

# 別輕忽八大徵狀 小心食道癌上身

要遠離食道癌，醫生建議，會罹患食道癌的原因多半和喝酒、抽菸及嚼檳榔相關，除了呼籲民眾戒菸及檳榔，也別喝滾燙茶湯。因熱湯恐傷害食道，增加罹患食道癌風險，建議稍微放涼再喝。

整理／羅怡如 資料來源／衛福部、財團法人台灣癌症基金會、台北榮民總醫院

**衛** 福部國民健康署日前公布最新癌症登記報告，二〇一六年癌症新發人數為一〇萬五八三二人，較

二〇一五年增加六七六人，平均每四分五八秒就有一人罹癌，癌症時鐘快轉二秒，前十大癌症發生人數依然由

大腸癌奪冠，已經蟬聯

十一年，二到十名依序為肺癌、女性乳癌、肝癌、口腔癌、攝護腺癌、甲狀腺癌、胃癌、皮膚癌及食道癌。

其中食道癌，因裕隆集團董事長嚴凱泰、藝人安迪離世而受到國人矚目。在台灣，每年新診斷為食道癌的患者約二五〇〇人左右，其中九成以上都是男性。醫師指出，由於食道本身是一個可膨脹性的中空管狀器官，早期食道癌幾乎沒有任何症狀，所

以預防重於治療，平時一定要做好保養。

## 食道癌的成因與預防

食道是一條由外層肌肉及內襯黏膜構成的中空管狀構造，長度約二十五公分，由咽部往下連接至胃部，主要功能為將食物從口咽送往胃部。財團法人台灣癌症基金會指出，食道癌的形成大多是食道管腔內襯黏膜的「鱗狀上皮細胞」癌化病變後形成「鱗狀細胞癌」；少部分由食道下段與胃之間的「腺體細胞」癌化病變後形成「腺癌」。在台灣，鱗狀細胞癌在食道癌病理分類中佔大多數（約九〇%），致病原因和抽煙、喝酒、含亞硝酸之食物、過熱的飲食、食道曾受腐蝕傷害有關；而歐美常見的食道腺癌，在台灣並不常見（小於一〇%），成因則可能和肥胖、胃食道逆流有關。



提早發現就能避免食道癌惡化的風險。



關於食道癌的高危險因子，台灣癌症基金會指出，抽煙、喝酒、檳榔、含亞硝酸胺之食物（醃漬、煙燻食物）、過熱的飲食、食道曾受腐蝕傷害、食道弛緩不能（吞嚥功能疾病）、肥胖、胃食道逆流等等，都是食道癌的高危險因子。而其中抽菸、喝酒同時也是頭頸癌（口腔癌）的高危險因子。



長期飲酒，尤其是烈酒，除了刺激口腔、咽喉、食道及胃部黏膜造成慢性發炎外，酒精的代謝產物乙醛，也具有動物致癌的特性，再加上酒精本身也是一種不錯的溶劑，因此會造

成致癌物質的吸收或深入組織。近年來國人男性口腔癌與食道癌的發生率與死亡率皆有增加的趨勢，而這兩種癌症與菸、酒和檳榔等行為皆相關，曾有本土的研究指出吸菸又喝酒，罹患食道癌的機會是未曾吸菸和喝酒者的二〇倍；若針對同時有喝酒及嚼食檳榔習慣者，罹患食道癌的機會為不具有此兩種習慣者的三十一倍；若同時有菸、酒及嚼檳榔者，其罹患食道癌的機率為沒有這三種嗜好的人的

七十九倍。關於食道癌預防，台灣癌症基金會表示，首先要避免上述的危險因子，少吃太燙、熱之食品，尤其是不抽菸、不喝酒及不嚼檳榔，更可預防多種癌症的發生。另外多吃蔬菜、水果、含維他命C食物等，可以降低食道癌的發生。吞嚥感覺異常雖然並非食道癌特有的症狀，若超過兩三週仍未消失，就應儘快就醫，以便釐清病因，獲得正確治療。

### 《食道癌高危險群自我檢查表》

項目	是	否
我有喝酒或抽菸或嚼檳榔的習慣？		
我曾是罹患頭頸（口腔）癌的患者？		
我曾患有食道弛緩不能的疾病？		
我曾經是受過食道侵蝕性傷害的患者？		
喜歡吃含有亞硝基胺的食物（如醃漬、煙燻、含防腐劑）？		
我有喝熱飲的習慣？		
我吞嚥時有異物感、難以下嚥或疼痛？		

※ 上列問題若有任何回答為「是」者，即代表高危險群。



## 八大徵狀嘔注意

早期發現食道癌的警訊，治療痊癒機率也較大，  
哪些症狀出現時就就要注意可能是食道癌警訊呢？

### 1. 體重不正常減輕

沒有特別控制飲食或大量運動，卻出現體重異常減輕的情形。

### 2. 吞嚥困難

吃東西時感覺吞嚥困難，或是吞東西時感覺食物黏在食道壁上滯留、緩慢通過的感覺。

### 3. 慢性胃食道逆流

雖然有胃食道逆流不代表一定是癌症早期前兆，但長期有這種狀況，最好多去醫院檢查。

### 4. 胸痛

若是跟心血管和肺臟疾病無關的胸痛，很有可能就是食道的問題，要小心了！

### 5. 咳嗽、清痰

咳嗽或是需常清痰，易被輕忽，但這些症狀卻可能是早期食道癌的警訊。

### 6. 背痛與喉嚨痛

如果長期感到疼痛，但疼痛度卻很輕，應要多留意，可能是食道的問題。

### 7. 聲音沙啞、喉嚨卡卡

常常覺得喉嚨乾乾卡卡的，喝很多水也無法改善；總是覺得咽喉緊縮，尤其喝熱茶、

熱湯，從咽喉到食道都乾澀不舒服。此外，若是食道腫瘤壓到返喉神經，會導致聲音變得沙啞。有上述情形，趕快就醫。

### 8. 長期疲憊

如果長期感到疲勞，而且怎麼休息都恢復不了，請到醫院檢查。



咳嗽易被輕忽，卻可能是早期食道癌的警訊。



## 預防勝於治療

瞭解食道癌的危險因子後，台北榮民總醫院提醒民眾，可以藉由以下的方法預防食道癌的發生：

1. 少吃含有亞硝酸鹽的食物，如用鹽醃漬、煙燻和油煎食物。
2. 多吃蔬菜水果：多吃富含葉酸的植物可預防食道癌的發生，其中維他命C被認為可以減少亞硝酸鹽的合成。
3. 適度運動及避免肥胖的產生。
4. 不吃檳榔、不吸菸、少飲酒。
5. 減少胃食道逆流的發生：

a) 避免食用刺激性、難消化及增加胃酸的食物。刺激性的食物，包括咖啡、酒、茶、太酸或太辛辣的食物。難消化的食物，如糯米、起司等。增加胃酸的食物（泛指碳水化合物），包括甜食、稀飯、汽水和麵包等食物。

b) 勿吃得太飽，吃八分飽即可，免得造成胃部發脹，導致胃酸和食道逆流。

c) 睡覺時可選擇較高的枕頭，如此可減少睡覺時胃酸逆流至喉頭造成咳嗽或咽喉灼傷的機會。



避免增加胃酸的食物

d) 若有胃食道逆流的症狀，可以考慮服用抑制胃酸分泌的胃藥。

e) 勿穿太緊的衣物，尤其是女生的束腹內衣。

6. 養成良好的飲食習慣：飲食定時定量、不暴飲暴食、吃東西細嚼慢嚥，減少生活壓力。

養成良好的飲食習慣，多吃蔬菜水果，降低罹癌風險！



## 柑橘降低罹患食道癌風險

依據刊載在《Cancer Causes & Control》期刊上的一篇研究，調查柑橘類的攝取量與食道癌、贛門癌之間的關係，結果發現柑橘類攝取最多的組別比攝取最少的組別，罹患食道癌的機率降低了二三%，罹患贛門癌的機率則降低了三八%；且研究中也提到，每天吃一〇〇克的柑橘類水果，約一顆橘子或檸檬的量，即可降低罹患食道癌的風險一四%。

