



# 預防食道癌之

# 呵護食道要趁早

文 / 健康管理師 何金滿

**食**道癌常導因於不良的生活型態及飲食習慣，發生年齡通常比較晚，平均約在63歲左右，尤其好發於50-70歲的中老年人，男女性比例為4：1。

2010年11月的亞太癌症預防雜誌（Asian Pacific Journal of Cancer Prevention），刊登了Sun X等人的研究報告，他們在中國大陸食道癌發生率高的5個地區，隨機選取250名食道癌患者（男性180人、女性70人），以及平均60歲左右的750名當地健康居民，探討食道癌的危險因子。

此一研究利用問卷調查來分析食道癌患者的生活及飲食習慣，發現下列因素會增加罹患食道癌的風險：有消化系統疾病（包括胃潰瘍、食道炎、萎縮性胃炎等）、用餐不定時定量、有胃食道逆流症、吃隔夜的蔬菜、吃油炸食品、吃太燙的食物、吸二手菸、吃醃漬食品、有飲酒習慣等。

**結論：**食道癌的發生與基因遺傳及環境有關，雖然確實原因還不清楚，但是透過行

為改變模式，避免不良的飲食習慣及不健康的生活型態，就能預防食道癌的發生。

## 健康管理師的叮嚀：

食道癌雖然較常在中老年發生，但千萬不要以為預防食道癌是到了中老年才要做的事，因為癌症的潛伏期往往長達10-20年，所以從年輕就要開始預防。現已證實食道癌與食道受傷、上消化道疾病、吃入致癌物質及營養不均衡有關，有家族病史者更可連續遺傳3代以上。我們無法改變基因，但是只要改變不健康的生活型態及不良的飲食習慣，就能有效預防食道癌的發生，透過定期健康檢查，即使罹癌也能在早期便獲得治療。





食道癌的常見症狀是吞嚥困難、有異物梗塞感及咽喉乾燥，尤其在嚥下粗糙食物時，不適感最為明顯，有些患者甚至會因而覺得胸痛。儘管這些症狀不代表一定是食道癌，很多其他食道疾病也可能如此，但民眾仍應趕快就醫，由醫師鑑別診斷。

#### 預防食道癌的日常生活須知如下：

1. 用餐要定時定量，吃東西應細嚼慢嚥，讓唾液充分混合食物後，進入胃內幫助消化，可促進吸收並中和有害物質，若狼吞虎嚥，易使食道受損且會消化不良。
2. 不吃太燙的食物，溫度最好在攝氏70度以下，過硬和刺激性強的食物（濃茶、濃咖啡、烈酒）容易傷害口腔、食道和胃黏膜，造成細胞變性。
3. 做好口腔衛生，口腔病變不利消化，口腔有傷口也容易因細菌感染而引起食道病變。
4. 避開含亞硝胺的食物，亞硝胺與食道癌的關係密切，黴菌則會增強亞硝胺的致癌性。所以要少吃鹹魚、鹹肉和醃菜；不要食用隔夜蔬菜、腐爛的水果及發黴的食物；烹調方式盡量避免煎、炸、烤。
5. 飲用水要注意水源及管路清潔，預防自來水被汙染，否則也容易致癌。
6. 不要抽菸，抽菸容易引起消化系統、呼吸系統及泌尿系統的癌症。
7. 不要酗酒，長期大量飲酒可能致癌。☞

#### 資料來源：

Sun X, et al. Population-based Case-control Study on Risk Factors for Esophageal Cancer in Five High-risk Areas in China. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention 2010;11:1631-6.