



喝65℃以上的热饮,增加患食管癌风险?

是的,中国多个地区的研究数据也都表明 烫热饮食是排名第一的食管癌危险因素

这几天有一则新闻在网上热传:世界卫生组织(WHO)下属的国际癌症研究机构(IARC)发布最新报告说,饮用65℃以上的热饮,可能增加患食管癌的风险。

记者昨天采访了浙江省抗癌协会食管癌专业委员会主任委员,省肿瘤医院胸外科主任医师、教授周鑫明,浙大医学院附属第一医院消化内镜中心主任季峰,两位专家都说,过热过烫的食物确实容易对食道造成损伤,长时间喝烫的饮料、吃火锅等烫食会造成食管黏膜损伤,如果黏膜长时间反复破坏,可能引起细胞病变,导致食道细胞癌化。

超过65℃的饮料被列入2A级(很可能致癌)

国际癌症研究机构(IARC)这项最新的评估报告发表在15日出版的《柳叶刀肿瘤学》杂志上。报告指出,在中国、土耳其及南美洲国家的研究发现,这些地区的人们通常习惯饮用65℃或70℃以上的水、咖啡或茶,罹患食管癌的风险也随之提升。

报告称,23名由IARC组织的国际工作小组成员发现,喝非常热的饮料很有可能导致人们患食管癌。而这里所说的“非常热”是指超过65℃的任何饮料,刚倒进杯子里的开水,实际测量大约80℃,放在正常室温下,过几分钟,温度会降到65℃左右。

在此次世卫组织的评估中,非常热的饮料被列入了2A级(很可能致癌),与之被列入同一类的有高温油炸食品 and 高温油烟等。而去年备受争议的红肉也属于这一归类中。

在报告中,IARC表示,这一结果是基于流行病学研究有限的证据得出的。研究表示,在罹患食管癌和饮用非常热的饮料间存在着“积极联系”。

研究项目副主任卢米斯表示,温度高的饮品足以烫伤喉咙,可能导致肿瘤。多项试验也显示,65℃-70℃的热饮会导致老鼠长出食道肿瘤。

IARC主任怀尔德博士指出,研究结果暗示,饮用非常热的饮料是很有可能造成食管癌的一个原因,而致癌的原因在于其本身温度,而不是饮料的类别。研究人员根据1400例食管癌的流行病学案例的评估,结果发现癌症的风险随着温度的上升而提升,例如饮用非常热的南美草本茶,相比于饮用温的南美草本茶,有着明显的致癌风险提升。

这一最新研究成果与世卫组织现有的凉一凉再喝的建议相一致,因为饮用过热(滚烫的)饮品可能增加罹患某些癌症的风险。但饮用过热饮品可能导致食管癌的比例尚不明确。

食管癌是全球八大常见癌症之一,也是导致癌症死亡的主要原因,2012年的数字表明,约有40万人死于食管癌,占癌症总死亡人数的5%。

国内也有研究发现 七成以上食管癌患者喜欢烫热饮食

国内医学界也有研究显示,中国人的消化道肿瘤明显高于西方人,与中国人多喜烫食,一日三餐均喜配以热汤有关。

《浙江省常见恶性肿瘤危险因素分析》中认为,食管癌的4个危险因素是:喜食烫食、经常饮酒、平时不愉快和有消化系统疾病。

温岭市中医院薛浩浩、潘婷等医生曾发表过一篇题为《食管癌的危险因素与Bcl-2 P53的相关性研究》的论文(发表在2005年12月的《浙江临床医学》杂志)。研究分两组,一组病例组,488人,都经组织病理学确诊为食管癌;另一组对照组为同期住院非癌病例共546人,两组都是在本地居住了20年以上的居民。研究显示,食管癌发病与文化程度、饮酒、吃新鲜蔬菜少、喜欢烫热饮食、有食管癌家族史等因素有关。在诸多危险因素中,排名第一的是喜烫热饮食,病例

组的488例患者中有379人喜烫热饮食,占77.7%。对照组中249人有这一习惯,占45.6%,相差32.1%。其次是饮酒、吸烟(男性)等。

山东临沂是我国食管癌发病率比较高的地区。临沂市疾病预防控制中心王如德、怀燕等人也曾做过食管癌危险因素的研究,论文《山东省东平县食管癌危险因素交互作用研究》发表在2008年2月《中国慢性病预防与控制》杂志上。调查分病例组、对照组,各400多人,病例组年龄35岁-91岁,平均年龄为61.8岁。结果表明,食管癌家族史、慢性食管炎、饮用水污染、喜食烫食、大量饮酒、喜食腌制品、喜食干硬食物为食管癌发病的危险因素,而常吃新鲜蔬菜、豆制品、大蒜有保护作用。其中喜烫食一项,408名食管癌患者中,86.4%的人有这一习惯。而400多人的对照组中,喜食烫食的仅30人,占6.4%。

经常吃温度超过65℃的食物 会损伤食管黏膜引起基因突变

浙江省肿瘤医院胸外科主任医师、教授周鑫明说,食管癌的病因,除了遗传易感性外,和生活方式有很大关系,爱吃腌制品、爱吃烫食、吃东西快、嗜烟嗜酒,往往会导致食管黏膜损伤,引起基因突变。

周鑫明教授说,人体食管黏膜比较娇嫩,神经尤其敏感,吃四五十摄氏度温热的东西是没问题的,温度太高的热饮,则容易破坏黏膜。食管黏膜初次“烫伤”后表现为水肿、充血,有时可能会引起溃疡。如果黏膜长时间反复破坏,可能会引起细胞病变,造成食道细胞癌化的可能性。

食管癌病人的患病原因往往比较复杂,有些人爱吃烫食又爱喝酒,食管烫伤可能是一个诱因,时间长了导致病变。“曾经碰到过病人,很爱吃火锅,刚从火锅里捞起来的食物,马上吃的话肯定会

损伤食管黏膜,再加上爱喝酒,两个原因交叉长此以往容易引起食管癌变。”

不过具体什么温度容易烫伤食管黏膜,临床上目前还没有一个明确的说法(因为有个体差异)。“65℃以上的食物,已经有些烫嘴,对食管多少会有些损伤”。

周鑫明教授说,食管癌早期没有典型症状,等到吞咽困难了,往往已是中晚期。以前的人怕做胃镜,现在随着大家自我保健意识提高,无痛胃镜出现,食管癌的早期发现率在上升,如果发现吞咽经常不大舒服的感觉,可以去做个胃镜检查一下。

食管癌早期发的话,5年生存率还是很高的,可以达到80%-90%,中晚期的5年生存率为50%-60%,但晚期的话,生存率就比较低了。



45岁以上高发人群 最好每年做一次胃镜

食管癌是常见的消化道肿瘤。据浙江省癌症中心统计,2000年至2009年十年间,浙江省肿瘤登记地区食管癌男女合计发病率为11.47/10万,男性发病率是女性的4.27倍。

浙大一院消化内镜中心主任季峰说,现在已经有不少人意识到,过热过烫的食物容易对食道造成损伤,长时间喝烫的饮料、吃火锅等烫食,会造成食管黏膜损伤。另外,酗酒、吸烟、吃东西过快过粗糙也是可能造成食管癌的原因。

季主任说,浙江省内,食管癌发病率比较高的地区主要在台州的天台、仙居,可能和他们的饮食习惯有关。预防食管癌,还是要注意生活习惯,比如不吃过烫食物、不要进食过快、不要过量饮烈性酒;不要吃发霉的粮食、少吃腌制食物等。

另外,建议40岁以上、同时有食管疾病、有肿瘤家族史、有不良生活习惯(如抽烟、喝酒、常年吃过烫、过硬、过辣、腌制熏烤的食物)的人群,建议每年做一次胃镜。有家族史或者45岁以上的高发人群,不管有没有临床表现,每隔一到两年,最好做胃镜检查。一旦等到出现吞咽不畅、胸骨后疼痛等症状去医院确诊发现是食管癌,往往已经是中晚期。

看看最新发布的致癌物清单中 有没有你喜欢的食物?

世界卫生组织的国际癌症研究机构(IARC)最近发布的报告,还有一点值得注意,大家经常饮用的咖啡在此次评估中“不升反降”,从2B级(可能致癌)降至“未知”一级。

IARC于1991年的研究显示,咖啡含有可能致癌成分,并将两者评为2B级致癌物质。当时该机构将咖啡列入二级致癌物质的原因,是流行病学研究中存在着“有限证据”表明咖啡能够导致膀胱癌。因为过去25年里有很多新的研究完成,IARC最近重新审阅超过千份针对人体和动物的有关报告,发现没足够证据判断两者是否属于致癌物。

IARC这次发布的致癌物清单中,“一类致癌物”有118种,“可能致癌物”有369种,另外还有502种“未知”。

大家可以看看,下面这些食物中有没有你的最爱:

1级(致癌物):咸鱼(特别注明“中国式”)、吸烟(包括二手烟和无烟型烟草)、酒精饮料中的乙醇、(与摄入酒精饮料相关的)乙醛。

2级(可能致癌物)分为两类。2A级为“很可能致癌”,代表食物有高温油炸食品;2B级为“可能致癌”,代表性食物有腌菜等。