

吃熱騰騰的麻辣鍋，是許多人的過冬享受，但研究發現長年攝取滾燙食物，罹患食道癌風險最多可比一般人高出七點五五倍。醫師表示，高溫飲食恐破壞食道黏膜、造成癌變，若又搭配大辣，刺激性更強，罹癌威脅可能更高，建議勿暴飲暴食、別趁熱搶吃，以免癌症上身。

台灣消化系內視鏡醫學會昨舉辦食道癌衛教活動，該會常務理事、台北榮總胃腸科主治醫師侯明志說，據衛福部癌症登記報告，國內癌症患者死亡年齡約六十九歲，但有三種癌的死者平均連六十歲都不到，包括口腔癌的五十七歲，及乳癌、食道癌的五十八歲。口腔癌、乳癌現都有免費篩檢，食道癌卻無，更需國人自我警惕。

易引發黏膜突變

台東馬偕醫院消化內科主任白明忠說，菸、酒、檳榔及滾燙食物是食道癌四大地雷，民眾可能較不清楚滾燙食物也會提高風險，國外已有多項研究證實；一篇二〇一一年中國研究更發現，習慣吃熱食者患此症機率比常人高出三點一三倍，若習慣攝取滾燙食物，風險更會高出七點五五倍。

汐止國泰醫院胃腸肝膽科主任楊瑞能解釋，食道黏膜若遭反覆燙傷、發炎、癒合、結疤，可能引發黏膜組織突變、造成食道癌；辣椒一樣會刺激食道黏膜，若太常吃麻辣鍋，大辣加高溫刺激，癌變風險可能更高，建議盡量不吃麻辣鍋，頂多小辣，且滾燙的食材應暫放一下再吃，對健康較有保障。

及早篩檢防惡化

消化系內視鏡醫學會理事長、台大醫師胃腸肝膽科主治醫師王秀伯說，食道癌發現時多已晚期，若能透過篩檢及早發現，經電燒治療，防止惡化成功率高達九成九，有頭頸部癌病史，習慣抽菸、喝酒、嚼檳榔者，應每年接受一次內視鏡篩檢，一般人則應避免頻繁攝取高溫、辛辣食物。

防治食道癌注意事項

- 戒菸酒、檳榔，多項研究證實抽菸、喝酒、嚼檳榔者，罹患食道癌的比率明顯高於一般人
- 曾罹患頭頸癌者，15~20%也會罹此症，需警覺
- 有菸酒、檳榔習慣，或得過頭頸癌，應每年接受 1 次食道內視鏡篩檢
- 國外研究發現常吃滾燙食物，罹此症機率增 7.55 倍，醫師建議少吃麻辣鍋，且不要很燙時吃

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20141209/36254876/>