

# 什么是食管癌？如何治疗预防食道癌？

贺波

成都市郫都区人民医院 四川 成都 610500

**摘要：**食管癌是一种常见疾病，其发病率和致死率较高，属于消化道恶性肿瘤，对于食管癌进行预防，能够有效避免病痛的影响，保障患者的身体健康。在食管癌的治疗和预防中需要结合当前先进的医学手段，做到具体问题具体分析，结合患者实际情况给予针对性的治疗方式，通过手术、放疗、化疗等方式进行治疗，做好食管癌的预防宣传工作，促使更多人树立预防意识，也为治疗工作的顺利开展提供基础保障。

**关键词：**食管癌；治疗方式；预防措施；治疗手段

食道是人体消化道的一部分，它承担了人类体内的食物输送功能。但是，当食道内壁遭受恶变，便会瘤体生长和扩散，甚至对周边器官和组织造成侵袭和破坏，如肺、肝、胃等<sup>[1]</sup>。食道癌的病期一旦加重，会导致患者食道流通障碍，影响正常饮食，严重时威胁患者的生命健康。下面将具体描述什么是食道癌，在日常生活中怎样预防食道癌。

## 1 什么是食管癌

食管癌是从下咽到食管胃结合部之间食管上皮来源的癌，主要是食管鳞癌和腺癌两大类。食管鳞癌是食管鳞状细胞分化的恶化上皮性肿瘤，食管癌属于常见疾病，是我国发病率以及死亡率均高的消化道恶性肿瘤，食道癌典型的症状为进行性咽下困难，先是难咽干的食物，继而是半流质食物，最后水和唾液也不能咽下。目前食管癌确切病因不明，考虑其发病与亚硝胺类化合物、霉菌、不良饮食习惯以及遗传等因素相关<sup>[2]</sup>。主要表现进行性吞咽困难，手术、放疗、化疗等为主要治疗手段，是严重威胁居民健康的疾病。晚期患者预后差，生存期短。

## 2 如何治疗食道癌

### 2.1 手术治疗

手术治疗包括开胸或腹部手术、内窥镜下手术和介入治疗等。开胸或腹部手术是指将病变段食管切除并采用胃、大肠等其他器官组织进行食管修复。内窥镜下手术是指通过口腔将内镜插入食管内，直接切除病变组织部分并给予支架支持。而介入治疗则是通过导管将放射性药物注射到癌细胞所在位置进行治疗。手术治疗是治疗食道癌的主要手段之一，因为手术可以切除病变组织，阻止肿瘤继续扩散，提高治愈率。一般情况下，对于早期食道癌患者，采用内窥镜下手术是首选，因为其创面较小、恢复迅速。<sup>[3]</sup>而对于较晚期或晚期食道癌患

者，常采用开胸或腹部手术，以切除更大的病变组织。食管切除手术虽然可以完全切除食管癌，但也会对人体造成一定的损伤。手术后，患者需要留置胃管或肠管以便进食，并进行呼吸机辅助治疗、营养支持、物理治疗等。术后并发症包括吞咽困难、胸痛、呼吸道感染、手术切口感染等，需要及时处理。

### 2.2 放射疗法

放射疗法是指利用高能量的放射线，对肿瘤部位进行照射，以达到杀死癌细胞的目的。放射线可以造成DNA损伤，从而使肿瘤细胞失去分裂能力，进而死亡。放射疗法可以应用于食道癌的多种治疗环节，如术前辅助治疗、术后辅助治疗、放疗联合化疗、单独放疗等，具体使用方法需要根据病情而定。放射疗法可以有效地缓解食道癌患者的症状，如咽喉疼痛、吞咽困难等，提高患者的生活质量和生存率。研究表明，与单独手术相比，放疗联合手术或化疗可以显著地提高5年生存率。<sup>[4]</sup>同时，放疗联合手术或化疗也可以降低食道癌的复发率。放射疗法的副作用可能比较明显，如恶心、呕吐、口干等，因此需要注意调节患者的营养与饮食。放疗期间还需要定期进行喉镜检查，以监测治疗效果和副作用。放射疗法的开展方式比较多样，包括内照射、外照射、三维适形放射治疗和强度调控放疗等。其中，内照射是指在患者体内把放射源通过器械或射线固定在病变部位放射疗法，而外照射则是指从人体外部通过放射线照射肿瘤。

### 2.3 化学治疗

化学治疗通过使用化学药物阻止癌细胞的增殖和分裂，从而达到杀死或抑制癌细胞的目的。在治疗食道癌时，化学治疗的药物主要包括多种细胞毒性药物、生物治疗药物和靶向治疗药物。细胞毒性药物是化学治疗的常见药物。这种药物通过杀死癌细胞来达到治疗的目

的。<sup>[5]</sup>常用的细胞毒药包括顺铂、氟尿嘧啶、多柿霉素等。这些药物通过不同的机制,诱导癌细胞凋亡、阻止DNA的复制和合成、阻止抑制癌细胞的微管聚合等等,从而杀死癌细胞和阻止癌细胞的继续发展。此外,生物治疗药物也是一种常见的治疗食道癌的方法。它是通过提高机体的免疫力来抵抗癌细胞的生长。目前主要的生物治疗药物是干扰素、白介素和基因治疗等。例如,白介素能够刺激机体的免疫系统来攻击癌细胞,同时也能够防止癌细胞的增殖和扩散。最新的治疗方法是靶向治疗药物。靶向治疗药物通过识别和攻击癌细胞表面的特定分子来阻止癌细胞的增殖。例如,替尼是一种靶向治疗药物,能够专门针对胃肠道恶性肿瘤和食道癌等恶性肿瘤治疗,有效地抑制肿瘤的生长和扩散。但是,化学治疗对人体的影响也是不可忽视的。化疗药物通常会杀死正常细胞和癌细胞,因此化疗过程中会有很多副作用,如恶心、呕吐、食欲减退、脱发等。同时,化疗还可能对免疫系统、造血系统、肝脏等器官造成损害,导致一些不良反应。总的来说,在治疗食道癌时,化学治疗是一种重要的治疗手段。但是,在具体治疗过程中,需要根据患者的病情、身体状况和化疗药物的种类来制定个性化的治疗方案,同时还需要注意化疗的副作用和并发症,以提高疗效和减少不良反应。<sup>[6]</sup>

### 3 如何预防食道癌

#### 3.1 改变饮食习惯

大量的研究表明,饮食中摄入足够的蔬菜和水果,特别是深色蔬菜和浆果,可以有效地预防食道癌。研究还表明,多食富含维生素C的食物有益于身体抵抗癌细胞的侵袭。此外,食盐和甜食摄入过多会增加食道癌的发病率,因此应减少食盐和甜食的摄入,避免口腔溃疡和胃食管反流等因素对食道的刺激和损伤。药食同源,部分食品兼具食疗抗癌作用,可有针对性地选择应用。对消化系肿瘤有益的食物有韭菜、莼菜、卷心菜、墨菜、百合、刀豆等。日常生活中的食物如大蒜、豆制品、绿茶等,也都是抗癌良药。膳食纤维具有帮助消化、排泄、吸附和清除体内有害物质等作用,膳食纤维摄入过少会增加食道癌的发病率。而大量摄入蛋白质和高脂食物会刺激肠胃蠕动、分泌胆汁,增加胃食管反流的发生率,从而导致食道黏膜受损,容易导致食道癌的发生。因此,平时应多吃粗粮、蔬菜、水果、奶类和豆类等植物性食物,少吃肉类和高脂食物。大量的研究表明,酗酒和吸烟是导致食道癌发病的最主要因素之一。酒精可以导致食道黏膜受损,增加癌细胞发生的概率。而烟草中的有害物质也可以直接侵害食道黏膜,从而导致食道癌

的发生。因此,为了预防食道癌,应避免酗酒和吸烟。餐后不要马上卧床,这是预防食道癌的一种方法。因为,当胃与食道呈35度左右的角度时,胃酸很容易流回食道,从而损害食道黏膜,导致食道癌的发生。因此,用餐后保持直立姿势,避免消化不良、胃食管反流等病症的发生。<sup>[7]</sup>

#### 3.2 改良水质

水是人体必需的重要物质,但是当水中存在大量的致癌物,如亚硝酸盐、氨、无机污染物等,饮用水就会成为诱发癌症的重要因素。特别是在一些地区,由于水污染严重,肠胃癌和食道癌的发病率相对较高。改善水质是防治食道癌的一个有效方法。现代生活中,水污染已经成为公共卫生问题,其中有很多致癌因素。一些研究显示,饮用水中亚硝酸盐、给水管材料所释放的有害物质和无机化学物质都会增加人们患食道癌的风险。水源所在地水质对最终的饮用水水质影响很大,因此提高水源地的水质是预防食道癌的一个重要方法。可以通过加强环境保护、治理水污染等措施来保护水源地水质。选购通过净化过滤的自来水或者直接购买瓶装水来饮用是一种有效的方法,如果不得不饮用水源较为污染的水,可以使用水过滤器进行净化,去除有害物质。<sup>[8]</sup>遵循适量饮水的原则,饮水过少会造成口渴、口干,尿量少等问题,饮水过多却也会增加肾脏的负担,对身体不利,所以饮水量应该适当。在饮食过程中,也需要注意食品的卫生问题,特别是在一些农村,饮食卫生还相对落后,可能会增加食道癌的风险。饮食应尽量健康、卫生,并尽量减少食品中的各种致癌成分。

#### 3.3 应用中西药物和维生素

维生素是人体必需的微量营养物质,它们不仅参与人体的代谢,还具有优异的抗氧化作用,能够维持人体健康状态。研究表明,维生素的缺乏容易诱发多种健康问题,其中包括癌症的发生与发展。因此,通过补充维生素的方式预防食道癌具有一定的合理性。中药因为其天然、温和、疗效确切等特点,被广泛应用于多种疾病的预防和治疗中,其中包括预防食道癌。一些具有中药特色的配方,如茯苓、山茱萸、枸杞、石斛等。皆有预防癌症的作用。不仅如此,中药还具有调整身体生态平衡,改善营养消化吸收、增强人体免疫功能等多种优点。因此,针对食道癌的高发人群,通过中药配方的使用达到预防和照顾患者健康的目的是非常值得尝试的一种方案。<sup>[9]</sup>

#### 3.4 普及防癌知识,增强防癌意识

人们通过丰富和具体的信息,如视频、在线健康食

谱、健康评估和特别报告等，科学地为公众提供有关食道癌的预防知识，提高公众对食道癌的认识。组织举办食品检测、日常胃肠道癌筛查的入门课程，以及为学生举办专业的癌症预防讲座。此外，各大媒体平台可以开办专门的访谈节目，邀请专业医生分享科学防癌知识，进一步增强防癌意识。组织学生、有病史患者和接近风险人群的工商企业的讲座，向他们提供有关食道癌的预防知识和建议。这些讲座应面向年轻人和中老年人，高校、医院和其他关键公共场所都应该开办此类讲座。此外，针对有病史患者也各医院可以组织防癌团队通过科普宣传，为直接接触医疗机构的患者和他们的家人提供帮助和援助。

### 3.5 易感人群监视

易感人群指的是一些具有特定因素的人群，总体上来说，这些人比一般人群更容易患上食道癌。据统计，吸烟、饮酒、患有胃食管反流等疾病、胃切除术、碱性物质烫伤和遗传基因等都是易感人群的主要特征，因此，可以根据这些特征来确定易感人群。在确定易感人群之后，可以对其进行定期监视和检查，以及教育和宣传，从而发现食道癌的早期症状，以便及时采取预防和治疗措施。定期的食道镜检查是监视食道癌早期症状的最佳方法之一，一般建议每年对高风险人群进行一次食道镜检查，对于一些志愿者，更频繁地检查可能会增加发现早期食道癌的机会。针对易感人群，开展预防和治疗的教育也非常重要。宣传内容包括给易感人群普及食道癌的基本知识、食道保健、早期食道癌的症状和预防措施等，提高他们对食道癌的认知和防范意识。此外，对食道癌患者的家属也要加强宣传和教教育，增强他们的监护意识和照顾能力，帮助患者更好地接受治疗。

### 结束语

食道癌的危害不仅在于其对患者生活健康的威胁，同时还涉及社区、家庭和国家等不同层面的问题。我们要从日常生活中预防食道癌，如患有食道癌需要积极地治疗。因此，加强食道癌的预防、早期发现和治疗，不仅能够减轻个人的痛苦，还能够对社会、经济、医疗健康等方面产生积极的影响。

### 参考文献

- [1]肖立国,张桂香,袁晓丰,等.食管癌50例同步放化疗期间的治疗和护理[J].中国误诊学杂志,2021(35):8696-8697.
- [2]治疗食管癌的绝招“挂贴疗法”——记山西省食管癌研究所所长刘学勤[J].中国保健营养,2022(4):57-57.
- [3]洪瑞,方伟群,黄宏辉,等.食管癌术后乳糜胸的防治[J].中国当代医药,2020(15):165-166.
- [4]陈芳,郝进梅.490例食管癌术后留置胃管护理体会[J].中国保健营养:下半月,2021(12):226-228.
- [5]杜天会,李媛媛,刘志,等.晚期食管癌附膜金属内支架置入对放疗后穿孔的预防和治疗价值[J].中国肿瘤临床与康复,2022(2):105-106.
- [6]周玉梅,何舞剑,劳可娟.呼吸功能锻炼结合振动排痰对预防食管癌术后肺部并发症的疗效[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2021(6):0276-0276.
- [7]华吉娜.食管癌根治术后患者的护理体会[J].医学信息,2022(9):158-158.
- [8]李刚,梁计华,袁逸林,等.食管癌术后胸胃排空障碍临床分析[J].中国医药导刊,2021(9):1491-1492.
- [9]孙连明.X线造影在早期食管癌诊断分析中的作用[J].中国医药科学,2023(17):161-163,166.