

一口热水

“喝掉”5000多元

很多食管癌就是这么“烫”出来的

被一口热水烫进医院是种怎样的体验?
近日,“一口热水喝掉5000多块钱”登上了微博热搜。发帖人称,因着急出门,自己一口喝下过烫的热水,导致出现舌下腺囊肿,做了手术。医保报销后,自己还承担了5000多元钱。
刚煮好的热茶、滚烫的火锅,让你酣畅淋漓的同时,却也正悄悄伤害着你的食管。
食管最喜欢的温度是多少?怎样呵护这个脆弱的管道?

食管怕你趁热吃喝

不只是帖子中提到的舌头怕烫,食管也是个怕烫的部位。
正常成人的食管长度约25厘米,直径约2厘米,是食物进入人体的必经通道。它的主要功能是配合吞咽动作将食物从口腔传输到胃腔。
中国人有趁热吃喝的习惯,但食管黏膜比较柔嫩,能耐受的最高温度在50℃—60℃之间;超过这个温度,食管黏膜就容易发生破损、溃烂等机械损伤。
和其他消化道肿瘤一样,食管癌的发展也是从反复黏膜损伤,到慢性炎症,再到黏膜癌变的。

保护食管,记住“四个度”

呵护食管要从日常饮食下手,从入口处减少食管黏膜的损伤和炎症的发生。
温度:10℃—40℃
食管黏膜比较柔嫩,适宜的食物温度是10℃—40℃,而人们能耐受的最高温度是50℃—60℃,超过这个温度,食管黏膜就容易被烫伤。
浓度:尝试低浓度饮食
尽量少吃高盐食物,且应做到不喝酒、少喝浓茶。
腌制的高盐食物、高浓度酒精或浓茶等刺激性食物或饮料,同样会对我们的食管黏膜产生侵蚀或刺激,造成食管黏

膜损伤,长此以往,可能诱发慢性炎症和食管黏膜癌变。
硬度:别总吃太硬的食物
为了保护食管黏膜,还需要控制食物的硬度。
进食偏硬的食物,会加重食物与食管黏膜的摩擦,给食管黏膜,特别是食管狭窄处的黏膜造成机械性损伤。
速度:每口嚼20次—25次
狼吞虎咽,会导致食物在口腔中得不到充分咀嚼,无法与唾液充分混合,而这种粗糙、没有充分润滑的食物,很可能对食管黏膜造成损伤。
《中国居民膳食指南(2016)》建议用15分钟—20分钟吃早餐,中餐、晚餐则应该用30分钟左右。
建议普通人一口饭咀嚼20次左右,肠胃不好的人及老年人群,每口饭菜应尽量咀嚼25次以上。
食管癌的早期都很隐匿,因此高风险人群应及时进行筛查。高风险人群包括年龄在50岁以上且嗜好烫食或腌制食物者,长期酗酒或重度吸烟者,出现吞咽不畅感及进食有停滞感、咽下疼痛或吞咽困难者,有长期反流性食管炎或消化道肿瘤家族史的人群。

食管被烫 第一时间做这件事

到底多少度的水才适合喝?关于这个问题,世界卫生组织曾发出过预警。
世卫组织下属的国际癌症研究机构发布报告称,饮用65℃以上的热饮,可能增加罹患食管癌的风险。超过65℃的热饮,属于2A类致癌物。
《国际癌症杂志》发布的一项研究报告也提示,茶水温度过高,会显著增加患食管癌的风险。
与那些几乎不喝茶或喜欢喝凉茶的人相比,每天喝两杯以上、温度为60℃茶水的人,患上食管癌的概率要高出90%。
而当你不小心喝了烫着食管的热水时,应该这样做:
第一时间喝凉的液体进行局部降温,可以是凉白开、自来水、常温饮料等。不要喝冰水,以免加重对食管黏膜、胃黏膜的损伤。
如果夜里食管感觉不舒服,就应该含服保护食管和胃黏膜的药物。
一般来说,黏膜恢复是很快,只要不是腐蚀性液体,一两天就应该能恢复。如果两天后症状仍然不能缓解,应立即到医院就诊。
徐梦莲

被海产品刺伤 赶紧涂碘酒

在家处理鱼时,如果不小心被鱼刺刺伤,出现了疼痛的肿块,尤其是肿块沿着手臂向多个方向发展时,很可能是感染了海洋分枝杆菌。这是一种存在于海水和淡水中的细菌,人在宰杀鱼类和家禽时易受感染。由于刺伤后伤口虽有肿胀,但疼痛往往不太明显,因此很多人可能会忽视症状,导致出现严重后果,如截肢、脓毒症。
建议大家在处理海产品时,最好戴厚点的手套,一旦被刺到,不要用手挤伤口,以免导致细菌感染、扩散。可用清水冲洗伤口,然后用酒精或碘酒消毒杀菌,避免感染。
——《生命时报》



你的眼睛亚健康了吗

长时间对着电脑、手机等电子屏幕,你的眼睛是否出现了眼干、眼涩、眼酸胀、视物模糊甚至视力下降的状况?当出现上述症状时,你可要留心了,你的眼睛很可能出现了视疲劳症状,进入了亚健康的状态。

出现这些症状 需警惕视疲劳

我们在面对电子屏的时候,眼睛眨眼的次数会明显减少,眨眼次数减少,睑板腺的油脂不能受到眼睑的挤压,它分泌出来的睑脂量会减少,就容易导致干眼症。如果眼睛有干涩、烧灼感、异物感等症,以及眼胀、眼痛、视物模糊等视疲劳症状,就应及时到眼科就诊。

这样可缓解视疲劳

对于每天需要长时间面对电脑工作的职场人来说,护眼是非常重要的。职场人应该如何既完成工作任务,又保护好眼睛呢?

- 1.合理安排工作时间**
连续工作30分钟—40分钟后要适当休息,可眺望远方或闭眼休息放松;也可以倒一杯开水,拿热气去熏一熏眼睛,也可以用热敷眼罩进行热敷,这样可以有效缓解眼睛干涩。
- 2.正确使用电子设备**
应选用具有低蓝光、无频闪护眼功能的电脑,也可以将电子屏调成护眼模式或设置绿色背景的屏保壁纸等缓解眼疲劳。调整好工作环境的灯光,光线要适宜,不能太暗,也不能刺眼。
- 3.保持正确的坐姿**
使用电脑工作时,应尽量让眼睛与电脑荧屏距离保持在40厘米以上,让眼睛平视电脑荧屏或微下视;电脑桌与椅子的高度要匹
- 4.适当做视功能训练**
长时间使用电脑、手机,可能导致眼部肌肉紧张,诱发假性近视和视疲劳。
适当做注视远近物体切换的动作,或者对墙打乒乓球,对于消除眼睛疲劳有一定的好处。

王凯



烤肉配冷饮 危害实在大

吃烤肉搭配冰汽水,感觉又爽又过瘾,但这个组合存在不少健康风险。
1.伤害心脏。高温烧烤后的肉类,会产生一种名为“晚期糖化终产物”的化合物,它会减小细胞弹性且增加人患上心脏病的风险。汽水等甜饮料中往往含有不少糖,如果大量摄入,就会增加血液黏稠度,加速动脉粥样硬化斑块的形成,对心脏健康造成威胁。
2.容易引发胃肠疾病。一边吃热气腾腾的烤肉,一边喝冰汽水,冷热交替的刺激容易让人出现消化不良、胃胀、胃痛、腹胀、腹泻等各种不适。
3.可能引发痛风。肉类中嘌呤含量往往较高,甜饮料会增加体内尿酸的生成量,二者互相促进,会大大增加痛风的发生风险。
——《生命时报》