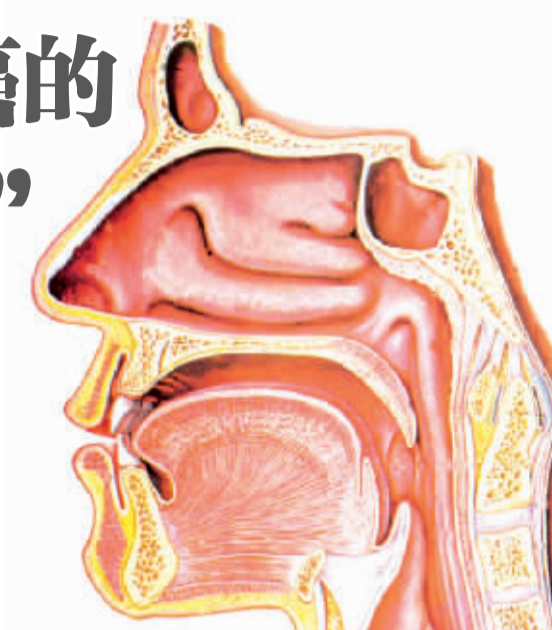


# 警惕早期鼻咽癌的“蛛丝马迹”



半个月前,周先生因鼻涕带血来到长沙市第一医院耳鼻喉科就诊,经过纤维鼻咽镜发现,周先生鼻咽部左侧局部隆起,后通过鼻咽部活检及EB病毒筛查诊断为鼻咽癌。科室主任张俊杰介绍,鼻咽癌目前主要以化疗及靶向药物治疗为主,对于化疗不敏感的患者可采取内镜下肿物切除的方法。临床观察发现,鼻咽癌只要早发现、早治疗,一般都能达到较好的治疗效果,以下这些早期鼻咽癌的“蛛丝马迹”一定要引起重视。

**1. 回缩性涕中带血** 无明显诱因出现回吸性涕中带血是鼻咽癌最典型的症状。鼻咽部肿瘤发展到一定程度后,便会与软腭摩擦导致表面出血,回吸鼻涕从口中吐出来时,痰液上会有暗红或鲜红色的血。如果没有及时处理,瘤体会继续增大,直至鼻腔内有鲜血流出。

**2. 鼻塞** 肿瘤发展到一定程度,会堵塞鼻后孔或侵入后鼻腔,均可引起鼻塞,多为一侧性,且呈进行性加重,与头的位置改变无关。用滴鼻净等滴液可暂时缓解鼻塞,但药效会逐渐减弱,直至鼻腔完全堵塞,患者被迫张口呼吸。

**3. 耳鸣、耳聋、耳背** 主要以中耳积液、听力下降为主要特征,如果出现单侧分泌性中耳炎也要警惕鼻咽癌。很多人对此不太理解,明明是耳朵出了问题,跟鼻咽癌有什么关系呢?这是因为耳

朵和鼻腔是相通的,连接中耳和鼻咽的管道是咽鼓管,当咽鼓管因为鼻咽侧壁瘤体增大而堵塞时,就会导致中耳发生异常,出现积液、耳塞、耳鸣或听力下降等症状。

**4. 颈部包块** 如果颈部莫名出现包块,尤其是耳垂下方的包块,不痛不痒,且3周以上未消肿者,也要高度警惕鼻咽癌。临床数据表明,约有40%的鼻咽癌患者会出现颈部包块。

**5. 头痛、面麻、张口困难、复视** 这些症状可能同时出现,也可能先后出现,或只有1~2个症状,由轻到重,持续发展。头痛多为偏头痛,呈进行性加重;面麻常与头痛在同一侧,皮肤出现麻木、刺痛或有虫爬样感觉,麻木范围可逐渐扩大或加重,可致张口困难、偏歪、咀嚼无力等。

一旦出现上述症状,一定要及时到医院完善相关检查,排除鼻咽癌的可能。尤其是以下鼻咽癌的高危人群要高度警惕:

① 常吃腌制食物者:咸菜、咸鱼等腌制食物中含有较多的亚硝酸盐,在胃内酸性环境下,可变成具有强致癌作用的亚硝胺类物质,使鼻咽癌的发生风险增加1.8~7.5倍;② 吸烟者:烟雾中的各类致癌物也跟鼻咽癌的发病有关;③ EB病毒感染:EB病毒是疱疹病毒的一种,90%以上的人都感染过,正常情况下,自身的免疫力可以将其清除,如果免疫力长期处于低下水平,EB病毒就容易诱发鼻咽癌;④ 有家族性遗传史者:鼻咽癌的发病存在明显家族遗传性,约有21.6%的鼻咽癌患者有癌症家族史,12.3%的患者有鼻咽癌家族史;⑤ 镍摄入超标人群:镍是一种重金属,长期接触会催化亚硝胺,诱发鼻咽癌;⑥ 中国华南地区的人群:研究发现,鼻咽癌存在明显的地域性,80%的鼻咽癌病例都集中在中国华南地区和东南亚地区。

通讯员 陈幸子

## 高血压患者运动前先评估风险

目前,高血压的治疗主要以药物治疗为主,近几年来,运动疗法也逐渐成为降压的新方式,但高血压患者在运动前一定要进行风险评估,以确保运动安全。

从运动风险的定义来看,不确定性是其特点之一。运动过程中准备活动不足、运动过于激烈、运动装备不合适或天气因素,都会引发运动的风险。虽然人们可以通过一些方式减少风险发生的几率,但是无法彻底消除。

目前认为1级、2级原发性高血压(<180/110毫米汞柱)和血压正常偏高者,适当运动有助于预防高血压的发生,尤其是以低压增高为主的患者,作用更显著;对于3级原发性高血压(≥180/110毫米汞柱),或合并有其他器官损害的高血压患者应谨慎运动;而对于伴有较严重的心脑血管疾病及运动中血压高于220/110毫米汞柱者应将运动列为禁忌。

运动中的高血压患者在血压增高之前,有很长一段时间是没有任何症状的,但是在运动过程中,血压的增高幅度较正常人群要剧烈,称为运动性高血压,此类人群往往存在运动风险。因此,高血压患者一旦运动过程中出现头晕、乏力、心悸等不适,以及运动停止后,血压仍持续升高或下降缓慢,均为运动性高血压的危险信号,这类人群运动一定要慎重,给予适当降压药物,并在后期的运动过程中监测血压或降低运动强度,学会控制运动风险。

江苏省连云港市岗埠中医院 李冬

### 健康卡通



## 感冒药不能预防感冒

大多数感冒药是以解热镇痛药为主要成分,如阿司匹林、双氯芬酸钠、乙酰氨基酚等,这些成分具有退热、止痛和减轻炎症反应的作用,可以缓解因感冒引起的头痛、发热、肌肉酸痛、咳嗽、流涕等症状,但它们并无增强抵抗力、抗病毒和抗感染作用,故不能用来预防感冒。相反,长期服用感冒药会引起白细胞减少,抵抗力降低,更容易患上感冒等疾病。

图/文 陈望阳

## 健康教育处方(2020版)

# 肺癌

肺癌是我国常见的恶性肿瘤之一,主要症状为咳嗽、咯血、胸痛、憋气等。肺癌的主要危险因素包括吸烟、被动吸烟,空气污染(厨房油烟、装修材料污染等),长期吸入石棉、石英粉等,患慢性支气管炎、肺结核等呼吸系统疾病,以及有肺癌家族史等。

### ●健康生活方式

□ 不吸烟(吸烟者戒烟),避免接触二手烟。

□ 注意居室通风,注意保暖,避免呼吸道感染;烧柴草、煤炭、木炭做饭时,应注意通风,通风条件不好时需改善排烟设施。

□ 接触粉尘、烟雾及刺激性气体,或雾霾天外出时,均应戴好口罩。

□ 多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。

□ 身体状况允许时可在医生指导下进行散步、慢跑等活动,以不引起明显的劳累和呼吸困难为宜。

□ 避免过度劳累,保证睡眠充足,保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

### ●治疗与康复

□ 严格遵医嘱用药,避免漏服、多服。

□ 口服靶向药物时,不要食用西柚(又名葡萄柚),以免影响药物代谢。

□ 治疗期间和治疗后应根据病情密切观察血常规、电解质及肝肾功能情况,如有异常情况及时就诊。

时就诊。

□ 确诊后长期随访,根据医生建议定期复查。

### ●急症处理

如出现以下情况,应尽快到医院就诊:① 咯血,尤其是连续咳出鲜血痰;② 憋气明显加重;③ 头痛、头晕,尤其是合并出现恶心、呕吐、走路不稳、失语等症状时;④ 出现意识障碍或昏迷;⑤ 出现严重电解质紊乱症状,如乏力、腹胀、心悸、反应迟钝、嗜睡,甚至昏迷等;⑥ 化疗后出现严重骨髓抑制,如白细胞减少、中性粒细胞减少、血小板减少、贫血等,或伴有发热、呼吸困难、心慌、喘憋、皮肤散在出血点等症状;⑦ 发热,尤其是高于38℃时。

国家卫生健康委员会官网