程顺利，病人还需要到 ICU 观察一段时间。”为什么手术成功了，还要到重症医学科（ICU）去呢？

医生所说的“手术成功”指的是在手术室内的手术成功。但是，在现实生活中，手术成功结束之后的病人并不会立马下床活蹦乱跳的，他们的身体还需要一点时间进行恢复。举个例子，肿瘤病人在成功进行手术将肿瘤切掉后却没有立马苏醒，病人的心、肺等重要的脏器的功能就需要 ICU 的设备进行医疗支持。一个真正成功的手术，手术前的准备、手术中的操作和手术后的恢复都缺一不可。ICU 就是病人术后恢复的保护神。

问题一：那么，什么样的病人需要术后进入 ICU 过渡呢？

1. 高龄患者或术前心、肺、脑等重要脏器合并较严重的基础疾病 2. 病情复杂，手术涉及重要脏器，操作难度高、风险大 3. 术中手术范围大、时间长、出血多 4. 术后存在严重的创伤打击或感染可能

问题二：ICU 能够为手术后的患者提供什么服务？

1. 特级护理，严密的术后监控：重症监护病房（ICU）中拥有医护人员对病人的身体情况进行 24 小时的严密监护，目的是及时发现病人的异常情况并进行及时的处理，保证病人的各项生命指标保持在正常范围之内。刚从手术室出来的患者身体十分的虚弱，或者麻醉还没醒，身上插着的导管会限制病人的活动，患者就连最简单的饮水进食、咳嗽吐痰、翻身换位等动作都无法完成。此时身体虚弱的患者需要专业的医护人员进行 24 小时的严密监护，对患者进行精心细致的护理，确保患者平稳度过危险期。这些只有 ICU 才能做到。

2. 连续监测各项生命体征：手术结束后，患者还没有从麻醉的状态中醒来，此时患者的各项生命体征都不稳定，容易发生危险，需要使用 ICU 的专业监护设备对患者的身体情况进行 24 小时监测，防止意外发生。

3. 心肺功能支持：全麻手术之后的患者无法完全地进行自主呼吸或者呼吸比较微弱，需要呼吸机帮助呼吸；同时需要进行全天候的液体监测，防止堵塞呼吸道。

4. 有效镇痛镇静：手术结束之后，麻醉效果逐渐消退，患者需要效果较强的镇痛药才能止痛。为保证患者能够舒适的睡觉，需要用到镇痛镇静药物，但是这类药物往往容易引起血压降低、心率变慢、呼吸减弱、血氧饱和度下降等不良反应。这个时候，需要专业的医护人员对病人的情况进行持续监测，并根据病人的情况及时调整药物的用量，在保证患者舒适睡眠的同时更要保证患者的安全。这只有在 ICU 才能做到。

5. 预防感染：刚结束手术的病人身体抵抗较差，而普通的病房人来人往，空气中往往含有大量的细菌，患者的伤口容易发生感染。ICU 内通常有中央空气消毒机进行定期消毒，细菌含量远远低于普通病房，在 ICU 患者细菌感染的几率更低，也更安全。

6. 急救药物和医疗器械支持：为防止手术后患者出现异常情况，ICU 有充足的急救药液和专业的医疗设备支持，医护人员全天候监测，能够及时诊治病人的异常情况。

7. 多学科联合会诊：面对棘手的情况，ICU 医生永远都不是孤军奋战。临床科室查房选择的病例大多是疑难重症、病因不明确等，需经多个学科进行联合会诊才能解决的病例。通过专业组查房与多学科讨论，梳理患者的病情及当前治疗的主要矛盾，从而制定出下一步的诊疗计划。

总的来说，ICU 帮助病人的术后康复。想要手术成功，术前准备、术中操作和术后恢复每一个环节都不容有失。手术结束后，患者的身体体征尚不稳定，需要 24 小时精心严密的监护，并及时处理病人的异常情况。因此，为安全度过围手术期，病人在全麻手术结束之后进入 ICU 是必要的。

破除心血管健康的 8 大谣言

刘爱英

(聊城市东昌府人民医院心血管内科)

在世界卫生组织所发布的全球十大致死的病因中，心血管疾病常年处于首位。根据世界卫生组织所提出的概念，心血管疾病由心肌和血流障碍引起，如冠心病、卒中、高血压、心力衰竭等。我国国家心血管中心公布的《中国心血管病报告 2017》表明，中国心血管疾病患者数量约 2.9 亿，心脑血管病患者比率占中国城乡人口传染病比例的 40% 以上，超过了恶性肿瘤及其他慢性病，已成为影响城市居民死亡比例的首要因素。中国心血管病存在高发病率、高病死率和高医疗负荷的特征。

网络上青年人猝死的情况层出不穷，由于当代青年人工作生活压力大，过度劳累现象也比较常见，失眠、心情焦虑、久坐、缺乏运动、膳食不规律等不健康的生活习惯接踵而来，直接导致心血管健康情况亮起了红灯。

从前心血管都是老年人病，但现在二三十岁的冠状动脉变硬的病人也不少见，患病的年龄提早了 20 多年。目前心血管疾病正出现年轻化的发展趋势，要引起社会注意。关于心血管疾病，仍旧存在谣言。下面逐一破解这些谣言，希望大家正确预防和治疗心血管疾病。

谣言 1：有心脏病家族史，一定会得心脏病。

广义的慢性心肌病，一般是指冠心病、心肌病和心率紊乱等病症，而肥厚型心肌病、扩张型心肌病，以及一些严重心律失常病（如长 QT 间期综合征）等则与遗传原因有关。冠心病的发生主要是和多盐、高热量、抽烟等不健康的生活习惯相关，并不是绝对的有家族史的人就一定会发病。

谣言 2：“好胆固醇”足够高，可抵消“坏胆固醇”的不良影响。

胆固醇有好有坏，好胆固醇就是高密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），是一种可抗动脉粥样硬化的脂蛋白，能将血脂运送到心脏周围。坏胆固醇，极低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），一般是把血脂运送到外周。若 LDL-C 浓度增高，不但血浆中总胆固醇明显增加，而且还能促进机体合成胆固醇的上升，进而提升心血管风险。所以，虽然好胆固醇多了对身体康复有利，却仍无法完全抵抗坏胆固醇的不良作用。

谣言 3：只通过饮食调节，可将坏胆固醇水平降至极低。

人体胆固醇的 30% 来自健康食物，而 70% 则从肝脏合成并产生，所以仅仅靠调整膳食降低胆固醇水平是不够的。心血管疾病的高风险群体以及病人，如果 LDL-C 水平超标，则应当充分考虑在膳食管理和运动的重要基础上，按医嘱服用他汀。

谣言 4：得了高血压肯定有感觉。

高血压大多症状隐匿、发展较慢，一般没有特殊表现，通常在体检后才被发现，平时非常容易被忽视。所以，一旦出现血压常年超过 140/90 毫米汞柱，又或者 24 小时内血压变化较大，都需要尽早就诊。

谣言 5：所有脂肪都有害。

脂肪主要包括饱和脂肪、不饱和脂肪和反式脂肪三种，因此需要辨别优劣。人造的反式脂肪（部分氢化植物油）是坏脂肪，常用于烘焙食品中，会引起 LDL-C 水平的升高。建议摄入不饱和脂肪（如鱼油），以限制饱和脂肪，并注意搭配好数量与种类。

谣言 6：每天 2~3 小时高强度运动，能维护心血管健康。

运动方式因人而异，存在着个体差异，如心肌梗死病人剧烈运动后容易引起心力衰竭。中国心脏病学会建议，每日 40 分钟、一周 4~5 天的运动量最适宜，大家可以依据自己状况灵活选择。

谣言 7：搭桥手术和支架植入会修复受损心脏。

搭桥手术和支架植入的主要目的，在于恢复心脏的正常血流供应。通过搭桥和支架移植能否修补受到损伤的心肌，需要看心肌有无出现坏死。若心肌已坏死，就无法从根本上恢复正常功用；若无坏死，则能逆转心肌的收缩活性。

谣言 8：女性不用担心心血管疾病。

肥胖和超重、高血脂、糖尿病等人群均需关注心血管疾病，尤其是女性。资料表明，女人绝经期后，雌激素含量会下降，心血管患病概率会上升 2~3 倍；患有高血压症状后，心血管患病概率会上升 8 倍。