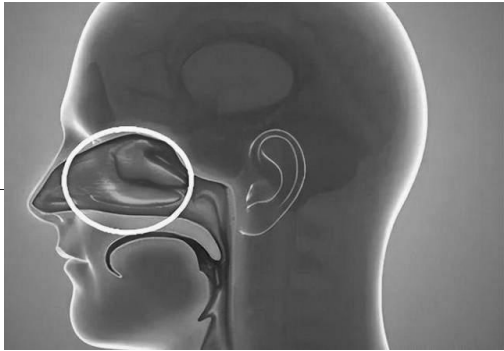


反复出现这些信号,警惕鼻咽癌风险



近日,72岁老戏骨李雪健抗癌26年的消息再次刷屏网络。据报道,2000年拍摄《中国轨道》时李雪健确诊鼻咽癌。后续治疗时,放疗射线在杀死癌细胞的同时,也不可逆地损伤了听觉神经、唾液腺和声带,他的听力在26年间从衰退走向归零。如今,李雪健双耳已完全听不见,日常交流只能依靠语音转写器或手机应用。这一消息也让鼻咽癌这个素有“隐匿的杀手”之称的疾病,再次走进大众视野。

45岁左右为发病高峰期,警惕这种“流鼻血”

南京市第一医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师马俭介绍,鼻咽位于鼻腔后方、颅脑正中央,属于呼吸道的一部分。一项分析了2020年全球185个国家鼻咽癌发病率和死亡率的研究发现,中国是全球鼻咽癌负担最重的国家。

据悉,该病好发年龄为30至50岁,男性多于女性。45岁左右为发病高峰期,有鼻咽癌家族史的人发病率也会增加。鼻咽癌的病因尚未完全清楚,可能与EB病毒感染等因素有关。

“由于鼻咽位置隐蔽,早期症状容易被忽视,

不少患者确诊时已是晚期。”马俭提醒,如果反复出现以下症状,就需要留个心眼了。

回吸性涕血是鼻咽癌的主要信号之一。这种“流鼻血”与抠鼻子造成的出血不一样,医学上称为“回吸性涕血”,也就是早上第一口痰中带有偏黑色的淤血,并且持续出现、逐渐加重。马俭解释,鼻咽部位位置隐蔽,肿瘤生长早期可能引起毛细血管破裂,夜间躺卧时血液积存在鼻咽部,早晨回吸分泌物时就会带出血丝。“很多人以为只是‘上火’或‘刷牙牙龈出血’,但如果持续一两周以上反复出现,就值得进一步排查。”

单侧鼻塞也非常常见,早期一般以单侧为主,肿瘤增大后可能发展为双侧鼻塞。耳鸣、耳闷、听力下降同样需要警惕。鼻咽可以调节中耳气压,当肿瘤压迫阻塞耳咽管时,就会出现耳闷耳鸣且症状持续加重。专家特别提醒,如果这种单侧耳朵不舒服反复出现,且没有感冒、乘飞机等明确诱因,就不只是普通咽鼓管功能不良那么简单了。

颈部肿块是鼻咽癌发展到晚期的重要信号。肿瘤会通过淋巴转移到颈部,患者可能在一侧耳后下方发现无痛、进行性增大、体积较大的肿块。马俭提醒,任何在颈部出现持续三周以上不消退、不断增大的肿块,都应及时去耳鼻喉科或头颈外科检查。头痛也是信号之一。鼻咽位于颅底下方,当肿瘤侵犯颅底骨膜或神经时,头痛就会出现并且逐渐加重。

需要强调的是,以上症状并非鼻咽癌所独有,很多良性疾病也会有类似表现。“切不可自己对照症状对号入座、过度焦虑,但也不能因为症状轻微而一再拖延。”专家说。

治疗鼻咽癌,为何声带和听力会受损

与此同时记者注意到,李雪健的经历让很多人产生疑问:治疗鼻咽癌为何会损伤声带和听力?对此专家解释,放射治疗是鼻咽癌局部治疗的基石。鼻咽位于头颅中央,周围分布着重要的神经和器官,放疗射线在杀死癌细胞的同时,难免会对周围正常组织造成损伤。

研究表明,放疗后常见的晚期反应包括口干燥症、张口受限、听力缺失、吞咽困难以及声音改变。长期的放射线照射可能导致神经纤维变性、萎缩,从而引发声带麻痹。李雪健的听力在26年间从衰退走向归零,正是放疗后遗症的一个典型缩影。

据了解,近年来,针对复发或转移性鼻咽癌的免疫治疗和靶向治疗取得了重要突破。2025年,免疫治疗联合“去同期顺铂”放化疗的新方案已被纳入中国临床肿瘤学会(CSCO)鼻咽癌治疗指南(1A类推荐)。双免疫联合治疗、靶向免疫联合治疗以及抗体偶联药物等多个方向已进入临床研究的关键阶段。

早期鼻咽癌治愈率很高,而晚期的治疗难度会成倍增加。“早一步关注,也许就多一分主动。”对于鼻咽癌,预防和早筛同样重要。马俭表示,血清学检查、鼻咽镜检查、影像学检查为鼻咽癌筛查“三件套”。对于鼻咽癌高危人群,要定期抽血检查EB病毒相关抗体。

同时,戒烟限酒不可忽视,吸烟饮酒会增加鼻咽癌发病概率。增强免疫力同样关键,均衡饮食、合理运动、规律作息、良好心态都能帮助降低发病风险。此外,每个人在幼年时几乎都感染过EB病毒,它潜伏在体内。目前EB病毒尚无相关疫苗,想要不被其“攻击”,就要增强自身免疫力。

来源:扬子晚报

喝茶喝出肾结石?没那么夸张

中国茶文化源远流长,喝茶早已融入国人的生活,成为修身养性、待人接物的重要载体。随着健康意识的提升,“喝茶会得结石”的说法也在坊间流传,让不少茶友心生顾虑:喝茶与肾结石之间到底有没有关系?

肾脏里为何会长石头

要说清喝茶与结石的关系,先要明白结石是如何形成的。肾结石的本质,是尿液中某些溶质(如草酸、钙、尿酸等)浓度过高,超过其在尿液中的溶解度,形成晶体并逐渐聚集长大。其中,草酸钙结石最为常见,占泌尿系结石的80%以上。茶叶中含有草酸,因此“喝茶导致结石”的担忧多由此而来。

草酸含量决定风险

我们谈论茶与肾结石的关系时,一个关键的前提是,剂量决定风险。不同种类的茶,其茶汤中草酸的含量也不同,花草茶中草酸含量最低。同为茶叶饮品时,部分茶包或散茶在特定冲泡条件下测得的草酸含量可能更高。即便在同一大类茶叶中,例如绿茶,不同产地、品质与加工方式的差异,也可使茶汤草酸浓度出现显著波动:有研究报道其范围可相差约17倍(8.3~139.8mg/L)。

冲泡时间和“浓度”同样关键

茶泡得越久、越浓,草酸等可溶性成分进入

茶汤的量往往越多。有研究测量显示,同一红茶茶包浸泡1分钟时,草酸约为10.8mg/250mL;浸泡5分钟后升至约20.8mg/250mL,接近翻倍。换句话说,“浓茶”“久泡茶”与“淡茶”并不等同,风险评估也不能一概而论。

全天“总尿量”不可忽视

需要提醒的是,决定是否出现“浓茶相关风险”的,不只是一杯茶里的草酸含量,更在于全天“总尿量”是否真正增加。饮茶会增加饮水量,同时茶也有利尿的作用,而尿量的增加可减少尿液中结晶的析出。当24小时尿量大于2.5L时,对于肾结石患者而言也是公认的预防复发的要点之一。

但是,若用茶完全替代白开水,或者活动出汗多而补水不足,导致24小时尿量并未达标,饮茶带来的稀释优势就难以体现,尿液反而处于浓缩状态,草酸、钙等物质浓度升高,更容易析出结晶。长期如此,确实会增加结石发生或结石复发的担忧。

胃肠道吸收率影响结石风险

此外,草酸在胃肠道的吸收也会影响风险。一般来说,饮食中的钙可在肠道与草酸结合,减少草酸吸收,从而降低尿草酸水平;这也是为什么在某些情况下,“随餐摄入适量含钙食物”可能有利于降低草酸负荷。相反,空腹饮浓茶不仅可



能刺激胃肠道、影响舒适度,也可能在个体差异下增加草酸吸收的机会。

健康饮茶把握三个细节

总体而言,现有研究更支持这样一个结论:对普通人群来说,适量饮茶通常不会增加肾结石风险,甚至可能与较低的结石发生风险相关。因此,无需因“怕结石”而放弃喝茶。

茶并不是结石的“元凶”,不当的饮茶方式才可能成为结石形成的“推手”。饮茶可把握三点:第一,优先饮用淡茶,避免久泡茶;第二,坚持“以茶为辅、白水为主”;第三,尽量避免空腹饮浓茶。

除了喝茶方式,个人体质同样重要。若本身存在高草酸尿、高钙尿等代谢异常,或既往有明确结石病史、复发风险较高,饮茶较多可能更容易推动尿中草酸负荷上升,从而增加结石形成或复发风险,这类人群更应重视饮茶量与方式的管理。

来源:北京青年报