

五种症状警惕鼻咽癌

鼻咽癌是一种发生于鼻咽部黏膜上皮的恶性肿瘤,男性发病率高于女性。鼻咽癌的发生主要与EB病毒感染、遗传和环境等因素有关。此外,大量吸烟、长期食用腌制食品(如咸鱼、腌肉、腊味)等不良生活习惯,也会增加患鼻咽癌的风险。

如果出现以下任何一种症状,最好及时到医院耳鼻喉科或肿瘤科就诊,以排除患鼻咽癌的可能。

回吸性涕血。涕血是鼻咽癌的早期症状,表现为鼻涕中带血,或为从口中回吸出带血的鼻涕。涕血量不多时,经常被患者疏忽,误认为是鼻炎或鼻窦炎,或被当作咯血到内科就诊。

鼻塞、不透气。鼻塞是鼻咽癌的另一个早期表现。大多表现为单侧鼻塞。当鼻咽肿瘤增大时,可能出现双侧鼻塞。

耳鸣、听力下降。耳鸣、耳闷塞感及听力下降,是由于鼻咽癌新生物堵塞患侧咽鼓管口所致,也可能是鼻咽肿瘤侵犯颅底神经所致,易被误诊为中耳炎或是其他疾病,以致耽误治疗。

头痛。大约有一半的鼻咽癌患者初诊时有头痛症状,常表现为偏头痛、颅顶枕后或颈部疼痛。鼻咽癌头痛大多与癌组织侵犯颅底骨质、神经和血管有关。

颈部淋巴结肿大。不少鼻咽癌患者往往是自己无意中

在脖子上触摸到“包块”而就医,这种“包块”其实是肿大的淋巴结,却常被误诊为炎症。因此,对消炎治疗无缩小甚至持续增大的颈部肿块,需要及时就诊。

鼻咽癌的发生,与鼻炎关系不大。但在长期炎症的刺激下,慢性鼻窦炎有小概率发生癌变,出现鼻窦癌。预防鼻咽肿瘤应注意以下五点:

注意气候变化,预防感冒,保持鼻及咽喉卫生,避免病毒感染。

尽量避免有害烟雾吸入,如杀虫气雾剂等,并积极戒烟戒酒。

有鼻咽疾病应及时就医诊治,如发现鼻涕带血及不明原



因的颈部淋巴结肿大、中耳积液等应及时进行详细的鼻咽部检查。

保持饮食均衡,多吃蔬菜水果及维生素含量高的食物,少食用熏、烤、腌制品。

平时保持乐观心态,适当参加体育锻炼,可增强自身的抗病能力。

河南省肿瘤医院放疗科副主任 吴慧

专家提醒

糖友控糖 注意两个误区

误区一:血糖高,主食越少越好。

虽然吃太多精制米面等主食确实会使血糖升高,但并不意味着不吃主食或吃太少,就可以起到降血糖的效果。

碳水化合物是日常获取能量的重要来源,人体每天所需的热量60%是由碳水化合物提供的。长期不吃主食,会增加肝脏负担,对于糖尿病患者来说,严重时还可能引起“饥饿性酮症”。

误区二:运动量大就能降血糖。

有糖友认为运动强度越大,对血糖的控制越有利,但事实并非如此。

高强度的运动以糖的“无氧酵解”供能为主,反而会使血糖升高,不利于血糖的控制。

空腹运动也不推荐,糖友很容易出现心跳加速、头晕、出冷汗、昏厥等低血糖现象。

河南省中医院健康管理中心 王霄飞

得了高血脂 喝水有讲究

对于高血脂患者来说,尤其要多饮水,因为水分可以调节身体里的血液浓度,让血脂的水平有所下降。所以掌握科学的饮水方法是每一个高血脂患者必备的知识。

1.晨起饮水预防疾病。每天早上起床以后,空腹饮1杯水,能够及时改善生理性失水,同时能降低血液黏稠度,增强血液循环,加速粪便和尿液的排出,有效防治便秘。同时,对于脑梗死、高血压等疾病具有一定的预防作用,还可以避免泌尿系统结石、尿路感染等。

2.睡前饮水预防脑卒中。为了避免起夜带来的麻烦,很多人睡前都会选择少喝水,其



实,睡前适当喝一点水,有利于预防脑卒中。在晚饭后到第二天起床这段时间,老年人长时间不饮水,血液容易变得黏稠,起床前后易引发心脑血管疾病。

3.餐前饭后多喝水。一日三餐之前1小时,最好饮一定量的水。由于餐前饮水可以提前调动胃的消化功能,使得进食时消化能力达到高峰状态。同时,水进入胃部短暂停留后,会迅速流入小肠

中,对血液起到稀释作用,水分随着血液流遍全身,可增强新陈代谢。同时,饭后也应当适当饮水,有助于增强胃肠的消化能力。

4.老人不能猛喝暴饮。在进行运动后,很多人会拿着水瓶咕咚咕咚地大喝一通,这样的方式对年轻人来说没什么问题,但如果是老年人,就很可能引发意外。老年人用“急灌式”的喝水方法,会导致体内器官的负荷突然加重,血液浓度骤然下降,从而出现心动过速、头晕目眩等症状,甚至可能会引发心绞痛。因此,即便很渴,运动后也要歇一会儿再饮水,而且要“细吞慢咽”。

王琳/文

患慢性结肠炎 不要用抗生素

长期腹泻,最常见的原因为慢性结肠炎,临床以长期和反复腹泻或便溏为主。很多患者认为结肠炎是感染所致,得消炎治疗,于是,吃氟哌酸、黄连素成了家常便饭,还有些人喜欢输抗生素,其实这是非常错误的。

急性腹泻有明确的诱发原因,可以根据情况短时间适当使用抗生素,但对于慢性结肠炎,完全不需要抗生素。长期使用抗生素,会导致肠道菌群失调,不仅起不到止泻作用,还会加重腹泻。

慢性腹泻在排除器质性疾病的情况下,可以适当服用益生菌类药物,腹泻严重可以配合止泻剂,如蒙脱石散等,同时在饮食上应忌食生冷刺激食物。

中日友好医院肛肠外科 王晏美

胰岛素怎么保存

未打开使用过的胰岛素不论是哪一种胰岛素,都应储存在2℃~8℃环境下,即冰箱的冷藏室中。在此温度下,有效期内,它会保持其生物效应而且无菌。

部分糖友为了让胰岛素保存更长时间,将其放在冰箱冷冻室内冻存,用时再解冻。这种做法是不合理的。因为胰岛素冷冻后,原本透明的液体会产生晶体或微粒,冷冻的胰岛素解冻后仍残留颗粒,会影响胰岛素的吸收及剂量的准确性,即使解冻也不宜再用。

已打开正在使用中的胰岛素

要分清是胰岛素笔的笔芯,还是注射器抽吸的瓶装胰岛素,若是后者,因为瓶口有橡皮塞密闭,抽出胰岛素以后,可以放回到冰箱的冷藏室内。

如果是装在胰岛素笔中的笔芯,则使用后不能再放回到冷藏室中。原因倒不是怕胰岛素变质,而是因为笔芯上有针头,使笔内胰岛素与外界相通。当笔芯放入冷藏室中时,温度降低,液体收缩,使空气进入笔芯内。当由冷藏室取出时,温度上升,使笔芯内胰岛素由针尖溢出,因此影响剂量的准确性。

胰岛素在体温下发挥作用,在室温下短期内并不会变质,在一般空调室温下(约25℃)可保存6周左右。

正在使用中的胰岛素笔的笔芯,一般一支使用三四个星期,因而在室温下存放是安全的。如果外出,就要借助相关设备来携带或保存胰岛素。

李丹/文



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天吻
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国