

天再冷,也别常吃太烫的东西

滚烫的功夫茶,热气腾腾的火锅,刚出锅的饺子、馄饨,在油锅里翻滚的煎炸食品……很多人认为,滚烫的美食是寒冷冬天的标配,吃热的东西也养胃。殊不知,长期食用太烫食物会带来健康隐患。近日,“医生一上午检查11人,全部确诊食管癌”话题冲上热搜,引发网友关注。食管癌是烫出来的吗?食物多热才算是烫食?如何区分食管癌和咽炎?出现什么症状要及时就医?湖南省人民医院消化内科三区科主任、主任医师吴明浩进行了详细解答。

爱吃滚烫食物的背后,藏着健康隐患

近日,河南郑州一家肿瘤医院内,内镜医生正在进行常规的超声内镜检查。令人震惊的是,一上午检查的11位患者,竟然全部确诊为晚期食管癌!经询问,这些人都有一个习惯——喜欢吃滚烫的食物。

不抽烟、不喝酒、不嚼槟榔,46岁的王先生怎么也想不到,自己还算年轻,居然确诊食管癌。医生询问中发现,20年来王先生一直喜欢喝滚烫的茶水,他认为“喝热水对身体好”“从来没吃过凉的东西”,没想到却患上了癌症。

57岁的李女士体检时发现食管上存在可疑病灶,到医院检查,确诊为食管癌早期,同时还查出了慢性胃炎和胃息肉。原来,李女士觉得“吃热的养胃”,喝水要烫牙,吃饭要烧嘴,已经坚持了二三十年。

世界卫生组织数据显示,食管癌是全球十大癌症之一,全球每年新增食管癌病例超过60万。由于其极强的隐匿性,早期症状通常不明显,多数患者确诊时已进展至中晚期。

吴明浩表示,食管癌的致病原因多种多样。从外部因素来看,患者常常具有以下特点:喜欢食用腌制食品,进食速度较快,喜欢烫食,偏好辛辣食物以及嗜酒等。从内在因素来看,除了遗传因素外,口腔感染、细菌感染、免疫系统功能低下等也可能导致食管癌的发生。

相关研究显示,习惯吃得烫而且吃得快的人,比吃东西温度适中且细嚼慢咽的人,患食管鳞癌的风险增加近4倍。

适宜的进食温度为10℃至40℃

传统的中国饮食,几乎以热食为主,很少见冷食的中国大餐。很多食物在热的情况下,才能体现其色香味美。比如蒸鱼,热食较香、好吃,冷食却只闻其腥;烧烤尤其能体现热食的香味和味美。热食可以增进食欲,促进胃肠道的蠕动,增加胃肠消化液的分泌,可使人兴奋,有利于食物的消化和吸收。但是热食不等于“烫食”,食物过热时可能只会感觉到烫,而不是香。

“人的口腔、食管对温度的耐受有一定限度。天再冷,也不要吃太烫的东西。”吴明浩解释,食管是连接咽喉和胃部的器官,它对温度特别不敏感,所以很多人吃烫食时,觉得嘴烫甚至舌头起泡,但不会觉得食管或胃有什么不舒服。正常的时候,口腔和食管的温度多在36.5℃至37.2℃,适宜的进食温度在10℃至40℃之间,耐受的温度最高为50℃至60℃,超过这个温度就容易灼伤。过烫的食物通过食管时,容易烫伤食管黏膜上皮,发生破损。如果只是轻微破损,会像皮肤擦伤一样很快自行愈合。如果长期进食过烫食物,灼伤的食管黏膜表层会脱落、更新,基底的细胞会迅速增生、更新、补充,持续性的炎症刺激会导致过度修复,黏膜越增厚,对热刺激反应就越不敏感,给人的错觉是越吃越不怕烫,慢慢从浅表性炎症、溃疡发展成恶性增生,最终形成病变。

世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)在公布的致癌物清单中,将超过65℃

的热饮归为2A类致癌物,这意味着它很可能对人体产生致癌性。

吴明浩建议,除了高温饮食,还要远离以下饮食习惯:口味偏重、爱吃腌菜,腌菜中含有亚硝酸盐,长期食用会增加食管癌的风险;狼吞虎咽,不利于消化还容易灼伤食管,而食物未经充分咀嚼就吞下去,还可能划伤食管黏膜,长期这样会增加患食管癌的风险;无节制地吸烟、喝酒也是食管癌的重要诱因之一,过量饮酒会损伤食管黏膜,长期酗酒者患食管癌的概率会大大增加。

不要把它当咽炎,这些信号不能忽视

食管癌和咽炎的发病部位和症状有时相似,包括吞咽困难和异物感。日常生活中,可以通过几个方面区分这两种疾病:

食管有异物感 慢性咽炎的异物感在安静状态下较明显,进食时没有明显阻挡感。食管癌的异物感通常在吞咽食物时出现,伴随着胸骨后的疼痛、烧灼感等症状,吞咽困难会逐渐加重,先是困难吞咽固体食物,然后是半流质和流质食物,最后喝水都有困难。

伴发症状 慢性咽炎主要症状包括咽喉部的不适感、干燥、瘙痒、烧灼感、闷胀感等,有时伴有胸骨后压迫感和暖气等症状。食管癌常伴有胸骨后或食管疼痛,表现为烧灼感、闷胀感、针刺感等。

发病诱因 慢性咽炎可能由气候变化、饮食刺激、全身性疾病等因素引起。食管癌多数情况下是长期积累的结果。

用药效果 慢性咽炎患者使用消炎利喉药物时,症状可能会有所缓解。食管癌患者使用这些药物通常没有明显的疗效,需要进一步的辅助检查来确诊。

“食管癌早期往往症状不明显,容易被忽视。”吴明浩表示,如果出现以下症状,需及时就医:吞咽食物时有哽噎感,胸骨后疼痛或不适,食物通过缓慢并有滞留感,咽喉部干燥和紧缩感,体重不明原因下降等。

日常生活中,避免这些“趁热吃”

吴明浩提醒,日常生活中要警惕一些“趁热吃”:滚烫的汤羹、粥类,内里温度高;沸腾的火锅、麻辣烫,从翻滚的热汤中捞出食物不要立刻入口;刚冲泡的热茶、热咖啡,尤其是使用保温杯、保温壶长时间保持高温饮用;刚出炉的烤红薯、小笼包等,内部馅料温度高,极易被忽略;习惯性“吹两下就吞”,食物中心温度远高于表面感知温度。

避免吃得太烫,试一试下面这两种方法:

晾一晾:饭菜出锅后,放一放、晾一晾再端上桌;吃东西时,用嘴唇抿一抿、试一试,感觉不烫了再食用;吃火锅时,在蘸料碗里放一会,或准备一个空盘子,将食物捞出先放一会再吃;对于不喜欢喝凉水的人,备一个恒温水壶,水温控制在40℃至45℃之间。

嚼一嚼:不进行充分咀嚼快速进食,容易导致食管黏膜上皮损伤,引发炎症,增加患癌风险,狼吞虎咽还容易误吞高温食物。因此,吃饭时要细嚼慢咽,一口饭咀嚼15至20次比较好。

据《长沙晚报》

“明明困得要死,但就是睡不着”上热搜! 这届年轻人被大脑“骗”了



近日,“怪不得明明很困,但就是睡不着”话题登上热搜,短短几个小时引发了240多万次阅读。

一位网友在评论区写道:“白天累得不行,但到了可以回家睡觉的时候,一躺下就又清醒了,天天都在恶性循环。”

为什么累了反而失眠?浙江省中山医院神经内科胡新平副主任解释,人在清醒时,大脑会持续积累一种名为腺苷的物质。其浓度越高,睡眠驱动力就越强,人就越感到困倦和疲惫。咖啡、茶等饮品中的咖啡因,正是通过阻断腺苷与其受体结合,来延缓困意、维持清醒。

与此同时,大脑内存在一个由谷氨酸、组胺、食欲素等促醒神经递质主导的“清醒维持系统”。它们的作用是激活并保持大脑的警觉状态,抑制睡眠。

当人处于压力、焦虑或思虑过度的状态时,即便身体因腺苷积累而感到疲劳,这个“清醒维持系统”也可能被过度激活,从而导致促醒信号的强度异常升高,最终抑制了腺苷发出的睡眠信号。这就造成了身体极度疲惫,但大脑却异常清醒、难以入睡的矛盾现象。

其次,很多人把“床”和“清醒”之间建立了错误的联结,这是慢性失眠的重要成因。当人们反复在床上经历无法入睡的挫折后,大脑会逐渐开始将床与焦虑、清醒联系起来,这种条件反射一形成,人可能会躺在床上就触发“警觉反应”,抵消本已积累的睡眠压力。

“这解释了为什么有人在沙发上打瞌睡,一上床却立刻清醒。”胡新平说,这种反应已成为慢性失眠者的典型特征。

除了生理因素外,心理因素也同样关键。许多人在安静躺下后,反而开始“思维反刍”。白天被压抑的担忧、未解决的问题在夜间安静环境中涌现,激活大脑的默认模式网络,维持高度认知活动。这样会使得对失眠本身的焦虑形成恶性循环:越担心睡不着,就越难以入睡。

胡新平解释,电子设备的蓝光会抑制褪黑素分泌,使人推迟睡眠时机。即使身体疲惫,褪黑素分泌延迟仍会向大脑发出“不是睡觉时间”的信号。所以为了帮助尽早入睡,睡前一小时避免在床上玩手机,可以进行一些低刺激活动,如温和伸展、阅读纸质书,让神经系统从高度兴奋状态平稳过渡。

此外,重建床与睡眠的联结,仅将床用于睡眠和性生活,避免在床上工作、玩手机或思考问题。当难以入睡时,尝试保持清醒(比如睁眼凝视黑暗),反而可能减少睡眠焦虑,促进入睡。

他特别推荐“4~7~8呼吸法”:吸气4秒,屏息7秒,缓慢呼气8秒,重复数次。这种方法能激活副交感神经系统,对抗因压力引起的过度唤醒。

据潮新闻