

鼻塞两个月，女子竟确诊癌症

医生：近年来，鼻咽癌呈现年轻化趋势

气温较低，不少人会鼻塞、流涕、鼻子堵得难受……但长时间的鼻塞，可不一定是普通感冒或鼻炎，有可能是患癌的征兆。



1 女子鼻塞两个月，确诊鼻咽癌

近日，浙江绍兴的“95后”小王出现了单侧鼻塞的情况。起初，小王以为感冒了，便忍着不适并未就医，可自行服药后症状仍未缓解。持续鼻塞并且用药无效后，小王前

往绍兴市中心医院就诊。医生发现了不对劲儿，小王不仅双下鼻甲水肿，而且鼻腔内有脓鼻涕。为了进一步诊断，医生为小王安排了鼻咽部增强检查。结果显示，小王左

侧鼻咽部有异常占位，并且双侧颈部淋巴结增大，怀疑可能存在癌细胞转移。病理活检确认，小王患有非角化性细胞癌，分化型且EB病毒阳性。这一结果让她和家人非常震惊和难过。

2 鼻咽癌发病年龄逐渐年轻化

近年来，鼻咽癌的发病年龄逐渐年轻化，除了“95后”的小王，浙江宁波北仑一名15岁男孩，经常鼻塞流涕，两侧鼻子堵得难受，到医院一检查，发现患上了鼻咽癌。

鼻咽癌是指发生在鼻咽腔顶部和侧壁的一种恶性肿瘤。鼻咽癌早期症状容易与普通鼻炎、感冒混淆，导致延误治疗。据世界卫生组织统计，全球每年

有大约8.6万例新发鼻咽癌病例和5万例鼻咽癌相关死亡。需要注意的是，近年来，鼻咽癌呈现年轻化趋势，多见于30岁—60岁。

3 这些早期信号要警惕

常见的鼻咽癌症状包括持续性鼻塞、鼻涕带血、耳鸣、听力下降、头痛、面部麻木以及颈部肿块等：
鼻涕带血 主要表现为回缩性鼻涕中带少量的血丝(患者将鼻涕向口腔回吸，然后经嘴吐出，并且鼻涕中夹有血色分泌物)，这往往是鼻咽癌的重要信号。
鼻塞 鼻咽癌早期患者可能会出现一些鼻塞相关的症状，如鼻子堵塞、出气困难，这些症状容易与感冒、鼻炎

混淆。
头痛头晕 因为鼻咽癌在鼻咽部离颅底很近，会侵犯颅底的神经和血管，侵蚀颅底的骨质，所以会出现头疼。临床上多表现为单侧持续性疼痛，部位多在头顶部、头一侧，疼痛的性质为锐性刺痛。
颈部淋巴结肿大 出现无痛性颈部肿块，其实就是肿大的淋巴结，这也是鼻咽癌最常见的症状之一。60%—90%

鼻咽癌患者首诊时伴有颈部淋巴结的肿大，多为耳后及上颈部区域。
复视 因鼻咽癌肿瘤向上发展，压迫视神经、鼻咽管，以及脑干发射各条神经而导致复视的情况发生，眼睛看东西有重影，或看不清、看不见。
面麻 因肿瘤侵入卵圆孔、茎突前区、三叉神经第三支会引起耳廓前部、颞部、面颊部、下唇和颈部皮肤麻木或感觉异常。

4 如何预防鼻咽癌

避免EB病毒感染 EB病毒是一种人类疱疹病毒，研究表明，它是诱发鼻咽癌“罪魁祸首”之一。因此，平时出入公共场所时，要加强和做好防护，佩戴口罩等，避免或减少EB病毒感染。一旦EB病毒感染，即便治愈转阴后，今后仍有可能再度被激活。
禁食腌制食物 尽量少吃或不吃腌制食物，例如熏肉、熏鱼、咸肉等。

特别一些南方居民，喜欢吃腌制的咸鱼，这一饮食习惯会提升罹患鼻咽癌风险。
保持良好生活习惯 要注意戒烟、戒酒，避免长期处于烟雾污染环境中；要注意鼻腔与口腔的个人卫生，不要经常咀嚼槟榔；要坚持锻炼身体，保证良好的生活习惯。
家族史人群要尽早防范 直系亲

属，即父母、兄弟姐妹中有鼻咽癌患者的，与其他人群相比，罹患鼻咽癌的风险会相对更高。因此，要定期到专业医疗机构进行检查，以便早发现、早诊断、早治疗，实现有效预防。
医生提醒，一旦出现症状，尤其是症状持续不缓解时，应尽快到正规医院进行专业检查。

据河北青年报

气温低手脚冰凉 “脾”气不好所致

气温低时，很多人就会出现入睡困难，手脚冰凉，脸上总是蜡黄、水肿，感觉气血不足。其实，大多是脾胃虚弱，“脾”气不好所致。

脾胃被誉为“后天之本、气血生化之源”，是人体健康的重要基石。脾胃是气血生化的源头，只有脾胃好，气血才能源源不断，身体状态才会“元气满满”，不容易生病。

中医常说，“脾主四肢”，脾胃的运化功能直接影响到四肢的温暖程度，就像体内的小火炉不够旺，热量难以传递到四肢末端。如果脾胃功能虚弱、寒冷，就无法将食物转化为足够的热量和能量，导致手脚冰凉。

此外，脾胃虚寒的人往往还伴有食欲不振、消化不良、腹胀等症状。因此，保护脾胃健康，对于维护身体健康至关重要。

——武汉晚报

天冷血管弹性下降 老人宜用温水洗脸

在低温环境下，老年人的血管弹性下降，老人宜用温水洗脸，用冷水洗脸可能对健康产生不利影响：

刺激皮肤 老年人的皮肤相较于年轻人更为干燥、松弛，皮肤弹性降低，更易受到冷水洗脸等外界刺激带来的损伤。严重的会导致皮肤发红、瘙痒，甚至引发过敏反应或皮炎，使皮肤变得过于干燥，导致皮肤脱皮和龟裂。

引起感冒 相比年轻人，老年人对寒冷的适应能力更差，使用冷水洗脸会使老年人感觉更冷，增加感冒风险。

影响血液循环 虽然冷水洗脸可以刺激面部血液循环，但是老年人的血液循环系统相对脆弱，过度刺激可能影响血液供应，对心脑血管的健康构成威胁。对于冠心病患者或高血压人群来说，这种情况尤为危险，可能会引发胸闷、心绞痛等问题。

——健康报

冷水洗眼、热水敷眼 可以有效缓解眼干

有些人的眼睛会出现眼干、眼涩、流泪的情况，冷水洗眼和热水敷眼都是能有效缓解眼干的方法。

早晨冷水洗眼 早晨起床后，可以用冷水洗脸、洗眼，不仅能提神醒脑，还能减轻眼部充血、消肿。

首先将双眼泡于冷水中1分钟—2分钟，然后再用双手轻轻搓脸部及眼肌20次—40次。此法长期坚持有一定效果，但体弱且既往心脑血管等疾病患者慎用。

晚上热水敷眼 晚上临睡前，用40摄氏度—50摄氏度的温热水洗脸，洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，立即趁热敷在额头和双眼部位，头向上仰，两眼暂时轻闭，约热敷10分钟—15分钟，待温度降低后再拿水洗脸。老年人要特别注意热敷的时间不能过长，谨防低温烫伤。

——健康时报

为减肥吃素半年，体重不减反增

医生：蛋白质摄入不足，易引发体重超标

“我体型偏胖，近半年体重还有所增加，没想到竟然会营养不良。”近日，腹部较为丰满的李先生在得知自己营养不良的诊断后感到难以置信。

吃素半年，体重增加

武汉65岁的李先生，5年前被诊断出患有高血压和高血脂。当时，他并未感到身体有明显不适，也没有引起足够重视。半年前，李先生在体检中发现血压偏高。听说高血压患者应保持清淡饮食，他误以为清淡饮食就是全素食，于是开始严格控制三餐。

近半年来，李先生几乎每天都吃素食，尤其是近两个月，几乎与肉食“绝缘”。然而，令他困惑的是，血压并未得

到有效控制，体型反而更加圆润，且常感疲倦乏力。为此，他来到武汉市东湖医院寻求帮助。

接诊的心内科副主任医师许三雄发现，李先生的血压比之前还要高，患有脂肪肝，甘油三酯超标，总蛋白也低于正常值，已属于营养不良状态。进一步了解得知，李先生虽然坚持清淡饮食，但是几乎都是素食，偶尔摄入碳水化合物和甜食，蛋白质摄入严重不足，且缺乏运动。

长期不当素食，可增加患脂肪肝的风险

医生指出，肥胖并不代表营养状态良好，清淡饮食并非不能吃肉。许多“三

高”患者误将清淡饮食等同于全素食，实际上，清淡饮食与素食不能等同。控制慢性病的饮食原则是少油、少盐、少糖，并非完全素食。长期素食可能导致蛋白质、钙、铁、锌、硒以及脂溶性维生素缺乏，不利于血压控制。蛋白质摄入不足易产生饥饿感，导致摄入更多高碳水化合物，从而引发体重超标和肥胖。此外，长期不当素食还可能增加营养不良和患脂肪肝的风险。

清淡饮食应注重营养均衡，多样化的饮食能确保摄入必需的营养素。应适量食用鱼、鸡肉、鸡蛋、低脂奶制品和瘦肉等优质蛋白质食物，特别是富含脂肪酸的鱼类，对心血管健康有益。

据钱江晚报