

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

食管恶性肿瘤的早筛与精准防治

名医名片



熊杰,同济大学附属同济医院消化内科/内镜诊治中心副主任医师、副教授、博士生导师,中华医学会消化内镜学分会胃疾病协作组委员,上海市医学会食管和胃静脉曲张治疗专科分会青年委员兼秘书,上海市医学会消化内镜专科分会大肠学组委员、小儿内镜学组委员,入选上海市“医苑新星”人才培养计划,主持国家自然科学基金、上海市科委基金、上海市卫健委基金等数项科研项目,申请及授权发明专利多项。

擅长食管、胃肠道、肝胆胰疾病诊疗及相关内镜下微创治疗。包括胃肠镜精细化检查及息肉切除,消化道早癌、黏膜下病变诊断及内镜微创切除,胆道、胰腺疾病ERCP诊治,肝硬化静脉曲张内镜下治疗,痔的内镜微创治疗,消化道肿瘤梗阻支架置入术、狭窄扩张术,食管癌狭窄、癌内镜下胃造瘘,阑尾炎、结石内镜下治疗等。

食管,作为连接口腔与胃的“生命通道”,每日承载着三餐的输送,是人体消化吸收的核心枢纽。然而,食管癌这一恶性肿瘤,正对这一“交通要道”构成严峻威胁。盐城所在的苏北地区,是食管癌高发区域,此疾病成为当地居民健康的重要隐患。但值得欣慰的是,食管癌并非无法防治,其防控的关键,在于早发现、早诊断与科学规范的治疗。

识破“隐形”伪装 捕捉“求救”信号

在日常生活中,很多人会将嗓子不适、吞咽异物感简单归结为“咽炎”或“进食过快”,却忽略了食管癌早期可能发出的“求救信号”。这些信号往往隐匿在一日三餐的细微感受中,若能及时察觉,便能为诊疗争取宝贵时间。

吞咽“哽噎感”是早期常见表现。食用馒头、烙饼等干硬食物时,会明显感觉食物下行缓慢,仿佛被一股气流阻挡,且这种感觉并非偶尔出现,而是反复发生、频率逐渐增加,需高度警惕。胸骨“灼痛感”容易被混淆。进食时胸骨后方出现隐约闷胀或刺痛感,尤其在早晨饮用热鱼汤面、滚烫茶水后,症状更为明显,不少人会误判为普通胃食管反流,从而忽视潜在风险。食道“异物感”经久不散。总感觉喉咙里有东西附着,吐不出也咽不下,即便空咽唾液时,这种异物感也十分显著,持续存在时需及时就医排查。

如果这种不适演变为连喝水都费劲,并伴有持续胸背痛,往往预示着病情已进入中晚期,必须立刻就医。

锁定“靶向”群体 主动“排雷”筛查

食管癌的发病具有一定的群体倾向性,根据最新《食管癌筛查与早诊早治方案》,45岁以上人群应建立定期筛查意识,尤其针对以下“靶向”群体,需主动开展“排雷”检查。

首先是有地域与家族关联的人群。居住在食管癌高发区域,如苏北部分乡镇,或一级亲属中有食管癌病史的人群,属于高危群体,遗传因素与地域环境的共同作用,会大幅提升发病风险。其次是有不良生活习惯长期积累的人群。长期偏好65摄氏度以上的烫食,会持续损伤食管黏膜;频繁食用高盐腌制食品,如咸菜、腌肉等,其中含有的亚硝酸盐等有害物质会刺激食管;长期烟酒史更是食管癌的重要危险因素,这些习惯的长期“透支”,会逐步破坏食管黏膜的健康屏障。此外,患有慢性食管炎、Barrett食管炎等基础食管疾病的人群,黏膜长期处于病变状态,也须重点纳入筛查范围。

擦亮“侦察”之眼 确立“诊断”金标

想要精准揪出早期食管癌,内镜检查堪称医生的“火眼金睛”,是食管癌诊断的“金标准”。普通内镜可直观观察食管黏膜形态,而辅以“碘染色”或窄带成像技术(NBI)后,能将黏膜表面的细微结构清晰呈现,哪怕是毫米级的微小病变也能被精准捕捉,让早期病灶无所遁形。

针对不同人群,筛查频率也需科学把控。高危人群建议

每5年进行一次高清内镜检查;若病理检查提示为低级别上皮内瘤变,需将复查周期缩短至1~3年,密切监测病情变化。实践证明,只要在早期发现病变并及时干预,患者的5年生存率可高达90%以上,这正是早期筛查为生命筑牢的“安全防线”。

精研“微创”技术 合力“围剿”顽疾

现在的食管癌治疗早已告别“单打独斗”,步入多学科协作(MDT)的“团队作战”模式。对于局限在黏膜表层的极早期肿瘤,我们通过胃镜就能完成“内镜下黏膜剥离术(ESD)”,皮肤不见伤口,效果等同手术。而对于早中期患者,微创手术是核心,配合“新辅助化疗+手术+辅助治疗”的综合模式,能极大降低复发风险。即使是晚期患者,通过靶向及免疫治疗,也能有效控制病情。治疗期间,肠内营养支持如同“粮草后勤”,是保证患者挺过攻坚战的关键。

远离“进食”雷区 守护“咽喉”要道

预防重于拆除,最好的策略是不让“炸弹”埋下。在生活中,我们要养成科学的“养食管”习惯:戒掉“急脾气”:粥、汤、茶放凉到65摄氏度以下再入口,给食管黏膜最温柔的呵护。

管住“咸滋味”:苏北人爱吃咸,但要尽量减少腌菜、酱肉摄入,餐桌上多一点新鲜蔬果;积极“治炎症”:出现长期烧心、反酸症状别硬扛,及时就医控制炎症,就是对食管最好的呵护。

食管癌虽是“隐形杀手”,但只要我们保持警惕,科学防筛,守住这条生命通道,并非难事。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

吃对食物助力肠道健康

家住市区书香名邸的居民殷奶奶来电咨询:最近总是便秘,肠胃不舒服,请问有什么治疗方法?

省中中医、市中医院主任中医师徐兆山答:人体的肠道是吸收营养以及排出废弃物与毒素的重要器官。肠道健康至关重要,它是人体吸收营养、排出废物的重要器官,出了问题不仅给个人带来不便,还会严重影响生活质量。随着年龄增加,代谢速度变慢,肠道的功能在下降、衰老。有害菌、益生菌比例就会失调,因此老年人易出现便秘、腹胀等问题。

很多常见食物都能清洁肠道,且作用各有千秋,吃对了就能还肠道一个“清白”。

膳食纤维:膳食纤维能促进肠道蠕动和消化液的分泌,降低大肠癌等肠道疾病的发病几率。这类食物包括红薯、芹菜、红豆、绿豆、口蘑等。

益生菌:肠道中益生菌和致病菌共存,当致病菌打败益生菌时,肠道菌群的平衡就被打破,可能导致便秘、腹泻等多种问题。因此,多喝酸奶等富含益生菌的食物,有助于平衡肠道菌群,维持肠道健康。

十字花科蔬菜:大白菜、西兰花、菜花、芥蓝等十字花科蔬菜中,含有的异硫氰酸酯,不仅有助于清除肠道垃圾,还有抗癌作用。

果胶:苹果、香蕉等水果中富含果胶,可为肠道中的有益菌提供能量。分解后的果胶能产生短链脂肪酸,抑制有害菌群的生长,从而预防结肠癌的发生。