

专家解惑

# 注意! 节后开工要警惕食管“罢工”

春节假期刚刚结束,丰盛的美食、频繁的聚餐或许让我们的食管“不堪重负”。食管,作为人体消化系统的重要组成部分,承担着将食物从口腔传送到胃的重要使命。然而,食管癌却无情地侵蚀着人们的生命。有数据表明,食管癌发病率及病死率在全球占全体肿瘤的第7位和第6位。哪些人容易得食管癌,该如何识别和预防食管癌?江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)放疗科副主任医师严鹏伟将为我们一一解读。

## 食管癌有什么症状?

由于早期症状不明显或隐匿,许多患者在病情发展至中晚期才就诊,导致治疗效果不理想。晚期就诊的食管癌患者5年生存率不足30%,而早期发现并积极治疗后,5年生存率可高达90%。早诊断、早治疗对于改善食管癌患者的生存率及预后至关重要。严鹏伟提醒大家要注意以下三种症状:

1.进行性吞咽困难。进行性吞

咽困难是食管癌的典型症状,主要是由于肿瘤细胞在食管壁上不断生长,导致食管腔狭窄,进而影响食物通过。该症状主要发生在食管部位,当肿瘤增大到一定程度时,可能会导致患者出现进食困难、吞咽疼痛等症状。

2.胸骨后疼痛。胸骨后疼痛可能是由于食管癌细胞侵犯周围组织或神经,引起局部炎症和组织损伤

所致。该症状通常位于胸骨后方,可能伴有灼热感或刺痛感,有时会对背部或肩部放射。

3.体重下降。体重下降可能与食管癌导致的营养不良有关,由于肿瘤细胞消耗大量能量和营养物质,导致患者出现食欲减退、消化不良等症状,进而影响体重增长。该症状通常表现为体重持续下降,即使饮食正常也无法增加体重。

## 食管癌高危人群是哪些?

年龄>40岁,并符合下列任一项危险因素:

1.出生或长期居住于食管癌高发地区者:我国食管癌发病最密集区域位于河北、河南、山西三省交界的太行山南侧,尤以磁县为著,在秦岭、大别山、川北、闽、粤、苏北、

新疆等地也有相对集中的高发区;

2.有上消化道症状,如恶心、呕吐、腹痛、泛酸、进食不适等症状者;

3.一级亲属有患食管癌的家族史者;

4.患有食管癌前疾病或癌前病

变者;

5.具有食管癌高危因素如吸烟、重度饮酒、超重、喜食烫食、头颈部或呼吸道鳞癌;

6.患有胃食管反流病者;

7.感染人乳头状瘤病毒(HPV)者。

## 如何筛查食管癌?

对于食管癌高危人群,推荐40岁为食管癌筛查起始年龄,至75岁或预期寿命小于5年时终止筛查。建议每两年进行一次普通内镜检查,对于筛查发现的低级别上皮内瘤变,根据病

变大小和危险因素,调整随访频率。病变直径大于1cm或合并多重食管癌危险因素者,建议每年进行1次内镜随访,其余患者可2年~3年进行1次内镜随访。

严鹏伟介绍,除了不食用烫食或饮用烫水外,养成戒烟限酒、均衡饮食、增强运动等良好的饮食和生活习惯有助于远离食管癌。

据《南京晨报》

科普时间

# 怕冷多吃红肉? 听听营养科医生怎么说

一到冬天,你是不是总感觉比别人更怕冷?最近一条#怕冷的人适当多吃红肉#的话题让众多怕冷体质人群既激动又担心,吃红肉真的能让身体暖和吗?红肉又该如何选?

## 为什么红肉能御寒?

南京市第二医院营养科医师肖瑶表示,红肉之所以被称为“御寒高手”,主要得益于它丰富的营养成分。

第一,红肉是优质蛋白质的来源之一,而蛋白质不仅能帮助身体

修复和生长,还能促进肌肉的形成。肌肉多的人代谢率更高,自然就能产生更多的热量来抵御寒冷。

第二,红肉富含铁元素。铁是制造血红蛋白的重要成分,能够帮助血液更好地运输氧气到全身各个

部位。充足的氧气供应可以提高新陈代谢率,让身体在低温环境下也能保持温暖。

第三,红肉还含有丰富的脂肪和碳水化合物,这些都能为身体提供持久的能量来源。

## 怕冷吃红肉,人人都合适吗?

“不是所有怕冷的人都适合多吃红肉!”肖瑶强调。虽然冬季多吃红肉可以御寒,但确实有些人群需要特别注意。

适合的人群

贫血患者,红肉中的铁元素有助于改善贫血症状,增加血液中的氧气

含量,让身体更有活力。

体质虚弱者,对于那些因为气血不足而怕冷的人来说,适量的红肉可以增强体力,提高抗寒能力。

运动员或需要高强度工作的人,这些人群由于能量消耗大,多吃红肉可以帮助他们补充能量,保持体温。

不适合的人群

高尿酸血症或痛风患者,红肉中的嘌呤含量较高,可能会加重病情。这类人应尽量少吃或避免。

高血压或高胆固醇患者,红肉的脂肪含量较高,建议选择瘦肉并控制食量。

## 红肉又该如何挑选呢?

想要充分发挥红肉的御寒功效,挑选合适的部位和烹饪方式也很重要。

挑选瘦肉,尽量选择肥瘦相间的

部分,但不要过度追求纯瘦肉。适量的脂肪不仅能增加饱腹感,还能提供更持久的能量。

适量烹饪,无论是煎、炒还是炖,

都要注意火候掌握。过度烹饪可能会破坏肉中的营养成分,而适当的火候则能更好地锁住肉汁,提升口感和营养吸收。

据《扬子晚报》

## 留心标签信息、配料表 教你选购汤圆

新华社北京2月10日电 元宵节临近,面对市面上琳琅满目的汤圆或元宵产品,消费者该如何选购呢?市场监管总局10日发布元宵节饮食消费提示。

标签信息要齐全,“9+”要素不可缺。按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目及其他需要标示的内容。

在超市等正规食品销售场所或渠道销售的汤圆(元宵),其标签上应包含上述信息。消费者不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改标示的产品。

配料顺序有讲究,致敏原信息勿漏读。按照国家相关标准的要求,在制造或加工食品时使用并存在于产品中的任何物质(包括食品添加剂),都需要在食品配料表中一一标示。同时,加入量超过2%的各种配料应按制造或加工食品时加入量从高到低的顺序依次排列。因此,消费者在选购汤圆(元宵)时,可以先查看配料表,了解产品的配料使用情况,再决定购买哪种产品。

此外,配料中若含有可能导致过敏反应的食品及其制品,如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等,厂家一般(不是必须)在配料表中使用易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示;加工过程中可能带入上述食品或其制品,也宜在配料表邻近位置加以提示。易敏人群在挑选或食用汤圆(元宵)时需仔细查阅配料表,以及配料表邻近位置是否有提示信息。

产品标签上的生产日期和保质期,要重点查看。正规渠道销售的汤圆(元宵),其包装上会清晰标示出生产日期和保质期。按照法规要求,在预包装食品汤圆(元宵)产品的标签上都标示着贮存条件。如速冻汤圆一般要求在零下18℃条件下储存,在保质期内可保持其稳定的品质。因此,无论在选购产品时还是购买后在家保存产品,都应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。

根据《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》的要求,汤圆(元宵)标签上还会提供营养标签,主要为表格形式的营养成分表。营养成分表至少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占营养素参考值的百分比。消费者可根据营养素参考值和自己的身体状况选择食用。

通常,在正规厂家生产的预包装食品汤圆(元宵)的产品标签上,厂家一般都会给出正确的烹煮建议供消费者参考。在煮汤圆(元宵)时,消费者可以参照食品厂家给出的建议进行烹煮,以获得最佳口感。

一般而言,甜味汤圆(元宵)的主要配料包括糯米粉、变性淀粉、白砂糖等,建议消费者适量食用,尤其是消化系统相对较弱的老年人和儿童更要注意食用量,糖尿病和心脑血管病等特殊疾病患者更要谨慎食用。