

Многие люди любят пить чай, кофе и другие горячие напитки. Однако, согласно многочисленным исследованиям, употребление слишком горячих напитков может увеличить риск развития рака пищевода, поэтому желательно подождать, пока они остынут, прежде, чем пить.

Рак пищевода находится на восьмом месте по распространенности среди опухолей пищеварительной системы. Риск возникновения повышается из-за того, что слишком горячий напиток повреждает слизистую пищевода, приводя к ее воспалению. Также нарушение барьерной функции пищевода приводит к более выраженному воздействию возможных канцерогенов.

Врачи-гастроэнтерологи подчеркивают, что самый опасный диапазон кипятка — 60-75 градусов Цельсия. Специалисты советуют не пить кипятков и дожидаться, когда напиток остынет. Определить, достаточно ли остыл чай, несложно: нужно взять чашку в руки, если она будет обжигать, то стоит подождать еще немного.

Помимо горячих напитков, риск развития рака пищевода повышается при частом употреблении горячей, грубой и плохо пережеванной пищи, курении, эзофагитах (заболеваниях пищевода, сопровождающихся воспалением слизистой), употреблении спиртных напитков, термических и химических ожогах пищевода.

Профилактику рака пищевода можно разбить на 2 группы мер: личной профилактики, доступной каждому человеку, и медицинской профилактики — это своевременная диагностика и лечение имеющихся хронических предраковых заболеваний. В личную профилактику входят нормализация питания, отказ от небезопасных пищевых предпочтений — слишком горячего чая, кофе, пряностей, регулярное питание с достаточным содержанием клетчатки и жидкости, санация полости рта или протезирование, отказ от алкоголя и курения.

Медицинская профилактика проводится специалистами в области гастроэнтерологии, хирургии и включает регулярное наблюдение, обследование и лечение заболеваний органов пищеварения — гастрита, рефлюксной и язвенной болезни. Не забывайте о регулярном прохождении диспансеризации. Соблюдение элементарных основ здорового образа жизни подарят долгую и счастливую жизнь.