

# 掏耳朵近10年,竟“掏”出癌症

医生:外耳道癌多见于40岁至60岁的成年人

广东50多岁的周先生,喜欢随手拿起挖耳勺掏耳朵,一天不掏,浑身不自在,这个习惯持续了将近10年。直到最近,周先生左耳痛、耳流脓,他到医院就诊,才发现外耳道竟长出恶性肿瘤。



## 1 外耳道长出恶性肿瘤

刚发现耳朵不适,周先生自己买了滴耳液和口服抗生素,症状非但没有好转,还出现了脓中带血。

周先生非常担心,几经辗转,来到南方医科大学珠江医院耳鼻喉头颈外科中心主任张宏征门诊就诊。

张宏征发现,周先生左外耳道长

了淡红色肿物,结合他长期的掏耳朵习惯,怀疑他很可能是外耳道癌。

医生立即为周先生进行外耳道肿物病理检查,结果证实,周先生患的是罕见的“左外耳道鳞状细胞癌”。

“耳朵也会得癌症?”周先生十分惊讶,更为自己长期养成的坏习惯后悔不已。所幸,经过手术切除,并

辅以放化疗,周先生恢复良好。

珠江医院耳鼻咽喉头颈外科中心主任张宏征说,周先生长期掏耳朵刺激外耳道表皮,引起皮肤渗出,恶性循环使得耳道里长出新生物,诱发外耳道癌。尽管这样的病例相对极端,但依然需要提醒挖耳爱好者注意。

## 2 外耳道癌容易漏诊

外耳道癌是一种少见的恶性肿瘤,约占头颈部肿瘤的0.2%,总体发病率约为1/100万人,属于罕见病,容易漏诊,确诊时往往已属于局部晚期。

外耳道癌临床表现不典型,初期易误诊为外耳道炎或中耳炎,主要临床表现为:

**耳流脓** 可为血性分泌物。外耳道

鳞状细胞癌患者常有反复发作的慢性化脓性中耳炎或外耳道炎病史。

**耳痛** 当肿瘤累及局部神经、骨质时,可引起耳部疼痛,抗生素及止痛药难以缓解,外耳道腺样囊性癌患者早期即可出现间歇性耳痛,并成为首发症状。

**听力下降、耳鸣、耳闷、眩晕** 当外

耳道肿块阻塞外耳道或累及中耳甚至内耳时,可出现耳闷、耳鸣、听力下降以及眩晕等症状。

**其他症状** 晚期肿瘤因侵犯范围扩大,可出现相应面神经及后组颅神经麻痹症状,如面神经麻痹、声音嘶哑、饮水呛咳以及吞咽困难等,侵犯颞下颌关节可出现张口受限。

## 3 频繁挖耳是主要诱因

外耳道癌多见于40岁—60岁的成年人,和多种高危因素相关:

**反复的上皮刺激** 习惯性挖耳、长期的慢性化脓性中耳炎和外耳道炎均有诱发外耳道癌的风险。

**电离辐射** 在亚洲人群中,头颈部放射治疗是外耳道鳞状细胞癌的重要诱发因素。经过放疗后的鼻咽癌患者,外耳道鳞状细胞癌的发病率大约为0.15%,

较健康人群高出1000倍。

**遗传因素** 一些特定的遗传突变,可能增加患者罹患肿瘤的风险。

**其他因素** 人类乳头状瘤病毒感染,可能是外耳道癌的诱发因素,反复发作的外耳道乳头状瘤有恶变的倾向。

据了解,外耳道癌的治疗以手术切除为主,同时靶向治疗和免疫治疗也可

以作为很好的补充。外耳道癌的预后一般与分期、病理类型相关,早期外耳道癌手术切除后预后较好,5年生存率可达到90%—100%。

医生指出,大家平时应保持良好的生活习惯,尽量避免外耳道癌的危险因素,有相关症状时及时就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。

据广州日报

健康

微观点

## 发烧不吃“高蛋白” 或会妨碍疾病康复

发烧时,有些人可能会听到这样的建议:少吃肉蛋奶等高蛋白食物,会加重发烧。可另一方面,能量和营养不足,自愈力会下降,康复也变得缓慢。

那么,发烧后到底该不该吃“高蛋白”呢?

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,发烧病人吃高蛋白食物可能会有“副作用”,但从另一方面来说,和病毒、支原体、细菌持续开战,也是一件非常消耗营养的事情。

发烧时,身体处于高代谢状态中,蛋白质分解加速。此时,如果没有营养支持,身体就只能分解肌肉和脂肪,消耗营养储备。那些原本肌肉薄弱、营养储备少的人,康复过程就会更加艰难。

如果连着两三天甚至更久吃不下东西,只喝点汤水,或者吃得太少,也会妨碍到疾病的康复。

——生命时报

## 阴干的衣服发臭 可能会引发疾病

春季,天气多变,衣服洗完后如果遇上阴雨天,就只能放在阴凉处慢慢阴干了。但这样阴干的衣服,总是感觉“臭臭的”。衣服阴干会致病吗?

衣服长期处在潮湿状态下,比较容易滋生细菌、真菌等微生物。这些微生物大量繁殖后会释放大量气体,因此衣服会出现异味,闻起来“臭臭的”。

阴干的衣服中,可能含有大量微生物,对身体健康是有一定影响的,可能会直接导致一些感染性疾病与过敏性疾病。

衣服在潮湿环境中滋生的细菌或真菌可能会被吸入人体,导致呼吸道感染,甚至可能会引发炎症。

有些细菌或真菌的病原体对人体有致敏作用,可能会使人体产生一系列过敏反应,比如常见的哮喘、荨麻疹等。

——老年日报

## 临睡前吃钙片效果好 胃不好的人要随餐吃

随着年龄增长,身体的骨量开始逐渐减少,大家对于如何正确补钙却存在诸多困惑。钙片到底该怎么选、怎么吃呢?

最佳补钙时间是临睡前,这是一天中骨骼对钙的吸收力度最大的时间。血液中钙的浓度在后半夜和早晨最低,因此在临睡前补充钙,能为夜间的钙代谢提供充足的原料,增加血液中钙的浓度。

虽然晚上服用钙片效果比较好,但是并不适合所有的人。尤其像胃酸减少或者是萎缩性胃炎的人,本身的胃酸分泌就少,在晚上的时候可能胃酸会分泌更少,那么这种人更应该随餐吃。

——长江日报

“16:8”吃饭法是否科学

## 间歇性禁食,增加心脏病死亡风险

近日,美国心脏协会会议上提交的新研究,每天进食时间控制在8小时内的间歇性禁食方法可能与心脏病死亡风险上升相关。

### 每天只在8小时的窗口期内进食

近年来,越来越流行的间歇性禁食指限制进食时间,在每天或每周的一段时间内不进食。这项研究重点关注的是一种“16:8”间歇性禁食法,即每天只在8小时的窗口期内进食,剩余的16小时里禁食。此前一些研究显示,限时进食可以改善多项心脏代谢健康指标,比如血压、血糖和胆固醇水平等。

新研究分析了一个科研调查,在2003年至2018年收集的约两万名美国成年人(平均年龄49岁)的饮食习惯数据,并与美国疾病控制和预防中心2003年至2019年年底的人群死亡数据相比较,发现每天仅在8小时内进食的人群与遵循每天在12小时至16小时内进食的传统饮食模式的人群相比,前者因心脏病死亡的风险高91%。

### 间歇性禁食,患病风险会更高

这项基于观察分析的研究还发现,如果遵循这种间歇性禁食方式,患心脏病或癌症的人群因心血管疾病死亡的风险就会更高。限时进食并不能降低任何

原因导致的总体死亡风险。

该研究主要作者、上海交通大学公共卫生学院流行病学与生物统计学系主任钟文泽说,对于病患,尤其是心脏病或癌症患者,了解8小时进食窗口与心血管疾病死亡风险增加之间的关联至关重要。该研究结果鼓励公众更谨慎地选取饮食模式,采取个性化方式,确保其符合个人健康状况以及最新科学研究证据。

美国心脏协会指出,所有在该协会会议上提交的研究报告,在正式发表于同行评议的学术期刊前都被视为初步研究。钟文泽也表示,尽管这项研究发现了“16:8”间歇性禁食法与心脏病死亡风险之间的可能关联,但这并不意味着限时进食会导致心脏病死亡。

据新华社

健康

2024年3月25日 星期一  
责任校对 朱静

责任编辑 马玉梅  
技术编辑 乔文英

13

沧州晚报

健康热线:3155679