

小疙瘩长成“鸽子蛋”，竟是腮腺癌

医生：身上不明原因的肿块要引起重视

宁波的一名男子耳后长了一个“小疙瘩”，没想到，一年后，竟长成了“鸽子蛋”大小。男子到医院就诊，被确诊腮腺肿瘤。



1 “鸽子蛋”竟是腮腺肿瘤

一年前，宁波33岁的阿林无意间在左耳后摸到了一个“小疙瘩”，大约红豆大小，他认为“不痛不痒，多半是个脂肪瘤”，也就没当一回事。

最近，家人和朋友不约而同地提醒他，左边脸看起来有点肿。阿林这才发现，原本的“红豆”已经长大成了“鸽子蛋”。

看着肿块一天天变大，阿林还是有

些担心。他先在网络上搜索了一番，网上说什么的都有，比如皮脂腺囊肿、淋巴结肿大等，其中最严重的一种是腮腺瘤。阿林越想越不对劲，赶忙挂了号到医院就诊。

接诊的宁波市第二医院口腔颌面外科副主任徐斌结合临床检查与增强核磁，诊断肿块为腮腺肿瘤，且恶性肿瘤可能性更大。

“真的是癌？”听到医生的诊断，阿林既震惊又懊悔，他对腮腺癌一无所知，难以接受不痛不痒的肿块竟然是人人谈之色变的癌。

好在发现还算及时，癌细胞尚未扩散，阿林接受手术治疗后，肿瘤被完整切除，也没有出现面神经受损等情况，预后乐观。

2 摸到耳后肿块要及时就医

不痛不痒，一发现就已经恶变，这是腮腺癌的“狡猾”之处。徐斌介绍，腮腺肿瘤早期表现为小包块状，又因生长缓慢，让许多人对它卸下防备。一旦发生癌变，病灶会在短时间内增大，甚至压迫面神经，导致面瘫、疼痛。患者这时才引起重

视，往往已经错过了最佳的治疗时机。

临床上有不少像阿林这样因延误治疗导致癌变的患者。“有恶变倾向的腮腺肿瘤从良性发展到恶性，中间的间隔往往长达数年。”徐斌提到，发现这类肿块要及时就诊，由专科医生判断肿瘤

性质，切除恶变风险较高的肿块。

腮腺位置靠近耳垂，且有面神经穿行。即便肿瘤是良性的，但生长位置不佳或体积过大，都有可能压迫面神经导致面瘫。这部分有压迫神经风险的患者，也需要手术切除病灶。

——生命时报

3 身上不明原因的肿块要引起重视

除了耳朵周围的肿块外，身上其他部位也会突然出现一些小肿块。这些体表肿物种类较为复杂，最为常见的是淋巴结肿大、皮脂腺囊肿、脂肪瘤等。

宁波二院体表肿物门诊的蒋森主治医师说：“正因这类病灶的复杂性，市

民要多关注自己的身体，如首次发现体表肿物，建议及时就诊，由专科医生判断肿物的类型及良恶性。”

有3类体表肿物要尤其引起重视：

1. 肿块活动度差，有异常的血管、色素或异常的颜色变化，短期内快速

增大。

2. 体表肿物出现红肿痛，长时间或用药物后没有消除的。

3. 体表肿物位置不佳或体积过大，导致酸痛、麻木等不适症状，影响生活。

据宁波晚报

晨起空腹喝水养生，却突发腹泻住院

医生：喝水方式不对适得其反



早上空腹喝凉水导致腹泻

王女士平时十分注意养生，不仅健康饮食，每天也保持运动。半个月前，她听说有人在睡一晚后身体会消耗大量水分，晨起喝水可以促进排泄，稀释血液。

为了在晨跑前有充分的水分贮存，她每天起床后一口气空腹喝下500毫升的凉水。没几天，她就发现自己出现了大便不成形的情况，刚开始她觉得是小问题，其后她发现自己由大便不成形发展成了腹泻。

王女士感觉自己的腹泻是脾虚所致，但又不知道具体原因，前往武汉市东湖医院就诊。

接诊的中医康复医学科主治医师刘丽检查和详细问诊后判断，王女士是寒性脾虚体质，她的腹泻与最近每天早

上空腹喝凉水的习惯有关。

正确方式是多次适量饮用温水

刘丽解释，水是阴性，人刚睡醒后，一大杯凉水下去会阻碍脾胃的阳气，长期下去就会出现腹泻症状。经过调整饮水习惯和辅助中药治疗，王女士的不适症状得到缓解。

医生提醒，脾虚是中医的一种病症，表现为消化系统功能不足、体力下降、易疲劳等。寒性的脾虚患者过量饮用凉水会对脾胃造成负担，从而容易出现消化不良、腹泻等症状。

正确的饮水方式应该是多次适量饮入温水，刺激胃部运动，促进消化吸收。另外，脾虚的人还可以饮用一些温热的汤类食品，如鸡汤、猪骨汤等，补益脾胃。

据武汉晚报



易长结节的人体内有“火”

结节是体检报告上的高频词，本质上是一种体积较小的肿物，可藏匿于身体任何部位，如乳腺、甲状腺、肺部、皮下。

在中医眼中，容易长结节的人通常有一个共同点——身体阳亢，可以理解为“身体火气太大了”。

传统医学认为，人体内阳气偏盛、阴液不足时，会出现牙龈肿痛、眼睛发红干涩、咽痛、口疮等“上火”症状，同时，还可能伴有心烦易怒、脾气急躁、失眠心慌等表现，这是气机运行失调的信号。

久而久之，阴阳失调，血液循环受阻，瘀堵于九窍（两眼、两耳、两鼻孔、口、尿道、肛门），这便是结节产生的内因之一。

体内的“火”与甲状腺结节、乳腺结节、肺结节关系最为密切，而这把“火”形成于肝和肾。

肾水不足也会使身体“着火”。中医理论十分重视肾与肝的关系，肾为先天之本，主藏精，经常熬夜、过度劳累，或更年期精血亏耗、肾阴不足，可导致身体“着火”。火热会灼伤津液，形成痰结。

肾阴不足，症状一般包括腰酸膝酸、头晕耳鸣、手脚心烦热等，其导致的结节多见于肺部和甲状腺。

肺为娇脏，喜润恶燥，肾阴不足则肺失濡养，易形成肺结节。肺结节的症状一般不明显，可能表现为干咳、咽痒、咳痰、胸痛等。

甲状腺位于颈部，为肾经所过之处，肾阴不足则甲状腺易长结节，通常无症状，也可表现为声音嘶哑、口干舌燥、咽部两侧疼痛等。

——生命时报

这样吃水果越吃越伤身

在日常生活中，水果深受很多人喜爱。然而一项最新研究发现，水果吃不对还不如不吃。这样吃水果，越吃越伤身：

有霉点的水果继续吃 有些人会认为把水果霉变部分去掉就可以继续吃剩余部分。把霉变部位去除再食用也未必安全，霉菌产生的毒素可能扩散到果实的其他正常部位，把已经霉变的水果扔掉更保险。

用鲜榨果汁代替水果 很多人觉得吃水果麻烦，认为喝鲜榨果汁比吃水果更方便还更营养。水果被榨成汁后，营养价值其实降低了，水果残渣被丢弃，就会损失大部分膳食纤维、维生素和矿物质。

喝果汁对血糖的影响更大，也更容易导致高血糖的发生。

用水果干代替水果 水果干不能替代新鲜水果。水果干损失了所有的水分，维生素C在制作水果干的过程中也损失殆尽。

饭后大量吃水果 很多家庭及饭店，都在饭还没吃完之前就把水果端上来了，美其名曰“消食水果”。其实，不太建议大家餐后立即吃水果，最好是安排在饭后一小时或者是饭前一小时。

本来已经吃得很饱了，如果再吃水果，就会出现胀气、泛酸以及便秘的情况。

——健康时报