

专家问诊

喉咙不适是咽炎？还需当心食管癌！

该病早期发现率不高,建议调整饮食结构和生活习惯积极预防



杨建民 浙江大学医学院附属第二医院国际医学中心大内科主任,消化内科学教授、二级主任医师、博士生导师。先后担任重庆直辖市医学会消化内镜分会主任委员及浙江省医学会消化内镜分会副主任委员,是国内最早揭示丙型肝炎病毒感染与肝细胞癌的发病关系、最早开展无痛内镜、放大胃镜及内镜下黏膜切除术之一,擅长食管、胃肠及肝胆胰疾病的内科诊治,尤其是消化道肿瘤的早期内镜诊断与治疗。2008年被评选为“全国卫生系统先进工作者”。

■通讯员方序、孙敏慧

咽喉部不舒服、有异物感,嗓子嘶哑、发不出声音,是咽喉炎吗?不一定。如果以上这些症状断断续续地反复发作,那要注意了,可能是食管癌!近日,建德的张先生因为喉咙不舒服,却被确诊为食管癌。

喉咙不舒服 还以为是咽炎发作

55岁的张先生,2个多月前感觉喉咙不舒服,服用润喉片后会舒服一些。但几天后不舒服的症状反而加重了,喉咙里似乎卡了鱼刺,左右背也开始胀痛,他不得已去了当地医院。胃镜检查显示张先生咽喉部没有鱼刺,但食管中段有一片糜烂,医生建议他去上级医院做进一步治疗。

张先生来浙江大学医学院附属第二医院国际医学中心就诊。该院大内科主任、消化内科学教授、二级主任医师杨建民详细询问病史,亲自为张先生做了胃镜检查,病理活检结果显示:食管鳞状上皮重度异型增生,原位癌变,也就是说张先生患的是早期食管癌。

得知这个结果,张先生和家人都十分惊骇。因为这看起来像咽喉炎的食管癌,不是第一次出现。一年前张先生出现过类似症状,当地医院诊断是咽喉炎,开了润喉片,张先生服用一段时间后症状慢慢减轻了,所以这次他以为是咽喉炎又发作了。

食管癌早期发现率不高

“食管癌早期的症状没有特异性,主要是由炎症、糜烂等局部刺激引起的疼痛、吞咽有梗噎感、吞咽不畅等症状。这些症状可能会断断续续、反复出现,持续时间可以长达一到两年甚至更长。”杨建民介绍。

此外,食管癌早期还有以下症状:胸部后背部胀痛,呈针刺样或牵拉摩擦样疼痛。食管内有异物感,吞咽不畅。食物通过缓慢且有滞留感,出现在下咽食物时,进食之后即消失。咽喉部有干燥紧缩感,在吞咽干燥或粗糙食物时感觉更明显。

食管癌中晚期的主要症状是进行性加重的吞咽困难,先是难以咽下干的食物,继而是半流质食物,最后水和唾液也不能咽下。

临床上食管癌的早期发现率不高,很多患者确诊时已经到了中晚期,其中一个重要原因是早期的表现没有特异性,跟许多其他消化道疾病如慢性胃炎、食管炎、胃食管反流、胃肠功能紊乱的表现类似,既不好区分,又不容易引起患者的重视。

内镜手术治疗早期食管癌,创伤小、恢复快

杨建民指出,食管癌的预后效果与分期密切相关,早发现、早诊断、早治疗是食管癌治疗的关键。

庆幸的是张先生的癌症发现得还算及时,经过会诊和医患沟通,张先生最后接受了内镜黏膜下剥离术(ESD)治疗。由于手术创伤小、恢复快,术后张先生很快就康复出院。

早期食管癌通过外科手术或内镜手术治疗,治愈率很高。但传统外科手术对患者的创伤比较大,食管狭窄、反流、消化不良等可能出现的手术后遗症也会降低患者的生活质量。内镜手术的疗效与外科手术相似,但创伤小、费用低、恢复快、后遗症少,有利于保证患者术后的生活质量。

从个人饮食生活习惯着手积极预防

我国是食管癌的高发区,也是食管癌病死率最高的国家之一。目前食管癌的确切病因并不完全清楚,长期饮烈性酒、吸烟、食物过硬、过热、进食过快等引起的慢性刺激、炎症可能与食管癌的发生有关。食用含亚硝酸盐类物质过多也是食管癌的诱因之一。基因突变、遗传因素,微量元素铁、锌等的缺乏和新鲜蔬菜、水果摄入不足等都是食管癌的影响因素。

现代人生活节奏快,工作压力大,熬夜、加班是常事。长期的饮食和作息不规律,让很多人的肠胃处于亚健康状态,导致消化道疾病发病率居高不下。杨建民提醒,预防食管癌,首先要从调整个人饮食结构和生活习惯着手。

不抽烟;不喝烈性酒;不要吃太烫或太冷的食物,减少对食管刺激;多吃蔬菜水果,增加维生素摄入;少吃腌制食品、不吃发霉的食物。此外,出现慢性食管炎症、食管上皮增生、食管糜烂溃疡等食管病变,或吞咽不畅、食管有异物感、胸骨后疼痛等早期食管癌症状,要引起重视,及时治疗。

健康警示

天天看手机 男孩患上“手机脖”

为体态健康,拒做低头族

■通讯员吴婧

暑假接近尾声,10岁的小伟却被妈妈带到了浙江医院三墩院区康复治疗中心。原来前两天他发现小伟脖子和背弓着,站不直。仔细检查后,医生判断小伟患上了“手机脖”。

“手机脖”低头族高发

该院康复治疗中心治疗师长汤洋说,“手机脖”的产生跟平时总低头看书看电子产品有很大的关系,以前患者多是整天低头工作的年轻人,现在很多中学生,甚至是更小的小学生,在放假等时间电脑和手机使用过度后,出现了同样的问题。

汤洋仔细询问,发现小伟暑假每天有三四个小时都是对着手机或者iPad,除此之外,就是低头看书,很少进行规律运动。汤洋说,小伟的“手机脖”和他平日的生活习惯有很大关系。

他说,头部处于低头位看手机或电脑时,颈部后侧肌肉为了维持低头位的姿势,处于紧张状态,头越低,肌肉受到牵拉力越大。一个人的头部重约5千克,当前倾看手机等设备时,通常呈60度角,那么这时由于物理杠杆作用以及重力作用,一个人颈部肌肉就要承受25千克以上的重量。如果长时间保持这一姿势,那么就会出现颈部不舒服、疼痛、僵硬以及头痛等症状甚至损伤,即出现“手机脖”。

健康新技术

怀孕37周发现胎儿患有肿瘤 产时宫外治疗 为宝宝打开生命之路

浙大妇院的专家们用实力证明:“你命由我,不由天”

■通讯员孙美燕

很多孕妇到了快生的时候,都会感到既期待又紧张——辛苦怀胎这么久,宝宝长得健康吗?可爱吗?但现实却没那么随心所欲。

晴天霹雳 腹中胎儿长了个肿瘤

前不久,徐女士在怀孕37周的时候,产检B超显示,她的宝宝可能得了个“肿瘤”,医生建议她到浙江大学医学院附属妇产科医院再复诊一下。

徐女士赶紧来到了浙大妇院。经过再次产前诊断B超检查和MRI检查,又经过了浙江大学医学院附属儿童医院的专家会诊,医生

诊断:小徐的宝宝患有“颌下肿瘤”,也就是在下巴附近长了一个肿块。这个肿块很可能在孩子出生后压迫呼吸道,导致孩子无法正常呼吸,从而出现窒息。

EXIT手术或许能给宝宝存活希望

孩子已经在肚子里待了37周,医生和徐女士本人都不愿意放弃这个孩子。经过产前诊断会诊和讨论,医生们认为小徐是可以继续妊娠的,只是孩子的出生需要用剖宫产的方式,并且需要“一露头”之后马上采取治疗,也就需要在剖宫产手术中给宝宝进行产时宫外治疗(EXIT),孩子才有存活希望。

浙大妇院专家介绍,EXIT是一种新型的产科手术方式,最初应用于严重先天性膈肌阻塞气道的胎儿,保证胎儿在剖宫产术中的安全。它的最大特点之一是,胎儿在接受手术时,身体的下半部分仍在子宫内。因此,EXIT是一个需要高度协调、技术精湛、经验丰富多学科团队合作的高级别手术。

“你命有我,不由天!”

EXIT手术对小徐的宝宝来说,是一个最佳方案,但是这种非常罕见且难度非常大的手术,需要多学科专家的支持。所以,浙大妇院产三科主任罗琼副主任医师和何赛男主任医师、赵柏惠副主任医

师等团队成员,一起认真研究了小徐宝宝的治疗方案。

因为宝宝的肿瘤情况还不能确定,所以医生们制定了两套手术方案:第一种方案,是先开放气道,用插管的方式帮助宝宝呼吸。这种方式就相当于直接把氧气输送进宝宝的肺部,不通过呼吸道直接呼吸。但是插管如果不成功呢?那就只有采用第二种方案,将气管切开。当然,如果能够插管成功,之后的治疗时间就会更加充分,对于宝宝、对于医生来说,都是更好的结果。

小徐的剖宫产手术当天,浙大妇院产三科、麻醉科、手术室,联合浙大儿院五官科、麻醉科、肿瘤外

科,组成了力量庞大的专家团队。宝宝露头之后,断脐之前,是靠胎盘提供氧气,但是这种氧气可以支撑宝宝的时间却是一个未知数。“最多一个小时,也可能是几分钟。”所以,在宝宝出来之后,需要马上插管。

幸运的是,10分钟后,小徐的宝宝插管成功,等在一旁的儿科专家马上进行转运,为下一步宝宝自主呼吸的治疗进行准备。这个在妈妈肚子里就长了肿瘤的宝宝,有惊无险地闯过了出生第一关。

EXIT手术为宝宝打开了生命之路,多学科多专家用实力证明:“你命由我,不由天。”

专家解读体检ABC

胆固醇有“好”“坏”

读者咨询:我在体检后发现“胆固醇偏高”,请问这是什么意思?要不要紧呢?

专家解读:胆固醇是一种脂类物质,在人体血液中存在与脂蛋白中,是血脂的主要成分之一,其存在形式包括高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、极低密度脂蛋白胆固醇(VLDL-C)几种。

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)的成人正常参考值为:0.83~1.96毫摩尔每升。HDL-C是动脉硬化预防因子,它的升高是临床冠心病保护因子之一,并能防治和延缓动脉粥样硬化的发展。俗称“血管清道夫”,这是“好”胆固醇。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的成人正常参考值为:<3.12毫摩尔每升。容易在血管壁上沉积,形成粥样斑块,这就是动脉粥样硬化的原因,而动脉粥样硬化是常见心脑血管疾病的元凶,这是“坏”胆固醇。

当发现胆固醇偏高,一定要引起重视。一要注意饮食调节,胆固醇高的人,在饮食中要尽量控制饱和脂肪酸的摄入,少吃如肥肉、奶油、动物内脏等;二要注意生活习惯,尽量少饮酒、避免吸烟、控制体重,一个星期5次,每次30~60分钟的运动,可以改善胆固醇;三是不要讳疾忌医,当稍微超出指标,可以通过运动和饮食调节,但当运动和饮食无法改善指标,或本身指标就很高,就要及时去医院咨询医生是否需要治疗;四是定期复查,随时掌握自身健康状况,一旦有异常及时就医。

(专家:许妙倩 嘉兴新健体检中心营养师,周旭阳 嘉兴新健体检中心副主任医师)

在每年体检后拿到报告单时,你是不是遇到过这样的问题:看不懂体检指标“↑”“↓”的含义,不知道结果好坏,整日人心惶惶?有时不知道体检有何特殊要求,报了项目却无法做……诸如此类的种种疑惑,让你无比煎熬。

为此,本报推出“专家解读体检ABC”栏目,为您解答常见体检指标,解答常见的体检问题。如果您有健康体检方面的疑惑或其他健康问题,可投稿313959371@qq.com。典型的问题,我们将请专家为您解答并予以刊登!

健康提醒

冰箱不是“保险箱” 这些常识你该知道

■记者程雪 通讯员徐思鹏

冰箱是居家最常见的家电之一,许多人短期内吃不完的鱼、肉、蔬菜、水果等,认为往冰箱里一塞就好了。但是,冰箱也不是百分百的“食物保险柜”。杭州市第三人民医院营养科主任、副主任医师郑楚提醒,生熟分开放、不要反复解冻,正确使用冰箱,以免影响健康。

生熟分开放、不要反复解冻

利用冰箱冷藏食品能抑制绝大部分致病菌和腐败菌的生长繁殖,但仍有部分细菌是漏网之鱼,李斯特菌就是其中之一。郑楚介绍说,李斯特菌是最致命的食源性致病菌之一,人进食被李斯特菌污染的食物后,轻则出现胃肠炎症状,重则引起李斯特菌病,此病虽然发病率低,但病死率达30%,后果十分严重。

李斯特菌在环境中广泛存在,主要以食物为传播媒介,常污染禽畜肉、奶及其制品、水产品、蔬菜水果等,受到李斯特菌污染的即食食品(熟肉制品、沙拉、奶酪等)是最主要的感染来源。它的最高生长温度为45℃,在5℃低温条件下仍能生长,在-20℃可存活一年。

鉴于李斯特菌的这些特性,使用冰箱时,要记得生、熟制品分开放,以防相互污染;对冰箱冷藏的熟肉制品、方便食品等,食用前要彻底加热。

此外,不要反复解冻食物,以免丢了营养捡了病菌。看似寻常的反复解冻(大于等于两次),不仅会让食物中营养物质流失、口感变差,在解冻时,“复苏”的残余细菌还会快速繁殖一番,有些还可能产生毒素。这

样的过程也加速了食物的腐败变质。

并非所有食物都能放冰箱

致病菌繁殖的最舒适温度是5℃~60℃,室温下放的时间越长,放入冰箱时间越晚,细菌滋生的风险就越大。特别是气温较高的天气,细菌繁殖更是旺盛。所以,切记不要把烹饪好的熟食长时间放置在外。

另外,干制食品(虾皮、海米、小鱼干)和低水分含量的食品(如茶叶)等,建议分装好放入冷冻室。这样不仅可避免回潮,还可以减少蛋白质降解、口味变差、产生致癌物亚硝酸盐等问题。

坚果类含油脂成分较多,在常温下放置容易氧化,产生难闻的哈喇味。它和干豆类(红豆等)、果干(葡萄干等)还会吸收空气中的水分,发生回潮,甚至霉变,所以也建议放到冰箱冷冻室中。

但是,并非所有食物都适合放冰箱,比如热带水果、密封后的绿叶菜、裸露的剩饭剩菜、切开的水果、蜂蜜、巧克力等不适合冷藏。

冷冻食物也有保质期

“食物买回来后就去进了冷冻室,反正冷冻的时间长着呢,可以慢慢吃”这种观点是错误的。郑楚建议,如果是自己购买再进行冷冻的,一定要将家禽、海鲜、新鲜淘净内脏、里外洗净再冷冻;其他食品和肉类也需仔细清洗,按照预计食用量用保鲜袋或保鲜膜仔细包装,并标注相应日期标签。各种肉冷冻后尽量在一个月内食用完,尽量缩短储藏时间。

在外直接选购冷冻肉制品,若发现产品发黄发白发干,可能是储存时间过长,建议不要购买。