

疾控驿站

# 警惕“广东癌”——鼻咽癌

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

世界卫生组织资料显示,全世界的鼻咽癌病例约80%在中国。根据相关统计,中国的鼻咽癌病例约80%集中在华南六省,其中广东位居首位。广东省肿瘤登记点对我省鼻咽癌情况统计的最新数据(2009年)显示:广东省鼻咽癌的发病率为10.51/10万(全国的为2.05/10万);广东省鼻咽癌的死亡率为5.30/10万(全国为1.04/10万)。鼻咽癌因此被称为“广东癌”。

## 广府人更易患鼻咽癌

曾有研究发现,广州方言区的居民对鼻咽癌似有较高的易感性,如广州、佛山、肇庆等地的发病率,明显高于以闽南方言为主和以客家方言为主的地区;而韶关、湛江等广州方言与闽南方言或客家方言交叉的地区,其鼻咽癌死亡率则介于上述高发区和低发区之间。研究同时还发现,广州方言区的居民即便移居他乡多年,对鼻咽癌有较高易感性的现象依然存在。

## 哪些人是患鼻咽癌的高危人群?

鼻咽癌高发区30~59岁的当地居民;  
经常接触到一些油烟、化学毒物、长期吸烟、有慢性鼻咽疾病史的人群;  
家族中曾有鼻咽癌患者;出现原因不明的头痛、鼻塞、

鼻涕带血、鼻衄、耳鸣、听力下降等症,而且反复出现者;  
不明原因颈部触摸到无痛性的肿大淋巴结者。

## 鼻咽癌的预防措施

尽可能避免接触污染较重的外界空气环境。如确需长期在空调环境下工作,要经常到户外呼吸新鲜空气;  
养成良好的生活习惯:不酗酒、不吸烟,生活有规律,加强体育锻炼;  
尽量少吃腌制的咸鱼、腌菜等,少吃煎炸及辛辣食物;  
合理膳食,饮食多样化,多吃蔬菜和水果。

## 早发现、早治疗,鼻咽癌预后效果较好

鼻咽癌可通过头颈部检查、EB病毒抗体的血清学检测、鼻咽纤维镜检查、鼻咽组织或颈部淋巴结病理检查查出。  
早期(I、II期)鼻咽癌患者的5年生存率为80%以上,晚期(III、IV期)的5年生存率则仅为40%。早期患者的平均生存期比晚期要长3年。  
早期鼻咽癌患者只需要单纯放疗,晚期患者除放疗外还需要辅助化疗,治疗费用可能大增。早期鼻咽癌患者经治疗后,基本可以正常工作和生活。晚期患者则可能治疗后,仍因治疗的副作用,生活质量大大降低。

# 带娃看病掌握四大诀窍

中山大学附属第一医院 沈振宇

儿科常被称为哑科,因为面对的患者不会准确表述自己的不适,主要靠家长描述,极易误诊。带发烧的孩子就诊,如何令医生的诊断更准确,让孩子少吃苦?这就要求家长要做有心人,掌握四点诀窍:

## 在候诊期间,及时补水,带好退烧药和孩子喜欢的玩具,最好多带一件衣服或小被单

因为孩子的病情变化迅速,而退烧药可以减轻孩子的不适。玩具可以安抚小孩的情绪。医院急诊空调温度一般较低,小被单可以保护小孩不受凉,不使病情恶化。

## 详细记录观察,简明扼要告诉医生

家长是孩子病情变化的最好观察员,儿科医生的原则是“相信妈妈”。但描述病情不是越多越好,更不能事无巨细,令医生抓不住重点。  
就诊时可按照这样的顺序依次告知:发烧持续时间,最高温度和最低温度,有无出现精神萎靡、呕吐、腹泻、四肢发凉、气喘气促

等。妈妈不妨用本子详细记录,令医生一目了然。

## 在医生进行体格等检查时协助安抚孩子

许多孩子有“白大褂恐惧”,做检查时尤其爱哭闹抗拒,家长应协助医生尽快让孩子平静下来。但是孩子一哭闹,并非得马上抱起来哄,例如触诊时孩子的哭声能令医生发现不妥之处。听心肺时则要迅速进行安抚,以免孩子情绪过于激动,干扰诊断。

## 就医心理期望不要太高,不要认为一次就诊就可以全部搞掂

儿童病情变化迅速,康复的过程却异常缓慢,对病情的追踪十分重要。父母和医生是共同合作的主体,既不能相互推诿责任,也不能寄希望太高。  
有些家长只要不见病情好转,就几乎每天带着孩子往医院跑,这样反而增加交叉感染的机会。家长应遵循医生的指示在家进行护理,出现重要病情变化则及时就医,情绪太焦虑会“传染”给孩子,不利于孩子的康复。

# 鼻咽癌隐蔽深

# 别不把鼻塞头痛当回事

武警广东省总队医院 董玉礼 田乃伟

像小李这样的患者并不在少数,据统计,近年来鼻咽癌的发病有年轻化趋势,从原来的高发年龄40~60岁减少到30岁左右的年轻人,男女性都有。鼻咽癌是指发生于鼻咽腔顶部和侧壁的恶性肿瘤。人的鼻咽部与中耳腔之间有左右两根相通的管道叫咽鼓管,鼻咽癌往往发生在咽鼓管开口附近,堵塞了在鼻咽部侧壁的咽鼓管开口,鼻咽癌往往表现为病侧耳鸣,且逐渐加重,并伴有听力下降。常见临床症状为鼻塞、涕中带血、耳闷堵感、复视及头痛等。鼻咽癌是我国高发恶性肿瘤之一,发病率为耳鼻咽喉恶性肿瘤之首。目前鼻咽癌发病原因尚不明确,但初步认为与家族遗传、EB病毒感染、腌制食品、吸烟等因素有重要关系。广东、广西、福建是高发地区,可能与当地的人种、饮食习惯和气候有关。



## 鼻咽癌隐蔽性强不易被发现

鼻咽癌的首发症状是以耳鸣、听力下降、鼻涕带血等表现出来的,很多患者容易被这些不典型的症状迷惑住,延误了病情。

### 早期症状

- 晨起后吸鼻涕痰中带血,呈新鲜鲜红色。
- 鼻塞。肿瘤堵塞后鼻孔可出现鼻塞,当肿瘤较小时鼻塞较轻,随着肿瘤的长大鼻塞加重,多为单侧性鼻塞;若肿瘤堵塞双侧后鼻孔可出现双侧性鼻塞,进行性加重。
- 颈部淋巴结转移症状。鼻咽癌容易发生颈部淋巴结,转移约为60.3%~86.1%,其中,半数患者为双侧性转移。颈部淋巴结转移常为鼻咽癌就诊的首发症状,占鼻咽癌发病的23.9%~75%,有少数病人鼻咽部检查不能发现原发病灶,而颈部淋巴结转移是唯一的临床表现,这可能与鼻咽癌

原发灶很小并向粘膜下层组织内扩展有关。

### 其他症状

- 鼻咽癌向上生长,侵入颅后窝常引起下列症状发生:  
舌肌萎缩和伸舌偏斜 鼻咽癌直接侵犯或淋巴结转移至茎突后区或舌下神经管,使舌下神经受累,引起伸舌偏向病侧伴有病侧舌肌萎缩。
- 眼睑下垂、眼球固定,视力减退或消失 眼睑下垂、眼球固定与动眼神经损害有关,视力减退或消失与视神经损害或眶锥侵犯有关。
- 伴发皮炎 皮炎也可与鼻咽癌伴发,所以对皮炎病人无论有无鼻咽癌的症状均应仔细检查鼻咽部。
- 耳鸣、听力减退、耳内闭塞感 鼻咽癌发生在鼻咽侧壁侧窝或咽鼓管开口上唇时,肿瘤压迫咽鼓管可发生单侧性耳鸣或听力下

降,还可发生卡他性中耳炎,单侧性耳鸣或听力减退、耳内闭塞感等症。

头痛 头痛为常见症状,占鼻咽癌患者中68.6%,可为首发症状或唯一症状,早期头痛部位不固定,常常是间歇性的,晚期则为持续性偏头痛,部位固定。究其原因,早期病人可能是神经血管反射引起,或是对三叉神经第一支末梢神经的刺激所致,晚期病人常是肿瘤破坏颅底或在颅内蔓延累及颅神经所致。

面麻 面部皮肤麻木感,临床检查为痛觉和触觉减退或消失。肿瘤侵入海绵窦常引起三叉神经第一支或第二支受损,肿瘤侵入卵圆孔突前区、三叉神经第三支常引起耳廓前部、颞部、面颊部下唇和颞部皮肤麻木或感觉异常,面部皮肤麻木占鼻咽癌患者中10%~27.9%。

## 鼻咽镜早发现 放射治疗为首选

虽然鼻咽癌的隐匿性让人不宜发现,但鼻咽癌也有自己的特点。鼻咽癌不像很多肿瘤,比如肺癌、肝癌所处的位置在腹部,确诊时可能需要手术取出,经过病理分析等等复杂的流程才能确诊,鼻咽癌具有容易确诊的优势。如果怀疑有鼻咽癌,做鼻咽镜检查查看是否有病灶,例如活检等。一旦确诊,那么就可直接取病理进行分析,便可得出结果。

尽管多数患者容易错过最早的治疗时机,但幸运的是,鼻咽癌对放射治疗较为敏感,只要能接受正确的治疗,患者的生存期往往较长。鼻咽癌一般采取放射治疗,放射治疗的治愈率为40%~70%,建议鼻咽癌患者应尽可能前往肿瘤放射治疗设备完善及技术力量先进的医院进行放射治疗,并结合病情采取化疗、手术及免疫治疗等辅助性治疗方法。

## 预防鼻咽癌有五招

**第一招:**每年坚持做体检,通过耳鼻喉科和血液EB病毒检查可早期发现癌变;

**第二招:**发现不明原因的鼻塞、后抽鼻涕带血丝,且为新鲜

血液,偏头痛以及发现颈部不明肿块时,要及时到医院检查;

**第三招:**有鼻咽癌家族病史的人,更要留意鼻咽部细小变化,发现不适及时检查;

**第四招:**长期在空调环境下工作,要经常到户外换换空气;

**第五招:**尽量少吃腌制的咸鱼肉等,坚持戒烟限酒,少吃油炸及辛辣食物。

# 准妈妈如何判断自己要临产了?

上海市第一妇婴保健院 段涛

准妈妈进入孕晚期以后,随时都有可能临产,对于初产妇来说会有很多困惑,何时该去医院?什么情况才是真临产?记住3+1点就可以了。

## 规律宫缩

正规临产前,大约每3~5分钟左右会有一阵宫缩,每次宫缩持续30~60秒。在此之前,大约会隔十来分钟有一次宫缩,宫缩的强度不高,然后宫缩的间隔时间会越来越短,强度会逐渐增加,持续时间会逐渐延长。宫缩刚开始的时候,可以暂时观察,不用急着去医院,等到了差不多每5~7分钟

一次宫缩时再去医院也不迟。因为有些人会有在正式临产之前有一些不规律宫缩,过一段时间又会消失的。

## 阴道出血

有些产妇临产前有少许的血性分泌物出现(俗称见红),不用担,可以暂时观察,但是如果出血量较多,就需要去医院看急诊了。

## 胎膜破裂

胎膜破裂后,阴道会有羊水持续流出,为中到多的无色液体,但是需要和尿液和阴道分泌物鉴别。尿液的流出多数可控,有尿液的流出,阴道分泌物的量一般比较少,不会持续流出。对于无法判断的阴道流血,最好还是去医院。发生胎膜早破以后,大可不必

## 胎动明显减少

在足月以后,随着羊水量的减

少和胎头的人盆,多数准妈妈会感觉到胎动不似以前那么频繁了。但是,在胎动比较多的时段,每小时胎动的次数还是要大于3次(如果不满3次/小时,加数1个小时,2个小时胎动满6次就可以了)。如果是小于以上的标准,提示有可能存在胎儿宫内缺氧,需要及时去医院,让医生做进一步的检查帮助判断。

准妈妈也不必过于焦虑,随时随地去数胎动,因为宝宝有时候也会睡比较长的时间,或者胎动不明显,可以看看下午时段,如果下午动得正常了,不必急着去医院,依此类推。

# 专家支招 产前超声检查

广东省妇幼保健院超声诊断科 黄翠青

在产前超声检查的过程中,经常会有孕妇对产前超声检查知识不了解,往往导致孕妇对检查项目和超声医生的不理解。

**问题一** 为什么我之前在外院已经做了三维超声检查到你们医院又要做超声检查,这个三维和二维是不是一回事?

**专家** 当然不是一回事。三维超声是一种对二维图像进行重建使得图像更清晰、立体的成像技术。而产科超声检查是分级的一般产前超声检查(I级检查)、常规产前超声检查(II级检查)、系统产前超声检查(III级检查),各分级检查内容和目的是不同的。

**I级检查:**包括早期妊娠和中、晚期妊娠一般超声检查。主要是确定胎儿数目、胎位、测量胎儿生长参数等;**II级检查:**包括中、晚期妊娠胎儿超声检查(即超声产前筛查),主要是筛查致死性胎儿畸形;**III级检查:**包括中、晚期妊娠系统胎儿超声检查(即超声产前诊断)和针对性(特定目的)超声检查。建议孕妇在妊娠22~26周进行。

**问题二** 产前超声检查致死性胎儿畸形包括哪些呢?

**专家** 致死性胎儿畸形包括:无脑儿、严重脑膨出、严重开放性脊柱裂、严重胸腹壁缺损及内脏外翻、单腔心、致死性软骨发育不良。

**问题三** 做了III级检查是否

可以排除所有的畸形,宝宝就一定没问题了呢?

**专家** 产科超声检查不能百分之百发现所有胎儿畸形。超声仪器的特性、检查技术、检查最佳时间段、疾病的发生发展过程、胎儿的体位、羊水量均会影响检查的结果。目前超声对唇裂(轻度兔唇)、先天性心脏病、骨骼系统畸形的诊断准确率及检出率还较低。一次超声检查未发现异常,不代表以后就没有异常,所以要定期产检。

**问题四** 三维和四维检查有什么不同?

**专家** 实时三维就是四维,就是在三维图像上加上时间轴,显示随着时间变化而变化的立体图像。

**问题五** 为什么别人家孩子能拍脸部照片,而我的就不能?

**专家** 胎儿孕周过小或过大。如胎儿孕周过小,胎儿面部肌肉发育不完善,拍摄效果大都不甚美观;如果胎儿孕周过大,虽然面部肌肉饱满,但胎儿活动范围受限;胎儿位置不适合拍摄或前区羊水量过少或无羊水,胎儿面部成像均不理想。

**问题六** 我做的明明是彩超,为什么没有颜色呢?

**专家** 彩超并不是看到了人体组织的真正颜色,而是在黑白B超图像基础上加上以多普勒效应原理为基础的伪彩而形成的。因此图像就不是五彩斑斓的啦。

# 体质分五行 解酒有不同

杏林春满

广东省中医院 池晓玲

是将酒的药理作用与中医学融为一体,创制了药酒,既可治病,又可防病,而且还可以延年益寿。

“酒者,既益人,亦能损人”,虽然酒能强身治病,但酒也能伤身致病。早在东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中就详细论述了用酒的宜忌。明·李时珍在《本草纲目》提出“酒,天之美味也。面曲之酒,少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遣兴;痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火。”“过饮不节,杀人倾刻”。《金匮要略·黄疸病脉证并治篇》明确指出了嗜酒过度、湿热内蕴可致酒疸(黄疸),身目发黄、不能食、时欲吐、小便赤涩等症。

现代医学认为,酒中的乙醇(酒精)进入肝细胞后,经过复杂的消化过程转化为乙醛。乙醛对肝细胞有明显的毒性,使其代谢发生障碍,从而导致肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,最终导致纤维化和肝硬化。

由于酒在人们社会生活中具有重

要的作用,在餐桌上,酒作为助兴之物不可或缺,因此,不胜酒力之事也时有发生。那么,我们可以采取何种方法解酒呢?其实,很多食物都具有解酒的功效,如萝卜、香蕉、梨、柚子、桑椹、葛花、菊花、扁豆等。《伤寒杂病论》中就详细论述了用酒的宜忌。明·李时珍在《本草纲目》提出“酒,天之美味也。面曲之酒,少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遣兴;痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火。”“过饮不节,杀人倾刻”。《金匮要略·黄疸病脉证并治篇》明确指出了嗜酒过度、湿热内蕴可致酒疸(黄疸),身目发黄、不能食、时欲吐、小便赤涩等症。

现代医学认为,酒中的乙醇(酒精)进入肝细胞后,经过复杂的消化过程转化为乙醛。乙醛对肝细胞有明显的毒性,使其代谢发生障碍,从而导致肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,最终导致纤维化和肝硬化。

体质分五行,解酒有不同。根据个体体质介绍几个解酒食疗方:

**金形人**  
金形人的体质特点:体形比较瘦小,但肩背较宽,方形脸,鼻直口阔,四肢清瘦,动作敏捷,肤色较白,呼吸平缓,说话虽少,但语出惊人,心胸宽广,富有远见稳重自持,组织力强,为人敦厚,做事认真。这种人对于时令的适应,大多能耐秋冬,不能耐受春夏,感受春夏之气的侵袭,就容易生病。  
蜂蜜萝卜:白萝卜250克,蜂蜜100克。白萝卜洗净,切丁,放入沸水中即刻捞出,晾干,放入锅内,加蜂蜜,用文火煮沸调匀即可。有化积宽中,下气化痰,解酒等功效。

**木形人**  
木形人的体质特点:肤色苍,头小,面长,两肩广阔,背部挺直,身体弱小,手足灵活,并有才能,非常劳心,体力不强,多忧虑,做事

重,对事物的理解敏捷,走路时肩背摆动,背部肌肉丰满。其性格多气,轻财,缺乏信心,多虑,认识事物清楚,爱好漂亮,性情急。这种人对于时令的适应,大多能耐春夏,不能耐受秋冬,感受秋冬寒凉之气的侵袭,就容易生病。  
枳椇子葛花饮:枳椇子15克,葛花10克,蜂蜜10克。枳椇子洗净,加适量水,大火煮沸,小火煮20分钟,加入葛花煮5分钟,去渣取汁,待汁转温后,调入蜂蜜即成。有化积解酒,醒脾和胃的功效。

**水形人**  
水形人的体质特点:体型比较胖,偏矮,头较大,腮部较宽,腹部较大,肤色偏黑,腰臀稍大,手指短,发密而黑,怕寒喜暖。机智,灵巧,步态,反映灵活,诡计,善辩,喜动,富于灵感,好幻想,喜自由,多疑嫉妒,心胸比较狭窄。这种人对于时令的适应,大多能耐秋冬,不能耐受春夏,感受春夏之气的侵袭,就容易生病。  
良姜粥:高良姜20克,糯米100克。将高良姜洗净,去皮,切成细丝,入锅,加适量水,小火煎煮20分钟,去渣取汁,与淘洗干净的糯米同入锅中,加适量水,先用大火煮沸,改用小火煮成粥即成。有温胃散寒,暖中止吐,消食醒酒的功效。

**火形人**  
火形人的体质特点:皮肤赤色,脊背肌肉宽厚,脸型瘦尖,头小,肩背髀腹匀称,手足小,步履稳

重,对事物的理解敏捷,走路时肩背摆动,背部肌肉丰满。其性格多气,轻财,缺乏信心,多虑,认识事物清楚,爱好漂亮,性情急。这种人对于时令的适应,大多能耐春夏,不能耐受秋冬,感受秋冬寒凉之气的侵袭,就容易生病。  
枳椇子葛花饮:枳椇子15克,葛花10克,蜂蜜10克。枳椇子洗净,加适量水,大火煮沸,小火煮20分钟,加入葛花煮5分钟,去渣取汁,待汁转温后,调入蜂蜜即成。有化积解酒,醒脾和胃的功效。

**土形人**  
土形人的体质特点:皮肤黄色,面圆,头大,肩背丰厚,腰大,大腿到膝盖部都显得结实,手足大,肌肉丰满,全身上下都很匀称,步履稳重,举步轻,他们内心安定,助人为乐,不喜依附权势,而爱结交人。这种人对于时令的适应,大多能耐秋冬,不能耐受春夏,感受春夏之气的侵袭,就容易生病。  
草豆砂仁荷叶饮:草果2克,白扁豆15克,砂仁2克,荷叶半张。将荷叶洗净,切碎,与洗净的草果、白扁豆、砂仁一同放入沙锅内,加足量水,大火煮沸,改用小火煮20分钟,用洁净纱布过滤,取汁即成。有解酒消食,行气宽肠,和胃止呕的功效。  
郑悦制图