

喝这种水真的可能致癌！

作者：80后菠萝博士

为什么中国食管癌这么多？

中国是全球食管癌最高发国家之一，发病率远超过欧美发达国家。根据《中国癌症统计》，仅2015年，中国就有48万人被新诊断为食管癌，38万人因此而去世。

问题来了，到底为什么中国食管癌这么多？

肿瘤整体是“老年病”，绝大多数肿瘤都在发达国家发病率更高。但只有五种常见肿瘤例外，它们在发展中的国家，尤其是中国更高发——这就是著名的“五小强”：肝癌、胃癌、食管癌、宫颈癌和鼻咽癌。研究发现，这五种肿瘤在中国高发，主要还是后天引起的，包括生活方式和环境。

食管癌也不例外。

不难想象，食管作为每个人吃喝的必经管道，患病肯定和饮食习惯密切相关。

中国人有一个传统习惯，可能让食管癌风险大幅上升，那就是“趁热喝”。我记得从很小的时候，就经常有人端一碗很烫的汤给我，叫我“趁热喝”。

越来越多的研究发现，喝太烫的东西会增加食管癌风险。今年初发表在《国际癌症杂志》上的一篇文章再次证明了相关性。很多人不知道，伊朗东北部也是食管癌高发地区。当地很多人有个习惯，就是喝很烫的茶。研究者调研了5万多名那里的中老年人，发现喜欢喝烫茶的人，得食管癌的概率比不喝烫茶的人高90%！

正是由于类似的这些研究，2016年，世界卫生组织第一次把65℃以上的饮品，统统定义为2A类致癌物。

注意，理论上任何65℃以上的饮品，不管是咖啡，茶，还是你妈妈煲的汤。

咖啡和茶里都含有一些有益的化合物，有研究甚至表明喝咖啡或喝茶或许能防癌。大家爱喝就喝点儿，但请放凉点再喝。

真正可能致癌的其实是里面的——太烫的水！

为什么长期喝太烫的东西可能致癌？

因为它会造成食管的损伤和修复。

就像开水弄到手上会烫破皮一样，喝太烫的东西会破坏食管粘膜和上皮细胞，导致组织损伤。组织一旦损伤，就需要修复，这个过程需要细胞的分裂和生长。而每一次细胞分裂，都需要DNA全部复制一遍，这个过程不是100%准确的，肯定会带来新的突变。这类突变是随机的，绝大多数时候并不致癌，只有很少机会造成重要致癌基因突变。

但如果长期吃烫的东西，导致食管上皮细胞反复被伤害，反复修复，反复细胞分裂，反复突变，那导致癌细胞的概率就会大大提高了。

除了基因突变，反复损伤还可能造成局部慢性炎

症。最近有很多研究发现，慢性炎症也会增加患癌风险，包括肺癌、结肠直肠癌等。这也是吃阿司匹林这类消炎药，可能降低结肠直肠癌风险的一个机理。

食管真的挺不容易的。

事实上，几乎所有人的食管都饱经摧残。最近一篇论文收集了正常人的食管细胞，然后去做基因检测。结果意外发现，即使没有得食管癌的人，也充满了携带基因突变的细胞。这几乎肯定是由几十年漫长的“损伤-修复-突变”过程带来的。

少喝烫的东西，无法100%规避基因突变，但可以降低风险。

烟酒才是元凶

虽然前面说了半天的烫食，但在中国，它只是导致食管癌的一个次要因素。中国食管癌高发的锅不能完全丢给烫食。

真正排在中国食管癌发病第一和第二位的风险，是另外两个能进入食管的东西：

烟和酒！（喝烫茶导致食管癌？配上抽烟喝酒才真是危险了！）

一个重要的证明，就是中国每年近50万食管癌患者中，约70%都是男性。

据2019年《柳叶刀·全球健康》上发表的最新研究显示，中国男性食管癌里19.2%是因为喝酒，18.6%是因为吸烟。

而且我以前专门说过，中国很多人由于遗传基因不行，无法顺利代谢酒精带来的一级致癌物乙醛，所以喝酒造成的身体伤害，包括产生基因突变的概率远超过欧美，这可能是中国食管癌特别高发的重要因素之一。

大家可以想想自己身边得食管癌的人，是不是喜欢抽烟或者喝酒的男性居多？

健康生活方式很重要

总而言之，食管癌在欧美发病率低，说明它最大的风险是生活方式。如果大家都能注意健康生活，包括戒烟少酒，控制烫食等，中国食管癌发病率肯定有望大幅下降。

最后说一下，如果不幸中招，也不要恐慌。要相



信科学，跟踪前沿信息，找到最适合自己的疗法。科学进步很快，事实上，就在上个月，最新的PD-1免疫疗法在美国首次获批上市治疗食管癌。相信随着更多研究，更多综合疗法出现，越来越多食管癌患者能实现长期生存，甚至临床治愈。

致敬生命！

（本文首载自微信公众号“菠萝因子”）