

46岁患舌癌、57岁患食管癌……他们都有一个习惯 警惕，危险的“致癌温度”

爱喝滚烫的功夫茶，爱趁热吃生滚粥，觉得吃起来暖和舒服；认为“吃热的养胃”“喝热水对身体好”，觉得这样才够养生。

谁承想，这些看似养生的习惯、吃得香的表现，背后却藏着一个危险的“致癌温度”！有人不抽烟、不喝酒，热衷养生，却患上舌癌、食管癌……原来都与这个饮食习惯有关。



健康时报资料图

他们都有一个饮食习惯

不抽烟、不喝酒、不嚼槟榔，46岁的张先生怎么也没想到自己还算年轻，居然确诊舌癌。据报道，张先生某天突然发现舌根下长了个小溃疡，20多天过去了都没有消退，而且还在慢慢长大，赶往医院一检，竟然是舌癌！

在医生问询中发现，舌癌发生

主要原因与长期饮用热水有关。原来，20年来张先生一直喜欢喝滚烫茶水，他认为“喝热水对身体好”“从来没吃过凉的东西”，觉得这样养生，结果没想到却惹上了癌症。

另据报道，57岁的郑女士体检时发现食管上存在可疑病灶，医院检查确诊为食管早癌，同时还查

出了慢性胃炎和胃息肉。

医生了解得知，郑女士平时觉得“吃热的养胃”，喝水要烫牙，吃饭要烧嘴，已经坚持了二三十年。

不同的癌症，背后都指向同一个饮食习惯——贪“烫”！趁温热吃可以，但趁烫吃，就是在给身体埋雷了。

整个消化道都在受伤害

北京华信医院消化内科主治医师梁辰飞2024年在“北京114预约挂号”公众号刊文介绍，经常喜欢吃烫口食物、追求烫食带来的口腔、食道刺激可能会给身体造成损伤：

1. 口腔：溃疡、血肿

吃过热的食物时，会刺激到口腔及咽部黏膜，导致口腔及咽部黏膜破损出现溃疡、血肿、出血等症状。烫食还可能损伤味蕾，造成味

觉迟钝。

长期摄入过烫食物，黏膜上皮组织总是在不断地“损伤——修复”，在这一过程中会增加舌咽部恶性肿瘤的发病风险。

2. 食道：灼伤、病变

吃东西的时候，如果不小心烫到了嘴巴，很多人会下意识地赶紧咽下去，以为这样就不烫了。然而，食道对温度感受没那么敏感，且食道对烫食的耐受力较低，超过

60℃的食物在食道中就会导致食道灼伤，长期的烫食摄入，可能会造成食管黏膜的病变，甚至会诱发食管癌。

3. 胃：黏膜损伤

经常摄入过烫食物，会对胃黏膜造成损伤，胃黏膜的保护屏障遭到破坏，在胃酸及胃蛋白酶的作用下，创面会受到持续腐蚀，从而导致糜烂性胃炎、胃溃疡等疾病。

直接入口食物别超过65℃

一般来说，食物的最佳入口温度是10℃~40℃，超过60℃的食物在口腔中可能会感觉到灼热感，要谨防超过65℃的食物直接入口。

2016年《柳叶刀-肿瘤学》发表的一项研究称，饮用65℃以上的热饮可能增加罹患食管癌的风险。

世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)也在公布的致癌物清单中将超过65℃的热饮归为2A类致癌物。这意味着它很可能对人体产生致癌性。

甚至有些研究中发现，热饮超过60℃已经在增加癌症风险了。2019年，《国际肿瘤杂志》刊登的一项5万余人的研究发现，与每日饮茶少于700毫升且水温低于

60℃相比，每日喝60℃及以上的热茶，且饮茶量在700毫升或以上，与食管鳞状细胞癌风险增加约90%相关。

吃太烫的食物，我们自己只会感到烫一下，CCTV《健康中国》节目曾做过一个实验，非常直观地展示了吃太烫的危害：

工作人员把40℃的温水倒在一块猪肉上面，肉质几乎没有变化；

但当把60℃的水浇下的瞬间，猪肉立即发白，蛋白质发生了变性！

虽然口腔及食管的血液循环丰富，黏膜受到轻微损伤后，可以自行脱落、增生、修复，但是也耐不住每天这样反复的高温。

乌鲁木齐市友谊医院消化科住院医师艾特热白2025年在该院公众号刊文介绍，口腔、食管黏膜在不断的热刺激下，一直重复着上面的修复过程，黏膜也就不停地增生增厚，增厚的黏膜对热刺激的反应逐渐降低，就出现了部分人吃了烫食后没什么感觉。

如此陷入一个越来越不怕热、越不怕热会越要吃烫食的恶性循环中，再加上食管黏膜的神经反射本来就迟钝，往往受了伤自己也没有察觉到，于是我们的大脑便错误地接收到如此讯息：我们不怕热，让高温来得更猛烈些吧！

长此以往，便出了问题，你自己却不自知……

据健康时报微信公号

一次说清楚

高血压治疗12个常见误区



图源：央视新闻客户端

误区1：没症状不用吃药

大多数早期高血压患者没有明显症状，随着病情进展，才有可能出现头痛、头晕、耳鸣、颈背部肌肉酸痛等症状。即使没有症状，持续的高血压也会对心、脑、肾等靶器官造成严重损害，因此，一旦诊断为高血压，就应积极干预治疗。

误区2：血压正常就停药

高血压是慢性病，大多数患者通常需要长期甚至终身服药来控制

血压，难以根治。研究表明，停药后极易造成血压反弹，血压波动幅度过大会增加心肌梗死、脑梗死等并发症的发生风险。所以，抗高血压药的作用不仅是降压，还可维持血压平稳，避免更多脏器损伤。

误区3：抗高血压药有依赖性

很多人认为抗高血压药有依赖性，这是不正确的。抗高血压药属于非成瘾性药物。临床上，针对一些因工作紧张、身体劳累或情绪激动而导致的血压升高，也会采用药

物治疗，并可依据情况随时停药。但已诊断为高血压的患者，由于疾病原因，血压需要长期用药物控制，就不能随意停药了。停药后血压会重新升高，所以高血压患者需要按时吃药来控制血压。虽然药物都有不良反应，但和高血压的危害相比，抗高血压药的不良反应微乎其微。

误区4：开始不能用“好药”

抗高血压药非抗菌药，不会出现耐药情况。目前，临床公认高血压患者治疗的“好药”是指长效抗高血压药，即口服一次，降压作用持续24小时，可平稳降压的药物。短效抗高血压药通常只用于突发性血压增高，作用时间短，长期用药易引起血压波动。因此，应根据患者的具体情况，选择合适的抗高血压药。

误区5：血压高要快速降至正常

一般情况下，血压是缓慢升高的，所以降压过程也要平稳。除了高血压急症外，不可快速大幅度降压，以免引起脑灌注不足等意外情况发生。一般来说，降压的原则是缓慢、平稳、持久和适度。

误区6：用单次血压判断高血压

很多人去医院体检，测量血压高，就以为自己患上了高血压，回家自己量反而正常了，这就是“白大衣高血压”，因见到医生紧张而引起。其实，判断是否患上高血压，不能在门诊或家里偶尔测得一两次血压偏高为准，正确的做法是连续测量非同日的3次血压值，若均高于140/90mmHg，才判断为高血压。提倡家庭自测血压，但自测血压也不要过于频繁，这样会加重焦虑情绪，反而容易使血压不稳定。

误区7：频繁更换药物

选择一组适当、理想的抗高血压药并不容易，需要长时间观察和验证。只要能保持血压稳定不波动，且没有明显的不良反应，就应坚持服用。

误区8：跟着别人经验擅自用药

高血压病因复杂，临床有很多分型，每个人的身体素质和基础疾病都不相同，照搬他人经验，跟风吃药很容易产生用药安全风险。因此，高血压患者应在医生的指导下

进行正规治疗，根据处方用药。

误区9：保健品也能降压

很多老年人迷信广告宣传，认为保健品也能降压。实际上，保健品的降压功效没有经过科学的临床认证，盲目使用只会延误治疗。

误区10：靠输液治疗高血压

除了高血压危象、高血压脑病等高血压急症需要静脉输液用药外，一般的高血压应选择长期口服药物治疗，不需要输液。

误区11：血压越低越好

血压是保持身体器官灌注的动力来源，血压短时间内降得很低，超过自我调控能力限值后，将会降低重要脏器的血液灌注，导致脑血栓。

误区12：不用定期到医院检查

服用药物治疗一段时间后，即使血压稳定，也应定期到医院复诊，观察药物是否产生不良反应，以及对心、脑、肾等靶器官是否产生不良影响或药量是否相对不足。

据央视新闻客户端