



夫妻双双确诊癌症 竟是他们有这个习惯



近日，浙江省温州市一对老年夫妻同时患上食管癌的新闻登上热搜。经过了解，医生发现这对老夫妻几乎每顿饭都吃得滚烫，这也是他们患癌的主要原因。什么是食管癌？它与日常生活中的哪些不良饮食习惯密切相关？我们又该如何预防呢？

夫妻二人双双确诊食管癌

温州市的林阿婆因为声音变哑近日去医院检查，结果被诊断为食管癌晚期。陪同治疗的老伴罗大爷告诉医生，自己最近吃东西时有哽噎感。经过胃镜检查活检，罗大爷也查出患上了食管癌。经过了解，医生发现这对老夫妻有一个共同的生活习惯：因为两夫妻居住的海岛地区，天气湿冷，他们几乎每顿饭都吃得滚烫，林阿婆还喜欢喝着热气的茶，罗大爷吃饭时喜欢喝点小酒。

医生表示，正常食道内壁能耐受的溫度在40℃~60℃之间。一旦遭受过高温度的刺激，食道就容易受伤，甚至被烫伤。长期反复的热刺激会破坏食管的“黏膜屏障”，导致黏膜水肿、异型性改变、不典型增生，最终可能引发癌变。

那么什么是食管癌呢？根据国际癌症研究机构发布的全球癌症负担数据，食管癌是全球十大癌症之一，食管癌的发生与日常生活中的不良饮食习惯密切相关。研究表明，习惯吃得烫而且吃得快的人，比吃饭温度适中且细嚼慢咽的人患食管癌风险最高增加了近4倍。

这样做极易得食管癌

1. 喜欢烫食，小心灼伤食道

无论是热气腾腾的面条还是刚出锅的饺子，很多人都忍不住狼吞虎咽。然而，过热的食物会灼伤食道黏膜，长期反复刺激，可能会诱发食管癌。

2. 口味过重，腌菜致癌风险高

口味偏重、爱吃腌菜的人群也要注意。腌菜中含有亚硝酸盐，长期食用会增加食管癌的风险。

3. 狼吞虎咽，食道易受伤

吃饭时狼吞虎咽不仅不利于消化，还容易灼伤食道。此外，食物未经充分咀嚼就吞咽下去，还可能划伤食道黏膜，长期也会增加食管癌的风险。

4. 吸烟喝酒，食管癌的“帮凶”

无节制地吸烟喝酒也是食管癌的重要诱因之一。过量饮酒会损伤食道黏膜，长期酗酒者患食管癌的概率会大大增加。

哪些人是食管癌的高危人群呢？数据显示，食管癌多发于40岁以后的人群：经常生气、忧虑或情绪低落，都可能对食道造成慢性伤害，从而增加食管癌的风险。

身体出现这些变化要当心

■ 食管异物感

食管异物感是食管癌早期的症状之一。患者常常感觉喉咙里有东西，既吐不出来也咽不下去，这种感觉在吃饭和不吃

饭时都可能出现。

■ 吞咽困难

随着病情的发展，患者可能会出现吞咽困难的状况。初期可能只是吃固体食物时感到哽噎，但随着时间推移，甚至连流食和水都难以吞咽。

■ 胸骨后疼痛

食管癌还可能导致胸骨后疼痛，这种疼痛可能与进食有关。（注意：冠心病也可能引起类似的疼痛，往往与情绪刺激或劳累过度有关，需要进行鉴别诊断。）

■ 声音嘶哑

当食管癌压迫喉返神经时，患者可能出现声音嘶哑的症状。这种嘶哑可能是长期持续性的，与感冒引起的暂时性嘶哑不同。



预防食管癌我们可以这么做

◆ 合理膳食

许多疾病都是由不合理的饮食习惯引起的。

◆ 锻炼身体

经常进行八段锦、太极拳等健身运动，可以提高免疫力，减少疾病发生。

保持良好的作息和心态：熬夜已成为一种致病因素，应遵循“日出而作，日落而息”的自然规律。同时，保持良好的心态。

◆ 早期筛查

胃镜检查是目前最有效的方法。对于高危人群，如家族中有食管癌病史的人，建议从40岁开始进行胃镜检查。如果第一次检查没有问题，建议3~5年后再次检查。

据央视视

建议上班族要适当叹气 这种说法有道理吗



在很多人的印象中，叹气往往被视为是消极表现，可近日，“真心建议上班族要适当叹气”等相关话题登上热搜，让大伙对这一行为有了新的认识：有网友体验完后直呼有效，也有人跟着做完说心情反而更糟了。劝你心情不好时叹叹气，这种说法到底有没有道理？怎样叹气才有利于健康？浙中医大二院（浙江省新华医院）呼吸与危重症医学科副主任中西医结合主任医师陈晔为大家解惑。

释，就像有的人心情不佳时喜欢购物，有的喜欢在健身房跑步，有的则钟情于去山上嚎一嗓子，在疾病治疗上不会有太大影响。

总是频繁叹气是“警报”

值得注意的是，若总是频繁叹气或是常不由自主地叹气，这可能是身体所发出的“警报”。从西医角度而言，若在静息状态下高频率出现叹气样动作，大概率不是呼吸系统的器质性疾，高度怀疑是精神压力过大所致的情志病，建议尽早到精神卫生科就诊。

“中医对这种现象则有更细致的划分。”陈晔表示，叹气在中医理论中被称为“善太息”，与情绪波动、神经功能紊乱、阴气亏虚有关，严重者甚至会出现口唇干裂、四肢麻木等症状，“既可能是虚证也可能是实证，而虚证又可分为肺气虚和肾气虚。”

春季要当心肝气郁结

春天是万物生长的季节，肝气在此时特别旺盛，肝主藏血舒泄，暴饮暴食、休息不佳、情绪过激等都可能引起肝气郁结。“在日常门诊中，这类病人十分常见，以30~40岁女性为主，往往是辅导作业后被

孩子‘气’的。”陈晔回忆说，上周末他就接诊了一个因讨论数学题和孩子大吵一架，自此一连几天愁眉不展，哀叹不已的女患者。“好在，这种类型的实证和情志病类似，一般无需特别用药。”

虚证多见于体弱多病者、工作疲劳者及有多年慢病人群，中医素有“久病及肾”的说法，即所有的慢性病最终都会累及肾脏，最终造成气虚或肾阴阳两虚的情况。“程序员和从事金融行业的人都要引起重视，还有像你们这些要经常熬夜写稿的记者。”陈晔反复提醒，别相信所有压力都能转化为动力，有些只能转化为病历。

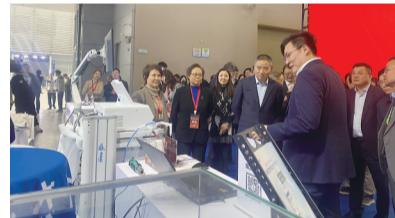
清晨一起练习腹式呼吸

既然盲目叹气不可取，那有没有适合大众的科学养生方式？答案是肯定的。

“时下正值冬春交替，气温变化大，是呼吸道疾病高发期。”陈晔给大家分享了个特别实用的吐纳法——可在清晨空气清新时练习腹式呼吸。具体操作为，仰卧或坐着，把一只手放在腹部肚脐处，先自然呼气，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，呼气时腹部收缩，向内朝脊柱方向收，全程保持胸部不动，如此循环，每天15至30分钟，以提高机体免疫力，谨防寒邪入侵。

据潮新闻

中国医学装备行业盛会在渝举行 “精准”与“AI+”成为关键词



多模态肿瘤治疗系统亮相展会

中国医学装备大会暨展览会昨日在重庆落幕，众多“重庆造”智慧医疗装备与国内知名企业展品亮相。“精准”“AI+”“创新”成为展会关键词。

展会上，融合人工智能、大数据的“黑科技”展品表现亮眼。例如，重庆海扶医疗的超声波治疗仪、金山科技的电子内窥镜、东恩科技的数字化X光机等产品备受瞩目。上海美杰医疗的多模态肿瘤治疗系统也吸引眼球，该系统由上海交大团队与多家医院自主研发，可实现肿瘤精准治疗并激发抗肿瘤免疫反应，为患者带来希望。

据了解，2024年我国医学装备市场规模超万亿元，增长迅速。重庆出台的《重庆市智慧医疗装备产业创新发展行动计划（2025~2027）》，为全市智慧医疗装备发展勾画了“蓝图”，力争三年内形成300亿级产业集群，成为全国创新策源地和产业高地。

新重庆-重庆晨报记者 陈军 摄影报道

每日科普 “拿捏”诺如

随着气温回暖，万物复苏，5岁以下儿童及65岁以上老年人的肠道感染尤为突出，这些大多由诺如病毒、轮状病毒等肠道病原体感染引起。陆军军医大学新桥医院消化内科的谢霞主任医师提醒大家，要从日常生活中的小习惯入手。

肠道疾病常见感染源与传播途径

常见的病原体包括诺如、轮状等病毒，大肠杆菌、沙门氏菌、志贺菌等细菌，

春季胃肠健康管理指南

以及蛔虫、钩虫等寄生虫。肠道病原体主要通过3种方式传播：

1. 食物传播：海鲜、生肉、凉菜、隔夜菜或其他不易清洗干净的食物（如皮蛋）是常见的感染途径；
2. 水源传播：饮用未经消毒的水或使用受污染的水清洗食物、餐具等；
3. 接触传播：通过接触受污染的物体表面（如门把手、餐具等），再触摸口、鼻、眼等黏膜部位，导致病原体进入体内。

出现肠道感染症状时这样应对

谢霞医生提醒大家，如果出现腹泻、腹痛、呕吐等肠道感染症状，应及时采取以下措施。

首先，避免与他人密切接触，防止病原体传播，特别是诺如病毒、轮状病毒可通过接触传播，小朋友患病应居家隔离；其次，腹泻和呕吐会导致身体脱水，应及时补充水分和电解质，可以饮用淡盐水或口服补液盐；最后，如果出现腹痛、腹泻持续加重，并引发口干、少尿及发烧等症状，应及时就医，避免延误治疗。 张为本

刊登 13018333716
热线 15023163856

重庆江津区规划和自然资源局关于四里镇B-3-30地块修改方案公示的公告

重庆江津区规划和自然资源局关于四里镇B-3-30地块修改方案公示的公告

重庆江津区规划和自然资源局关于四里镇B-3-30地块修改方案公示的公告