

嘴巴管不住 食道易患癌

临床研究显示,近90%的此病患者有不良饮食习惯



■记者王艳

日前,今年刚满40岁的张先生因为反复反酸、嗳气,担心自己胃部有毛病,到浙江大学医学院附属第二医院检查,被查出患有食道癌。医生说,所幸发现较早,采用内镜剥离手术治疗效果较好。

“自来水管”不通畅,食道有问题

该院消化内科副主任潘文胜主任医师介绍,食道连接口腔和胃,就像是一根“自来水管”。如果“自来水管”不通畅,食道就出现了问题,可能是炎症、损伤,甚至食道癌。

食道癌是常见的消化道肿瘤,我国是世界上食道癌高发地区之一,每年平均死约15万人。发病年龄多在40~70岁,男性居多。

食道癌早期症状不明显,慢慢地出现进行性咽下困难。先是难以吞咽干的固体食物,继而是面条、稀饭一样的半流质食物,最后水和唾液也难以咽下。当出现上述症状时,食道癌往往已经发展到中晚期了。

病因复杂,烫、辣、腌制食品及烟酒是帮凶

潘文胜告诉记者,食道癌病因复杂,和年龄、性别、职业、地域、生活环境、饮食生活习惯、遗传等都有一定关系。不过,临床研究显示,近90%的食道癌患者有不良饮食习惯。比如趁热吃,吃得过快,常吃腌制、熏制、烧烤、辛辣、硬质食品等。

食道癌患者中有不少人长期吸烟、饮用烈性酒,或是喜欢趁热吃,吃得过快。食道黏膜正常耐受温度在40℃~50℃,超过这一范围就容易发生损伤,造成破损、溃烂等机械损伤。虽然黏膜上皮有增生和修复功能,损伤后会自行恢复,但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤。

黏膜在热刺激下不断增生的同时还会增厚,增厚的黏膜对热刺激、辛辣刺激反应会越来越不敏感,从而吃得更烫、更辣,口腔黏膜就会越来越厚,形成恶性循环,容易诱导食

道癌的发生。

国际癌症研究中心调查发现,每天摄入酒精40克以下、吸烟9支以下者,食道癌相对危险性为1,而每天摄入酒精120克以上、吸烟30支以上者,危险性则达155.6。特别是那些喝酒容易脸红的人,相对来说,更容易发生食道癌。

食品中亚硝酸盐含量越高,致癌性越大。腌制、烧烤、熏制、油炸食品中都含有很多亚硝酸盐。长期食用这类食物,容易导致食道癌。

缺乏某些微量元素和维生素,如钼、铁、锌、氟、硒等,缺乏维生素A、维生素B2、维生素C等,是食道癌高发区的一个共同特点。一些农村居民,长期食用受到污染的浅层地下水,发病也比较多。

食道癌早期症状不明显,慢慢地出现进行性咽下困难。先是难以吞咽干的固体食物,继而是面条、稀饭一样的半流质食物,最后水和唾液也难以咽下。当出现上述症状时,食道癌往往已经发展到中晚期了。

早发现早诊断早治疗,可提高患者生活质量

潘文胜说,食道癌需要早发现、早诊断、早治疗。如果等到发现吞咽困难再排查食道癌,食道癌往往已经发展到中晚期,不仅治疗难度和费用增加,治疗效果也不理想。

在内镜治疗出现前,食管切除术是治疗早期食管癌的金标准,但其复发率及死亡率较高。无论是切除术、吻合术还是胃提升术都会对患者的长期健康状况以及生活质量

造成影响。临床统计,中晚期手术5年生存率50%都不到。

如果能早期发现食道癌,治疗要简单得多。采用内镜剥离治疗,不仅费用小、创伤小,而且术后恢复更好,5年生存率高于90%。

潘文胜建议有不良饮食习惯和有食道癌家族史的人,出现下面几个信号时,应及时到医院检查确诊。

哽噎感,吃第一口食物时常感到被噎住,可自行消失,一段时间后再次出现;咽喉部有异物感,吞咽不适或食管内异物感;胸部不适,如胸骨后胀闷或疼痛,呈间歇性,劳累后及快速进食时加重,食后减轻或消失;打嗝、消化不良等胃病症状。

合理饮食,及早筛查,远离食道癌威胁

要做好食道癌的预防,就要养成良好的饮食习惯。

潘文胜建议读者,不吃霉变食物,少吃辛辣刺激性食物,戒烟限酒,吃饭细嚼慢咽,改良水质,防止水源污染。

同时积极治疗食管炎、食管白斑、贲门失弛缓症、食管憩室等与食道癌发生相关的疾病。

食道癌高发年龄段在40~70岁之间,喜欢烟酒、腌制、硬质食物及有食道炎病史的人群,有家族史的遗传易感人群,长期接触致癌物的人群,患有食道癌前期病变和癌前疾患的人群,以及食道癌术后患者,都应该定期做食道胃镜检查。

健康资讯

实体与虚拟对接 实时全信息共享 浙医二院诞生全国首个“全球化治疗”体系

■王艳

标准化大数据,全新的网络医疗体系

“标准化大数据”是网络医院的基石,也是浙二国际网络医学中心的重要策略。早在2013年7月,浙医二院数据库中同一个患者病案唯一号的比例已接近100%——这就意味着,原来分散在医院各处的患者信息可以根据病案号统一调用查阅。

王建安表示:浙二国际网络医学中心将是一个标准统一、信息互通、E点注册、资质统一、医嘱互认的全新的网络医疗体系。

全球化交互,不出国门就能得到全球化治疗

王建安介绍,作为全国最早成立的、名副其实规模最大的国际远程中心,浙医二院不仅仅在对疑难杂症的临床诊疗方面有着丰富的经验和团队储备,而且与美国加州大学洛杉矶分校(UCLA)里根医学中心、哈佛医学院麻省总院、德国心脏中心、法国巴黎第六大学等国际顶级的医疗机构形成深度互动,常态化地开展影像、病理、小儿神经等国际会诊。率先推动多学科诊疗模式(MDT),每年完成近800例病例、40多场多学科会诊。

频繁、高质量的合作,让老百姓不出国门就能得到“全球化治疗”。

王建安说,“全球化”是未来医学的发展方向,通过网络医院可以进行更深、更广的创新探讨。他希望探索从软件到制度的“网络医院经济运行管理体系”,真正做到“实时、全信息、全方位、标准化、全球化”,为我国乃至全世界“互联网+医疗”,提供有效的实践样板。

王来法对话健康

如何有效控制哮喘

问:我是一名哮喘患者,有时在工作时病情偶尔会发作,不过吃了点药后就好了,继而就不再用药了。我基本上都是发作时用药,觉得好点了就停药,反反复复的,哮喘就是好了。请问王医师,目前哮喘病是不是还无法治愈,如何预防哮喘发作呢?

误区二:不发作不治疗

有很多患者存在这样的想法,治疗后哮喘不发作了,就认为治好了,不再坚持治疗。其实,“肺为气之主,肾为气之根”。当哮喘病发作时,肺道不能主气,肾虚不能纳气,则气逆于上,而发于喘急。肺为生化之源,脾虚生痰,痰阻气道,故见喘咳,气短。因此,哮喘病是肾、肺、脾,三虚之症。在缓解期支气管内仍有炎症存在,因此需积极治疗,按照医生叮嘱坚持巩固治疗一段时间。

误区三:体育锻炼会加重哮喘

哮喘患儿应进行适当的体育锻炼,这样可以提高孩子的肺功能。如游泳、快走、慢跑等,其中游泳是对于提高孩子的肺功能最有效的运动方式。

需要提醒的是:在服药期间,必须戒烟酒,远离花草、尘埃、皮毛等哮喘诱因,不要在室内饲养猫、犬等小动物,要多喝温水,饮食可以选择豆腐等大豆制品、富含蛋白质的食物以及新鲜蔬菜、水果(如萝卜、丝瓜、梨、柑橘、枇杷、香蕉等),但需要注意的是,忌过甜、过咸食物和辛辣、油腻、煎炸等食物。

误区一:滥用抗生素

很多人误认为抗生素是万能的,一发病就用抗生素。哮喘发作是由多种因素诱发,其中细菌感染只是少部分,在感染因素中,

病毒感染占大部分,对确有细菌

感染可以使用,但抗生素只能起到抗感染作用,不能消除支气管黏膜的变态反应性炎症,只是把表面症状控制下来,但病还是潜伏存在的,所以它不能解决哮喘的根本问题。

误区二:不发作不治疗

有很多患者存在这样的想法,治疗后哮喘不发作了,就认为治好了,不再坚持治疗。其实,“肺为气之主,肾为气之根”。当哮喘病发作时,肺道不能主气,肾虚不能纳气,则气逆于上,而发于喘急。肺为生化之源,脾虚生痰,痰阻气道,故见喘咳,气短。因此,哮喘病是肾、肺、脾,三虚之症。在缓解期支气管内仍有炎症存在,因此需积极治疗,按照医生叮嘱坚持巩固治疗一段时间。

误区三:体育锻炼会加重哮喘

哮喘患儿应进行适当的体育锻炼,这样可以提高孩子的肺功能。如游泳、快走、慢跑等,其中游泳是对于提高孩子的肺功能最有效的运动方式。

需要提醒的是:在服药期间,必须戒烟酒,远离花草、尘埃、皮毛等哮喘诱因,不要在室内饲养猫、犬等小动物,要多喝温水,饮食可以选择豆腐等大豆制品、富含蛋白质的食物以及新鲜蔬菜、水果(如萝卜、丝瓜、梨、柑橘、枇杷、香蕉等),但需要注意的是,忌过甜、过咸食物和辛辣、油腻、煎炸等食物。

淳安县平凡眼镜有限公司注销清算公告

淳安县平凡眼镜有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州新势力影视文化有限公司注销清算公告

杭州新势力影视文化有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

临安达机械设备有限公司,遗失发票领购簿,税号:91330185MA27WJGX52,声明作废。

浙江怡好园林建设有限公司遗失诸暨市工商行政管理局2014年12月03日核发的注册号为330602000011921的营业执照正本一份,遗失诸暨市工商行政管理局2014年12月03日核发的注册号为330602000011921(1/6)、330602000011921(2/6)、330602000011921(3/6)、330602000011921(5/6)、330602000011921(6/6)的营业执照副本各一份,声明作废。

上虞市顶好果蔬专业合作社成员大会于2016年5月10日决议解散本单位,并于同日成立了单位清算组。请单位债权人于本公告发布之日起45天内,向本单位清算组申报债权。

联系人:许玉英 联系电话:0575-82561418

地址:绍兴区上虞市章镇镇工业区邮编:312363

上虞市顶好果蔬专业合作社清算组

2016年5月10日

公 告

绍兴民生医药股份有限公司已完成现有股东确权工作,若公司及前身绍兴民生医药有限公司自设立以来的出资人或相关权利人对历次股权转让、变更及本次确权事宜存在疑问或异议,请自公告之日起15日内联系公司。

特此公告!

绍兴民生医药股份有限公司

2016年5月24日

温州银行股份有限公司信贷资产债权转让招标公告

三、招标组织安排

转让方配合符合条件的意向受让方,对拟转让信贷资产进行现场尽职调查。

四、转让方式

本次转让为公开招标,报价日定于2016年5月30日。如果只产生一家符合条件的意向受让方时,拟采取协议转让方式。

五、有效期限

本次招标公告有效期限截止2016年5月30日。

六、其他事项

1.为力求规范、公平,本次资产包将转让的基准日设定为2016年4月30日。即受让方与转让方签订正式合同

后,全部转让信贷资产从2016年4月30日后的现金等收入归受让方所有。

2.若受让方因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后再放弃的行为,今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。

3.本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。

4.本招标文件的解释权属招标单位。

联系人:王先生、陈小姐

电话:0577-88990712

温州银行股份有限公司

2016年5月24日

健康专题

平衡膳食 营养健康

2016年“全民营养周”的主题是“平衡膳食,营养健康”。今年营养周以新版膳食指南(5月13日国家卫计委发布《中国居民膳食指南(2016)》)为主要内容进行科普教育和宣传,其中,提出了一些新的健康膳食概念和建议。

慢性病大都是“吃出来的”

■记者王艳

近日,在2016年全民营养周浙江启动仪式上,省卫计委、省疾控中心等与会专家表示,吃饭是头等大事,只有均衡饮食,才能保证健康和长寿。

专家介绍,饮食与健康的关系密不可分。人类的健康与长寿,除了与遗传、社会关系、医疗水平、环境因素有关,更大部分与个人的生活方式有关,尤其是饮食习惯。目前全国慢性病人口2.6亿人,很大一部分都和饮食有关系,有的人营养过剩,有的人营养不良。

随着生活水平的提高,鸡鸭鱼肉成了很多家庭一日三餐

中的必备食材。然而,因为饮食不均衡,大饱口福的背后却掩藏着健康危机:体重超重、脂肪肝、血脂异常、胆固醇增高……

近年来,省内多家医院健康管理中心的体检结果显示,排名靠前的疾病大多与不健康的饮食习惯相关,比如体重超重、血脂异常、脂肪肝、胆固醇增高等。

相关学生体质健康监测结果显示,学校内的小胖墩和豆芽菜分别占12%,加起来就占了学生总数的四分之一。很多疾病都是人们一口一口吃出来的。

专家表示现在很多人无肉不欢,一顿没有肉,就觉得食之无味,久而久之养成了肥甘厚味的饮食习惯,在不知不觉中摄入了过多的油脂、盐,再加上吸烟、喝酒、运动少等不良生活习惯,逐渐导致肥胖,同时并发胆固醇增高、脂肪肝等疾病。

这些看上去不太严重的毛病,如不加以控制,将会逐渐出现高血压、高血脂、高血糖在内的代谢综合征,如果没有及时治疗,久而久之就会发展为冠心病、脑卒中甚至猝死等重症、急症。

科学饮食不是一个单纯的医学问题,还是社会问题,最后造成个人和社会经济的损失。专家表示,要想远离这些常见疾病,要切实做到平衡膳食,营养健康。

专家解读《中国居民膳食指南(2016)》 “吃什么、怎么吃”大有学问

■记者王艳

新版膳食指南有何特色?近日,中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所长丁钢强教授专门对此做了专业解读。

丁钢强指出,中国居民膳食指南都是针对当前中国居民所存在的一些膳食营养方面的问题,做出的相应建议,因此这一版的指南也是延续了以往指南的实用性和可操作性,更加强调能为广大居民所用。与2007版比较,新版膳食指南有多项特色。

2岁以上健康人群膳食的6条核心

人群更大。

针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心