

# 心急也别吃热豆腐,当心“烫”出食管癌

中国是食管癌大国,全球超过一半的食管癌新发病例和死亡病例都在中国。食管癌能在中国横行,与我国人民爱“趁热吃”的习惯是分不开的。

## 食管为什么怕烫?

食管是一条由肌肉组成的通道,里面覆盖着一层娇嫩的黏膜,当食物到达食管后,食管会通过不断收缩与舒张的运动,把食物充分混合并运输到胃里。由于食管对温度不敏感,所以常被误认为是个坚强的器官。

事实上,食管壁非常娇嫩,难以经受烫食的折磨。对于食管粘膜来说,10℃到50℃的温度最适宜,最高耐受温度是65℃。当进入口腔的食物超过65℃时,人们就会感到烫嘴,食管黏膜也容易被烫伤。

## 心急也别吃热豆腐,当心“烫”出食管癌

如果反复烫伤食管,就会引起食管粘膜的创伤和慢性炎症。虽然,长期要与食物“摩擦摩擦”的粘膜上皮,有自我修复的功能,但反复刺激会造成病理性增生,进而可能诱发食管癌的发生。

我们可以把食管想象成一个矿泉水瓶,

它的耐热温度在70℃左右。正常情况下,用它装常温水是完全ok的,但是水温过高,水瓶就会被烫得变形。如果继续加热水,水瓶就会被烫的毫无形象,整个瓶子也就废了。当然,烫的食物容易让人“囫圇吞枣”,粗糙的食物进入食管,对粘膜又是一个暴击。

## 除了怕烫,食管还怕什么?

除此之外,食管还怕腌制、霉变食物,吸烟酗酒。腌制食物中含有亚硝酸盐,霉变食物中含有霉菌,这两货都是通过基因突变致癌的。

烟草中含有69种致癌物质,容易引起癌变。长期的酒精刺激,一方面会直接损伤食管黏膜,时间长了可能诱发癌变。另一方面,酒精还可作为致癌物的溶剂,促进致癌物质的吸收。烟酒这俩兄弟联手,对食管的伤害是雪上加霜!

## 为什么好多人一发现食管癌就是晚期了?

食管癌是一种隐匿又凶险的疾病,早期没有什么特别的症状。此时,就需要我们提高警惕,及时发现食管癌的早期信号。比如



有进食哽噎感、咽喉部异物感、胸骨后闷涨感或疼痛、经常打嗝、烧心、声音嘶哑等,一经发现,要第一时间找专业的医院检查清楚才好。

尤其是有家族肿瘤遗传史的人,更要引

起重视。

我们知道癌症预防大于治疗,所以为了食管的健康,戒烟戒酒,不吃腌菜,心急也不能吃热豆腐,热爱生活的你,记住了吗?



**CCACC ADHC**  
301-820-7167  
邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm  
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



### 中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

# 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874  
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074



# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

# 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

**急聘:** 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

**培训:** 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

