

鼻涕带血，鼻咽癌露出“马脚”？

■王孝深

日前，韩国演员、《继承者们》中“崔英道”扮演者金宇彬所属公司宣布，金宇彬因罹患鼻咽癌，将全面暂缓演艺工作。庆幸的是，金宇彬的病情发现得较早，已经开始进行药物和放射治疗。据韩国媒体报道，金宇彬在片场经常会流鼻血、脖子异常肿大，后来才确诊为鼻咽癌。

尽管全球范围内，鼻咽癌不属于常见恶性肿瘤，但是鼻咽癌的发病率具有鲜明的地域分布特征，在北非和东南亚地区属于常见肿瘤。特别是我国东南沿海，鼻咽癌的发病远高于世界其他地区。流行病学数据表明，全球80%的鼻咽癌发生在中国。在上海，每年新增鼻咽癌患者约500例。香港演员成奎安因鼻咽癌复发转移于2009年离世；演员张达明在2012年被诊断为鼻咽癌三期……

鼻咽位置特殊，就像一间位于鼻腔与口咽之间的“密室”，鼻咽发生癌变的症状也常被其他疾病“忽悠”，故而不易被人察觉，等到真正确诊为鼻咽癌时，往往已经错过了最佳治疗时机。在临床上，超过70%的鼻咽癌患者首诊时已经是局部晚期了。

鼻咽癌高危因素不止一种

肿瘤是一种全身性的疾病，其发病原因也具有多样性。就目前而言，鼻咽癌的发病原因尚无明确的循证医学证据证实，但是有几种高危因素与鼻咽癌的发生密切相关，在日常生活中应当保持一份警惕。

EB病毒感染

EB病毒被证实与鼻咽癌的发生有一定关系。鼻咽癌患者中EB病毒阳性占比很高。但应当意识到的是，EB病毒阳性并不等于鼻咽癌。在我国，EB病毒阳性的人群非常多，在此提醒，当EB病毒相关的几项抗体都为阳性时，就属于鼻咽癌的高危人群，需要加强随访。

不良生活方式

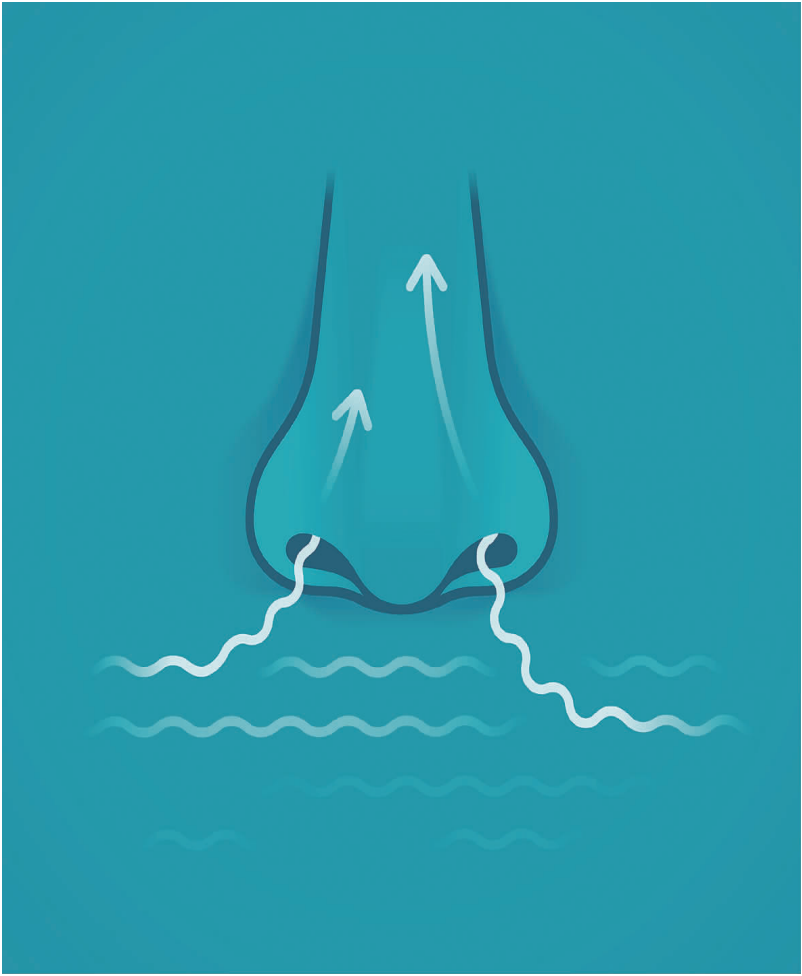
长期摄入腌制食品等亚硝酸盐含量高的食物，如咸鱼、腌肉等，会导致鼻咽癌的发病率提升。比如我国鼻咽癌发病率的从北到南、从内地到沿海逐步升高的分布情况，在很大程度上与不同地域不同的饮食习惯相关，故而在日常生活中应当减少此类食物的摄入。

家族鼻咽癌病史

鼻咽癌的发生具有一定的家族发病倾向，有10%的鼻咽癌患者有家族病史。对于直系亲属中有鼻咽癌患者的人群，尤其应当加强健康意识，密切关注自身健康，一旦发现不良症状，应当及时到医院就诊。

捕捉鼻咽癌露出的“马脚”

像很多疾病一样，鼻咽癌“来袭”之际，也会露出“马脚”，表现出多种症状。如果能及时捕捉到这些“马脚”，及时确诊病情并接受治疗，将获



得良好的预后。以复旦大学附属肿瘤医院数据为例，Ⅰ期鼻咽癌患者的5年生存率可达95%以上，Ⅱ期患者5年生存率亦可达90%，而Ⅲ期患者5年生存率为75%左右。Ⅳ期的疗效进一步降低。可见，早发现、早治疗对于鼻咽癌患者的预后具有重要价值。

由于鼻咽所处的特殊位置，鼻咽癌的症状也多表现为头颈、五官的种种不适。例如无痛性淋巴结肿大、回缩性鼻涕等，都有可能是鼻咽癌的早期症状。我们提醒，出现以下症状，应当及时就诊，以免延误病情：

无痛性颈部肿块

不同于炎症导致的颈部肿块，鼻咽癌患者早期表现出来的多为无痛性肿块，且经过抗炎症治疗无效。这类肿块普遍较硬，通常位于耳朵下方，初期对生活并无影响。出现这种“无关痛痒”的肿块一定要引起重视，及时到正规医院检查。

涕中带血

金宇彬在确诊前曾多次“流鼻血”，其实这也是鼻咽癌的一个典型症状，但是与一般性的流鼻血不一样。鼻咽癌患者往往表现出的是“回缩性鼻涕”：清晨回吸鼻腔，经口吐出的鼻涕中带有血丝。这是由于回吸鼻腔造成对鼻咽肿块外壁的摩擦，导致出血现象。

耳鸣、听力下降

鼻咽部肿瘤长大后，可能会压迫到咽鼓管，造成听力下降（像坐飞机时候的耳朵闷塞感）。有的病人会出现类似中耳炎症状（耳内出水），但抽水

后症状很快会再出现。类似情况反复出现或者是耳鸣等情况加重，应当警惕鼻咽癌。

鼻塞

鼻咽顶部肿块增大后，会对同侧鼻孔产生堵塞。不同于普通感冒的鼻子堵塞时好时坏，鼻咽癌引起的堵塞是持续渐进型的，会越来越严重。

头痛

当鼻咽癌侵犯到周围的骨骼时，往往会造成头痛，值得提醒的是，出现这种症状的患者多已经是中晚期了。持续渐进型的，会越来越严重。

颅底神经症状

鼻咽周围有丰富的神经组织，肿瘤发展至晚期，侵犯或者压迫到颅底神经时，会导致面麻、复视、视力下降、舌头偏斜等症状。

张口困难

肿瘤持续生长，侵犯面部肌肉，会导致张口困难。

皮炎炎

在恶性肿瘤患者中，其皮肤炎的发病率要比一般人群高得多。当出现皮肤炎症状时，切莫被其表象所迷惑，一定要及时就诊，查明原因。

鼻咽镜、磁共振锁定“密室杀手”

由于鼻咽如同“密室”的结构，鼻咽发生病变无法通过肉眼直接观察。当怀疑鼻咽癌变时，可以考虑通过纤维鼻咽镜检查来进行确诊。纤维鼻咽镜是一根顶端装有摄像头的细小光线管，在检查时，医师会将纤维鼻咽镜

通过鼻腔，深入鼻咽部位，通过顶端的摄像头对鼻咽及其周围黏膜进行详细检查，一些微小的病变在纤维鼻咽镜下往往无所遁形。如果发现可疑的病变，还可以用同样结构的小钳子伸入鼻咽部，切下少许可疑组织，经病理学检测，确定组织的良恶。必须强调的是，电子纤维鼻咽镜不是万能的，对于向鼻咽腔内生长的肿瘤，鼻咽镜可以清楚显示；但位于鼻咽隐窝的肿瘤、黏膜下的肿瘤、直接向咽旁生长的肿瘤、鼻咽镜无法显示。

如果说纤维鼻咽镜是对鼻咽这间“密室”进行内部的肉眼检查，那么磁共振就相当于一个“电子雷达”，对鼻咽的“墙壁”和周边组织进行深度“扫描”，哪怕对鼻咽隐窝的肿瘤、黏膜下的肿瘤、直接向咽旁生长的肿瘤可以早期、清晰显示。磁共振不仅可以观察到鼻咽肿块的实际大小、侵犯范围，还能判断是否已经发生淋巴转移。

一经锁定“元凶”所在，患者应当及时到正规专科医院就诊，以获得更好的预后。以复旦大学附属肿瘤医院为例，鼻咽癌总体5年生存率接近82%，在所有恶性肿瘤中属于疗效显著的类型，患者切莫因为恐惧而贻误病情。

调强放疗精确“剿灭”鼻咽癌

由于鼻咽周围紧邻重要神经和组织，且鼻咽癌极容易发生淋巴结转移，故而鼻咽癌一旦发生，要通过手术切除会非常困难。庆幸的是，鼻咽癌对于放疗高度敏感。以我国鼻咽癌患者为例，有95%的患者为未分化型非角化癌，这类患者通过放射治疗，可以实现极佳疗效。对于早期鼻咽癌患者，仅通过放射治疗就可以获得治愈效果，而对于中晚期鼻咽癌患者，我们往往会推荐放疗联合化疗综合施治，以有效杀灭癌细胞。

放疗与手术、化疗一样，在治疗肿瘤的同时，会对人体组织带来一定的损伤，产生所谓的“副作用”：鼻咽癌患者放疗后会出现口干、味觉改变、听力下降、黏膜炎、咽喉疼痛、神经损伤……故而有一些将要接受治疗的患者会对治疗产生畏惧心理。

其实，随着放射治疗技术的进步，目前的三维适形调强放疗已经大大减少了对正常组织的损伤。通过对鼻咽肿块的三维形态重建，准确定位肿块边界，为正常组织划出一个“安全区域”，进而调节不同位置放射线的强度，实现对肿瘤的精确杀灭，同时减少可能导致的副反应。

这里需要提醒的是，在鼻咽癌放疗后，一旦出现毒副反应，应当及时咨询医生，以获取专业支持，切莫胡乱用药，导致组织损伤进一步加重。在治疗后三年内，患者应当每3-6个月复查一次；治疗后三至五年，应当每6个月复查一次；治疗后五年，应当每年复查一次。通过鼻咽镜和CT等途径的检查，严密监控鼻咽癌是否发生复发转移。

（作者为复旦大学附属肿瘤医院放射治疗中心主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 腰椎间盘突出会引起腰腿痛？

答 董健

复旦大学附属中山医院骨科教授、主任医师、博士生导师

一般认为，腰椎间突出症引起腰腿痛的原因有3个方面：

机械性压迫机制：

突出的椎间盘对神经根、马尾神经、硬脊膜产生压迫，使其静脉回流受阻，毛细血管血流减少，影响神经根的营养，进一步增加水肿，从而增加神经



炎症反应机制：

在手术中常可发现神经根炎性充血水肿。原因在于破裂的椎间盘会释放出许多化学刺激性物质，导致受累的神根或脊神经节发生炎症反应。此时，神经根对疼痛敏感度增加，即使没有突出髓核的直接压迫，也会出现腰腿痛的症状。

神经体液机制：

生物化学物质和神经肽在疼痛感中起着重要作用。背根神经节是机体内多种神经肽的制造场所和输送站，椎间盘纤维环、后纵韧带、关节囊部位富含神经肽。损伤时神经肽类物质释放，可直接刺激周围的感受器引发疼痛。

问 阿司匹林是否要空腹服用？

答 周淑玲

上海市第十人民医院药学部药剂师

阿司匹林普通片剂到达胃内后在酸性胃液作用下崩解，引起胃肠道刺激甚至胃粘膜损伤出血。餐后服用可以减少该副作用的发生。阿司匹林肠溶片外有一层耐酸的包衣，保护它顺利通过胃内酸性环境不被溶解，到达小肠碱性环境缓慢释放吸收，减少胃肠不良反应。饭中或饭后服用后，阿司匹林肠溶片会与食物混合，延长了胃内停留时间，增加胃肠道副作用的发生率。阿司匹林肠溶片空腹服用可缩短胃内停留时间，顺利到达吸收部位小肠。

阿司匹林早上服还是睡前服？

目前尚无定论。阿司匹林对于抗血小板聚集作用是不可逆的。且此作用可以持续7—10天。从这个角度而言，每天任何时间服用阿司匹林都是相同的。食物在胃内停留4—6小时不等。老年

问 体虚之人如何巧度夏日

答 覃光辉

复旦大学附属金山医院中医针灸科医生

盛夏酷暑蒸灼，人易感到困倦烦躁和闷热不安，气短乏力，食欲减少等，中医称之为“疰夏”。疰夏主要是由于暑邪侵犯人体所致。暑邪是夏季特有的一种致病因素，暑性炎热，有耗伤人体气血和容易混杂湿气的特点。耗伤气血，人就会疲乏无力；夹杂湿气，容易侵犯脾胃，导致脾胃功能下降，食欲减退，不思饮食。疰夏多发生在体质虚弱的人。因此，每到夏天，体虚之人特别难熬。那么，有没有办法呢？当然有，而且非常简单呢。

在夏天来临之际，增强体质，最简单的方法就是泡脚。泡脚材料可选用生姜或者艾叶，每次用20克左右，煮开后即可，把药水倒在脚盆里，适宜温度，每次泡脚30分钟左右，以自我感觉舒适为度。每日一次，坚持数年，体质会大有改善。坚持泡脚，还可以延年

益寿、防止感冒、驱散妇女宫寒、强筋壮骨等功效。

在夏天里，如果出现疲乏无力症状，可以通过食疗来解决。一是可以服用西洋参，泡茶或者含服均可以。西洋参具有益气养阴的功能，特别适合在夏天服用。二是可以喝粥，以八宝粥为代表。粥可以健脾养胃，补益气血，是夏季消暑的良品。

如果出现食欲下降、不思饮食等症状，可以服用一些祛湿醒脾、恢复脾胃消化功能的中药，如藿香、佩兰，每日各5克，泡茶喝。另外还可以佩戴香囊，香囊选用芳香祛湿的药物，如藿香、佩兰、白芷、陈皮、艾叶等。饮食上以清淡易消化的食物为佳。

另外赤脚在有土的土地上散步也非常有效，但是千万记得不要在水泥地上走，在水泥地上走没有消暑的效果哦。

食疗药膳方

小儿厌食
★消食方糕 【药食功效】本方健脾和胃、消积行滞，对各种食积、厌食症均有明显疗效。适用于食滞胃肠之证。 【原料】山楂、神曲、糯米（炒黄）、白糖各50克，麦芽100克，枳壳30克，少量蜂蜜。 【制作方法】山楂、神曲、糯米（炒黄）、白糖、麦芽、枳壳各30克，共研细拌匀，加入蜂蜜，压成方块糕。 （上海市中医医院供稿）
★二参酸梅汤 【药食功效】本方具有益气生津、补脾养胃之功，用于脾胃虚弱、阴津之源、胃阴不足之厌食症。 【原料】沙参10克，太子参15克，石斛6克，麦冬9克，怀山药10克，乌梅9克，山楂9克，甘草3克，冰糖适量。 【制作方法】沙参、太子参、石斛、麦冬、怀山药、乌梅、山楂、甘草，加水煎煮至400毫升，加冰糖适量，制成二参酸梅汤，当果汁饮用。

口腔溃疡为何反复发作？

■沈国荣

每个人在一生中，都有过溃疡的经历。它像伤风感冒一样常见。在人群中，其发病率为20%。口腔溃疡发生的病因很多，其临床症状差不多。有原因的口腔溃疡一般都能诊治，反复发作的口腔溃疡，通过科学的有效防治，能减少溃疡发作，减少痛苦。但在临床中经诊治不愈的口腔溃疡可能是癌前病变或是癌，要引起注意。

口腔溃疡（俗称“口疮”）是口腔疾病中最常见的病症。学名为“口腔黏膜溃疡”。从西医角度看，口腔黏膜溃疡就是口腔黏膜“破了个洞”。这个洞可浅可深，小如青粒，大如黄豆，或圆或扁，形态各异。中医对口腔溃疡也有记载，认为这与心、肝、胆、脾、肺、肾等都有关系，常发于上述脏腑功能发生紊乱时。

因此，口腔溃疡在口腔专业上可以是一种病名，但在临床上更是一种症状。许多口腔粘膜病都会出现溃疡，如口腔结核，口腔鳞癌，口腔扁平舌藓，盘状红斑狼疮，白塞病。有时，它也是全身疾病的一种反映，如糖尿病，胃病，血液病，结核病等。临床上说到的口腔溃疡，多以复发性口腔黏膜溃疡最常见。中青年人最易中招，且男女比例约为2:3，口腔黏膜溃疡易发生在口腔黏膜角化程度低的部位。如唇、颊粘膜、舌上。临床表现为反复发作，有时候一次能长出十几个，火烧火燎的痛，但它有自限性，一般7-10天会“不治而愈”。

口腔黏膜溃疡有四大特点：即

“红、黄、凹、痛”，溃疡周围会红肿，溃疡表面是黄色，中间凹陷，通常比较痛。临床上复发性口腔溃疡分为3种：1.轻型复发性口腔溃疡：圆形或椭圆形，浅，有痛感，一般7-10天自愈，不留瘢痕；2.疤痕型复发性口腔溃疡：有剧烈疼痛感，伴发热；3.重型复发性口腔溃疡：底不平，病程长，愈合后有形成瘢痕或组织缺损。

在季节交替之际，口腔溃疡易反复发作，患者免疫力低下，病乘虚而入，在很大程度上与个人身体素质有关。因此，要完全避免可能性不大。但尽量避免诱发因素，可以降低发生率。具体为：保持口腔卫生，避免损伤口腔黏膜及局部刺激因素；保持心情舒畅，乐观开朗；保证充足的睡眠时间，避免过度疲劳；注意生活规律，营养均衡。

口腔溃疡反复发作治疗方法包括有康复治疗、支持治疗、药物治疗。治疗周期为10—15天，治愈率可达95%。

口腔溃疡西医治疗主要有以下5种方法

◆局部治疗 主要目的是消炎，止痛，促进溃疡愈合。根据病情可选用：

1.含漱剂：1:5000高锰酸钾溶液；1:5000呋喃西林溶液；1:5000氯已定洗必泰溶液；10%浓替硝唑液；康复新液等。

2.含片：溶菌酶片，氯已定片。

3.散剂：冰硼散，锡类散等是中医传统治疗口腔溃疡的主要药。

4.药膜：其基质中含有抗生素以及可的松等药物。用时先将溃疡处擦干，剪下与病变面积大小相近的药膜，贴

于溃疡上，有减轻疼痛，保护溃疡面，促进愈合的作用。

5.止痛剂：有0.5%-1%普鲁卡因液，1.5%-1%达克罗宁液，1.5%-1%地卡因液，用时涂于溃疡面上，连续2次，用于进食前暂时止痛。

6.烧灼法：适用于溃疡数目少，面积小，且间隔期长者。方法是先用2%地卡因表面麻醉后，隔湿，擦干溃疡面，用面积小于溃疡面的小棉球蘸上10%硝酸银液，放在溃疡面上，至表面发白为度。这些药物可使溃疡面上蛋白质沉淀而形成薄膜保护溃疡面，促进愈合。操作时应注意药液不能蘸得太多，不能烧灼临近健康组织。

7.局部封闭：适用于重型口疮，以2.5%醋酸液0.5—1毫升加入1%普鲁卡因液1毫升注射于溃疡下组织内，每周1-2次，共用2-4次，可加速溃疡愈合作用。

8.激光治疗：用氦氖激光照射，可使黏膜再生过程活跃，炎症反应下降，促进愈合。治疗时，照射时间为30秒-5分钟，一次照射不宜多于5个病损。

◆全身治疗 因病因尚不清楚，治疗效果不够理想。

1.免疫抑制剂 目前认为本病与免疫性疾病有关。近年来使用免疫抑制剂治疗，部分病例有一定效果。若能经检查确定为自身免疫性疾病，采用免疫抑制剂则有明显疗效。常用药物有上腺皮质激素。如：强的松，地塞米松等。对严重白塞综合征，可结合临床用药。

2.免疫增加剂 适用于免疫功能减退，或无免疫的机体，以恢复其免