

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

下咽肿瘤发病机制复杂,一般与遗传因素、生存环境、生活习惯等有关。有研究发现,下咽癌患者大多有吸烟、饮酒等不良生活习惯,部分患者饮酒时间长、吸烟量大。因此,40 岁以上烟酒过多者,如出现有咽部异物感、吞咽或进食不畅等症状,应尽快到医院的耳鼻喉科进行喉镜检查。

下咽部肿瘤易忽视 早查早治早健康

(上)

下咽部在哪个部位,它有什么作用?

下咽部,又称喉咽部,位于喉的后面及两侧,起于舌骨延线以下,止于环状软骨下缘平面,向下连接食管,是一个肌性管道。其主要功能有呼吸、吞咽、发音及防御保护功能。

哪些危险因素可能会导致下咽部长肿瘤?

1.吸烟。长期大量吸烟与呼吸道癌症的发生密切相关。吸烟可引起染色体畸变,大幅提高吸烟者患上头颈部鳞状细胞癌(包括下咽癌)的风险,是非吸烟者的10倍。同时,有吸烟史的下咽癌

患者的死亡风险也相应增加。

2.饮酒。酒也是导致下咽癌的重要风险因素之一。饮酒会刺激黏膜,诱发黏膜上皮不良分化,并且可促进烟的致癌作用。因此,既吸烟又饮酒的人,患头颈部肿瘤的风险通常比单纯吸烟或饮酒的人高2~3倍。

3.Plummer-Vinson 综合征。该综合征即缺铁性吞咽困难,主要由于缺铁性贫血引发咽、食管黏膜广泛萎缩,咽下困难,常见于低血红蛋白性贫血的妇女。

4.胃食管反流。有研究表明,在胃食管反流的患者中,下咽癌的发病率有升高趋势。

5.人类乳头状瘤病毒(HPV)感

染。目前对于人类乳头状瘤病毒是否为下咽癌的危险因素尚有争议。部分学者认为人乳头瘤病毒可能与下咽癌的发生有关。

下咽部可能长哪些肿瘤?

下咽部肿瘤分为两类:良性肿瘤、恶性肿瘤。良性肿瘤包括血管瘤、纤维瘤、脂肪瘤等。这类肿瘤通过手术切除或激光、冷冻、硬化剂注射等治疗后可得到较好的治疗效果。而恶性肿瘤具有细胞分化和繁殖异常、生长失去控制、浸润性和转移性的特征。其中,下咽部恶性肿瘤95%为鳞状细胞癌,且大多数分化较差,极易发生颈部淋巴结转移。肉瘤、腺癌少见。下咽部恶性肿瘤发病率较其他头颈部肿瘤发病率低,约为2%,治疗上常以综合治疗为主。

下咽部长了肿瘤,会有哪些表现?

1.喉咽部异物感。这是下咽癌患者最常见的初发症状,患者常感到有物体卡在喉咙,但无法咳嗽或吞咽,尤其在进食后这种感觉更为明显,容易被误诊为咽炎而遭到忽视。

2.吞咽疼痛。起初可能症状较轻,随后逐渐加剧。若肿瘤发生感染,疼痛可能扩展至耳部。

3.吞咽不畅或进行性吞咽困难。随着肿瘤体积增大,可能会阻塞喉咽腔或侵犯食管入口,造成吞咽不适感或进行性吞咽困难。

4.声嘶、疼痛。肿瘤侵犯喉部,累及声带或神经,则出现声嘶;侵犯神经,还可出

现同侧耳痛。

5.咳嗽或呛咳。因声带麻痹、喉咽组织水肿、肿瘤阻塞咽腔,在吞咽时可将唾液或食物误吸入气管引起呛咳;肿瘤组织坏死或溃疡时常出现痰中带血。

6.颈部肿块。大约三分之一的患者可能会因发现颈部肿块而就诊,这些肿块通常位于中颈部或下颈部,多为单侧,少数为双侧。肿块质硬、无痛,且逐渐增大。

7.恶病质表现。下咽癌晚期患者可能会出现贫血、消瘦、衰竭等恶病质表现。若肿瘤侵犯颈部大血管,还可能引发严重出血。

下咽部肿瘤早期筛查,常用的检查有哪些?

由于下咽部位隐蔽,常需要借助辅助手段才能完成检查。

1.间接喉镜。用一个反光镜伸入口腔后部,依靠镜子了解下方深

部下咽病变,这是最经济、简便的检查方式。但是由于是镜子反射影像,清晰度有限且对于较小的肿瘤病变很可能漏诊。

2.内镜检查。用一个带有摄像头的管子放入口腔伸入下咽部做检查。这个方法可比较清晰地了解局部病变情况,通常需要在局部麻醉或全身麻醉下操作。包括直达喉镜、纤维喉镜、频闪喉镜、纤维胃镜或食管镜检查。纤维喉镜由于其视野广、无创、痛苦小、易操作等优点为目前临床应用最广泛的咽喉部检查手段。

3.影像学检查。咽喉部CT或MRI对下咽部肿瘤的发现也有意义,但临床上下咽癌早期筛查中使用得相对较少。

4.吞钡检查。某些情况下,患者需要吞下造影剂,以便医生在X光机照射下了解局部病变有无对吞咽功能造成影响或局部有无狭窄等情况。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

一到春季,你的嘴唇是否就开始干燥、起皮、刺痛?有些人认为这是由于缺水或季节性干燥,不管是喝水还是涂润唇膏,嘴唇依然反复干裂。这些看似不起眼的症状,可能是由唇炎引起的。

嘴唇总是干裂起皮 可能是唇炎

嘴唇干裂起皮“元凶”或许不是干燥

唇炎是发生于唇部的炎症性疾病的总称,可能由多种原因引起,常见症状有干燥脱屑、红肿疼痛、皲裂渗液、结痂等现象,严重时会出现糜烂或色素沉着。与一般的嘴唇干燥不同,患有唇炎的人群即便频繁使用润唇膏,唇部仍可能持续性地干燥,且状况更为严峻。由于春天气候干燥、风沙大,唇部的天然油脂层被破坏,再加上人体维生素B₆、维生素A摄入量不足,使得唇裂频繁发生。一旦唇部表皮的天

屏障受损,春季里增多的花粉和尘螨等过敏原便容易直接刺激患处,诱发过敏和炎症。此外,紫外线强度的增加也可能引起唇部光损伤,让患光线性唇炎的风险上升。

哪些不良习惯会加重唇炎?

有研究表明,嘴唇流失的水分,比面部其他皮肤要高10倍以上。有些人通过频繁舔唇来缓解干燥,实际上可

能会使唇炎加重。

人体唾液中含有淀粉酶、蛋白酶等消化酶,主要用于分解食物。当频繁舔唇时,这些酶会持续接触嘴唇,逐渐分解表皮细胞间的脂质和蛋白质,削弱皮肤的天然保护屏障。而失去屏障的嘴唇更容易受到外界刺激物侵袭,导致炎症加重。

除此之外,化妆品、牙膏、食物、金属等物质中存在过敏原,自身免疫性疾病,细菌、病毒或真菌感染,进食辛辣刺激或过热的食物等因素,都有可能引发唇炎。

应对唇炎,多喝水有用吗?

嘴唇一干,常常会想到“多喝水”,但对唇炎,这不一定管用。

首先,身体缺水或喝水少,可表现为嘴唇干燥,但适当补充水分后就会迅速恢复,和唇炎的发生没有必然联系。

对于大多数人来说,日常饮水量通常不至于少到严重缺水的程度。目前研究尚未证实,在人体水分摄入达标的前提下,单纯增加饮水量可显著缓解唇炎。因此,想治好唇炎,光靠喝水是不行的。

唇炎应该怎么办?

唇炎有多种类型,每种类型对应

的治疗方法有所差异。一旦出现类似症状,请及时就诊,经医生明确诊断后,再进行针对性治疗。

1.在饮食和生活习惯上,建议多摄入富含维生素B₆和矿物质的食物,减少食用刺激性食物;避免长时间暴露在强烈的阳光下或寒冷干燥的环境中。

2.避免频繁舔唇或咬唇等不良习惯,使用吸管饮水,通过减少唇部刺激,来预防唇炎发生以及减轻唇炎症状。

3.对于经常复发的唇炎患者,需要注意的是不要撕扯嘴唇,以免刺激和伤害嘴唇黏膜。

4.每次进餐结束后,要清洗口唇部位皮肤,及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润。

5.减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇彩等,避免刺激因素对唇部皮肤的影响,有助于预防唇炎复发。

需要注意的是,在选择润唇膏时,唇炎患者应避开含有薄荷醇、羊毛脂、化学防晒剂等物质的润唇膏,推荐选择含有透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等保湿剂的润唇膏。另外,含有霍霍巴油、凡士林

等封闭剂的润唇膏,也可以有效锁住水分,缓解嘴唇干裂起皮。

提醒:如果唇炎出现大面积的水疱、渗液、糜烂、结痂等症状,请及时前往医院医治。

(综合央视新闻微信公众号、科普中国)

为什么起泡瓶能直接挤出打好的泡沫?

什么是起泡瓶?

起泡瓶是指利用一定的压力差和气泡生成机制,在瓶内产生泡沫并从瓶口排出的容器。这类瓶子通常内含一些液体和气体,通过特殊的设计,使得液体在挤压时能够与气体充分混合,进而形成泡沫。

常见的起泡瓶包括洗面奶瓶、剃须泡沫瓶等,这些瓶子通常带有一个喷嘴和一个内置的泡沫生成装置。当按压瓶身时,瓶内的液体和空气被一同挤出,并经过喷嘴形成泡沫喷出。

起泡瓶的工作原理

起泡瓶的核心原理就是通过特定设计的喷嘴和气液混合机制,使液体和空气在压力作用下产生泡沫。这个过程一般包含以下几个关键步骤:

液体与气体的混合。起泡瓶内部通常有一部分是液体,如洗面奶、沐浴露、洗发水,这些液体含有表面活性剂,能降低液体和空气之间的表面张力,促进泡沫形成。除了液体外,瓶内还包含一定量的空气或其他气体,它们通常是被压缩在瓶底或者瓶口处。当按下瓶身时,瓶内的压力会迅速上升,液体与气体混合的过程也随之开始。由于瓶内压力的推动,气体会与液体结合,形成气泡。

喷嘴的设计。大部分起泡瓶的喷嘴采用特殊设计,通常是一种带有微小孔洞的喷头。这种设计确保了在液体经过喷嘴时,会通过微孔被细分成很多微小气泡,能够形成丰富且细腻的泡沫,而喷嘴内部通常还会有一个气体通道,帮助气体

与液体充分混合,从而促进泡沫的生成。

压力和温度的作用。起泡瓶的工作依赖于瓶内的压力差。当按压瓶身时,内部气体受到压缩,液体也在高压下被推动向外。同时,瓶内温度的变化也会影响泡沫的产生。一般来说,温度越高,泡沫产生的速度和数量也会相应增加,这个与加热气体时分子运动加剧的原理相似。

喷出泡沫。最终,混合了液体和气体的泡沫会通过喷嘴挤出,并以泡沫的形式展现出来。由于泡沫的产生依赖于气体的包裹作用,因此,这些泡沫通常都很轻盈、细腻,能够覆盖到皮肤或者物体表面,达到清洁、滋润等功效。

表面活性剂在泡沫形成中的作用

许多起泡瓶中的液体之所以能够迅速形成泡沫,离不开表面活性剂的作用。表面活性剂是一类分子,其具有亲水性和亲油性两端。由于这种分子结构,表面活性剂能够在水和空气之间形成稳定的泡沫,并使泡沫具有较长的稳定性。

当按压起泡瓶时,液体通过喷嘴排出,表面活性剂分子在其中发挥作用。它们降低了水的表面张力,使得气体能够更容易地被包裹在液体中,进而形成泡沫。

起泡瓶广泛应用于个人护理、清洁和美容等多个领域。在洗面奶、沐浴露、洗发水等产品中,使用起泡瓶能够提高使用效率,使液体更容易涂抹均匀。泡沫的丰富性和细腻感也能增加用户的舒适体验。此外,起泡瓶还有助于节省产品用量,因为泡沫能够有效覆盖皮肤表面,使用者可以在较少的液体用量下实现较好的清洁效果,从而延长产品使用寿命。

(据力学科普)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

咖啡最好早上喝

早上来一杯,唤醒自己;午后来一杯,休闲惬意;加班来一杯,提神醒脑。这种风靡全球的饮品,就是咖啡。不过,您知道一天之中何时喝咖啡对健康更有益吗?接下来,让我们一起来了解。

用2~3杯咖啡的人更为明显,其全因死亡风险和心血管死亡风险分别下降了29%~48%。而每天饮用超过3杯的人降低了21%~39%,每天1杯或更少的人则降低了15%~35%。

无独有偶,我国学者近期进行了相关研究。研究发现,早上8点~12点是饮用咖啡最佳时间,可降低全因死亡、心血管死亡等死亡风险。

这个点喝咖啡更健康

近期,《欧洲心脏杂志》刊载了一项关于咖啡饮用时间与健康之间关系的研究。结果显示,在参与研究的4万余名美国成年人中,相较于不喝咖啡的人,早上喝咖啡的人全因死亡风险降低了16%,心血管死亡风险更是降低了31%。

值得注意的是,这种益处在于每天饮

泌。另一方面,咖啡具有抗炎特性,人体的炎症标志物水平在早晨较高。所以,早晨喝咖啡,能使其中的抗炎化合物发挥最大作用。

需要注意的是,这两项研究观察的是关联而非直接的因果关系。因此,喝咖啡还得根据个人的健康状况和生活习惯来。

这些人不适合喝咖啡

适量饮用咖啡对健康有诸多益处,不仅能降低患2型糖尿病、心脏病和中风等疾病发生的风险,还能预防认知功能下降以及某些癌症。然而,咖啡并非适合所有人。有特殊健康状况的人群不

宜饮用咖啡,如孕妇、哺乳期妇女、严重贫血人群、骨质疏松人群、青光眼患者、胃病患者等。

此外,喝咖啡还有其他需要注意的事项。首先,避免过量饮用。一般每天饮用2~3杯咖啡有助于健康,如果过量饮用可能会导致一些不良反应,如焦虑、失眠、心悸等。其次,选择合适的咖啡类型。咖啡的种类繁多,不同类型中咖啡因含量和营养成分也有所不同。如浓缩咖啡的咖啡因含量较高,而拿铁、卡布奇诺等含奶咖啡的咖啡因含量相对较低。建议选择天然、无添加的咖啡,并根据个人口味和需求挑选合适的咖啡。

(刘健)