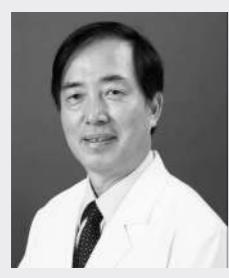


喉咙不适是咽炎？还需当心食管癌！

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者之一，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，左后背也开始胀痛，他不得不去了当地医院。胃镜检查显示张先生的咽喉部没有鱼刺，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。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。

临幊上食管癌的早期发现率不高，很多患者确诊时已经到中晚期，其中一个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。

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。

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。

责任编辑：王艳 电话：88851040 E-mail：zjgrxw@163.com

2019年8月27日 周二 浙江工人日报

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，在人体血液中存在于脂蛋白中，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。

胆固醇是我们人体细胞内不可缺少的组成物质，是一些激素的合成原料，能形成胆酸等，这是它“好”的一面，但是若持续偏高，将严重影响身体健康，导致心脑血管疾病的产生，这时它就展现“坏”的一面。

在体检时，有三个与胆固醇相关的指标，分别是总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)与低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。

总胆固醇(TC)的成人正常参考值为：<5.2毫摩尔每升。TC水平还随年龄的增加而有所升高，但到70岁以后会有所下降，中青年女性低于男性，但50岁以后或绝经后又高于男性TC水平；TC受饮食的影响也比较大，长期高胆固醇、高动物脂肪和高热量饮食，可使TC增高，但食物中的不饱和脂肪酸(植物油)可以使TC降低。缺少运动、脑力劳动，精神紧张等因素也可使TC升高。

(专家：许妙倩 嘉兴浙健体检中心营养师，周旭阳 嘉兴浙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，为您解读常见体检指标，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

青少年十有八九体态有问题

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。原来前两天她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，肌肉受到牵拉力量越大。一个人的头部重量约5千克，当前倾看手机等电子设备时，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、僵硬以及头痛等症狀甚至损伤，即出现“手机脖”。

拒做低头族，早防早治

汤洋提醒，可能不良体态一开始并不明显，但是不管是青少年还是成人，体态问题都需要引起重视。该院三墩院区康复医学中心拥有各类先进仪器，青少年姿势矫正暑期训练营第三期已于昨天正式开启，为期一周，家有不良生活习惯的少年，及时抓住暑假的尾巴，去测一测。

如果发现问题，可通过上课与训练相结合的方式，改善青少年体态和姿势，更重要的是通过短期训练，将健康的生活习惯以及保持良好体态的理念渗透到日常生活中，让青少年通过短期的学习训练达到改善体态的目的。

“医二代”乐当导医志愿者



连日来，湖州市妇幼保健院门诊大厅，来了一群红色“小马甲”，他们是医院职工的子女，暑期来当志愿者，帮助有需要的患者及家属。

15岁的“医二代”志愿者陆奕菲已经连续4年来医院参加志愿服务。

小志愿者们在学会帮助他人、关心他人的同时，深切体会到了自

己父母的辛劳和所从事职业的伟大，增强了对父母救死扶伤工作的荣誉感。

通讯员杨晓霞、王军 摄影报道

健康常识

■通讯员宋黎胜、陈婧

很多人都习惯在午饭后休息一会儿，浙江省人民医院精神卫生科的专家表示：这并不是我们懒散，而是人体的生理需要。午睡，真的是刚需要。

近年来，德国精神病研究所睡眠专家们研究发现，人体除夜晚外，白天也需要睡眠，下午1点的高峰每周至少3次，每次午睡30分钟，可使因心脏病猝死的风险降低37%，这得益于午休能舒缓心血管系统，并降低人体紧

张度。

午睡前需要把隐形眼镜摘下来，饭后20分钟再午睡比较合适。午睡时间避免太长，有研究证明，午间休息24分钟，可以使工作表现提高34%，头脑灵活度提高54%，适合学生或上班族。

虽然午睡的好处多，但这几类人却不适合午睡：65岁以上有心脑血管问题的人、体重超标的人、血压很低的人、血液循环系统有严重障碍的人、夜间失眠的人等。

午睡是刚需

因为人在经过一个上午的工作学习后，无论体力还是脑力在高度集中的状态下，不可避免会产生疲劳，午睡可以起到缓解疲劳、保持精力的作用，使人能够以良好的精神状态继续下午的工作学习。

另外，一项国外的研究显示，适当午睡可调节体内激素平衡，降低冠心病的发病率。

每周至少3次，每次午睡30分钟，可使因心脏病猝死的风险降低37%，这得益于午休能舒缓心血管系统，并降低人体紧

张度。

午睡前需要把隐形眼镜摘下来，饭后20分钟再午睡比较合适。午睡时间避免太长，有研究证明，午间休息24分钟，可以使工作表现提高34%，头脑灵活度提高54%，适合学生或上班族。

虽然午睡的好处多，但这几类人却不适合午睡：65岁以上有心脑

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

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

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、副主任医师郑甦提醒，生熟分开放、不要反复解冻，正确合理使用冰箱，以免影响健康。

生熟分开放、不要反复解冻

利用冰箱保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。

郑甦介绍说，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，有些还可能会产生毒素。这

“食物买回来后就丢进冷冻室，反正冷冻的时间长着呢，可以慢慢吃”这种观点是错误的。郑甦建议，如果自己购买再进行冷冻的，一定要将家禽、海鲜、河鲜掏净内脏、里外洗净再冷冻；其他食品和肉类也需要仔细清洗，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。

冷冻食物也有保质期

“食物买回来后就丢进冷冻室，反正冷冻的时间长着呢，可以慢慢吃”这种观点是错误的。郑甦建议，如果自己购买再进行冷冻的，一定要将家禽、海鲜、河鲜掏净内脏、里外洗净再冷冻；其他食品和肉类也需要仔细清洗，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。

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？可可爱吗？但现实却没那么随人心愿。

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能继续妊娠的，只是孩子的出生需要剖宫产的方式，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)，孩子才有存活的希望。

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疝阻塞气道的胎儿，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、经验丰富的多学科团队合作的高级别手术。

“你命由我，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副主任医师、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，多科室多专家用实力证明：“你命由我，不由天。”