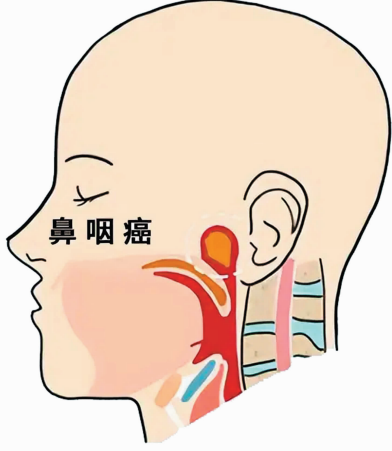


肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

鼻咽癌(NPC)是一种发生于鼻咽部黏膜上皮的恶性肿瘤,多发生于鼻咽顶壁及侧壁,尤其是咽隐窝,是我国常见的恶性肿瘤之一。鼻咽癌具有恶性程度高、易转移、早期症状不明显和放疗敏感的特点,因此早发现、早诊断、早治疗对于该病的预后尤为重要。



若持续性涕血 警惕鼻咽癌

鼻咽癌的早筛与防治(上)

什么是鼻咽癌?

鼻咽癌是原发于鼻咽部的恶性肿瘤,有数据显示,我国是世界上鼻咽癌的最高发地区,鼻咽癌患者人数约占全世界鼻咽癌患者总数的80%,而在头颈部恶性肿瘤中,鼻咽癌的发病率排在第一位,该病在我国南方地区以及南方沿海地区很常见,尤其是广东省发病率最高。所以鼻咽癌与基因变异和人种有着密不可分的关系。

鼻咽部到底在哪里?

鼻咽部位于鼻子和喉咙相接之处,也就是人们常说的“天堂”的顶后头。由于位置较为隐蔽,如不借助特殊医疗设备通常难以观察和触

摸。因此,该部位若发生肿瘤,往往不易被察觉。

鼻涕里有血是否意味着鼻咽癌?

涕血是鼻咽癌的早期症状,主要表现为从口中回吸出带血的鼻涕,又称为回吸性痰中带血,是鼻咽癌典型的临床表现。涕血常发生在早晨起床后,且血量较少时,常被患者疏忽。

然而,涕血并非一定是鼻咽癌,出现此类症状应及时前往耳鼻喉科接受鼻内窥镜检查,由专业医生进行诊断,不必

过度惊慌。

成年人若感到耳朵堵塞,应注意哪些问题?

若成年人单侧耳朵出现明显的闷胀感,并且经医生诊断确诊为中耳积液,即使在经过适当治疗后仍无改善或反复发作,建议进行鼻内窥镜及鼻咽部活组织检查,以排除鼻咽癌的可能。

哪些原因可能诱发鼻咽癌?

鼻咽癌的发生和其他肿瘤一样,是机体

和各种环境因素共同作用的结果。目前已知的鼻咽癌的危险因素中除了EB病毒外,还包括遗传、环境以及机体等。

怀疑患上鼻咽癌时怎么办?

一旦出现鼻咽癌的疑似症状,切勿惊慌失措,应迅速前往正规医院的耳鼻喉科检查。鼻咽癌实际上是治疗效果非常好的癌症之一,尤其是早期患者,治愈率高达90%。只要未出现远处器官如肝、肺、骨的转移,都有治愈机会。定期检查有助于早期发现。

鼻咽癌早期临床表现

鼻咽癌长得这么深、这么隐蔽,我们如何知道自己长没长这位“肿瘤君”?事实上,任何肿瘤长在人体身上,在不同的阶段都有一定的临床表现。以下是鼻咽癌可能会发出的危险信号:

- 1.涕血。**清晨洗漱时,若在用力回吸鼻腔或鼻咽分泌物时出现带血现象(又称“回吸性涕血”),应考虑进行鼻内窥镜检查,以排除鼻咽癌的可能性。
- 2.鼻塞。**临床常见症状为单侧鼻塞,并呈现逐渐加重的趋势。
- 3.耳鸣、耳闷及听力下降。**当鼻咽出现肿瘤浸润、压迫咽鼓管时,就会出现耳堵塞感、耳鸣,甚至听力下降。一侧耳朵闷胀严重,如果出现经过医生检查确诊为中耳积液,但给予合适的治疗后无效或者多次反复复发的情况,需进一步检查,以排除鼻

咽癌。

4.持续头痛。主要表现为持续性偏于一侧头痛,主要因为鼻咽部的肿瘤位于颅底,易侵犯附近的颅神经和血管而引起。

5.眼部症状。由于与眼活动及视力相关的神经就位于鼻咽部附近,当肿瘤范围较大时,可以压迫或破坏这些神经,出现相应症状,如视物重影(复视)、视力下降、眼球活动受限、突眼、视野缺损、角膜溃疡等。

6.颈部无痛性肿块。若颈部出现肿块,特别是靠近下颌角和耳朵下方深部的肿块,若其快速增长、表面不光滑、不能移动的情况,且按一般炎症治疗无效后,需排除鼻咽癌的发生。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示

SHENG HUO TI SHI



近日,较强冷空气将影响我国大部地区,面对此次断崖式降温,保暖穿搭自然不能少。最近,羽绒服里穿短袖更暖和的话题引发许多网友讨论,不少人直呼学到了“冷知识”。那么,羽绒服究竟怎么穿才更暖和?又该如何挑选羽绒服?

穿得越多可能越冷? 羽绒服到底怎么穿合适

穿得越多就越暖?

实际上,“穿得越多越暖”是一个误区。穿衣保暖的关键在于有一定的厚度以及足够的空气层。所谓的空气层,即指衣服和人体之间的空气间隙。由于人体持续释放热量,这个空气层会逐渐加热,进而发挥保温作用。

那么,是不是层数越多,衣服里的空气就越多,整体保暖性也就越强了呢?通常,我们可以把人体想象成一个圆柱体,衣服件数越多时,每件之间会出现新间隙,新间隙又能容纳空气——最终会造出一个很厚重的空气层。但是,当空气层太厚时,体内外会产生明显的温差,导致空气流动,产生“热对流”。一旦发生“热对流”,热量的流失速度将会更快。

除了温差导致“热对流”,层数太多还会把空气层挤薄。当层数超过某个值后,衣服层与层之间的空气容量会随着衣服层数的增加而减少。特别是在户外走动时,衣服随着身体动作出现相互摩擦、挤压,这会加速衣服间空气层的流动,加剧热量散失。

掌握“三明治”穿衣法

基于这一理论,在寒冷的冬季,可采用“三明治”式的穿衣方法:

- 1.外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、冲锋衣等具有抗风能力的衣服,如果衣物本身可制造空气层更佳。

2.中层使用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再制造空气层。如果外套本身比较保暖,且个人抗冻,可直接去掉中层。

3.内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等,可迅速透湿透气,避免湿气在衣物内积聚,影响外层的蓬松度降低保温性能。

如何选择羽绒服?

羽绒服作为冬季不可或缺的保暖神器,其选购要点如下:

- 1.检查羽绒服的合格证,确认执行标准是否为新国标 GB/T 14272-2021。
- 2.绒子含量越高越好,最高为95%,绒子含量少于50%不能称为羽绒服。优质绒子能有效阻止热量传导,从而达到隔绝外界冷空气的效果,其含量是决定羽绒服品质和价格的主要因素。
- 3.注意充绒量,克数越高越保暖,但过重可能会影响穿着舒适度。
- 4.蓬松度650以上为较好,大于800即为高品质羽绒,目前最高为1000。

羽绒服机洗会爆炸?

一般情况下,羽绒服的内层有一层防水涂层,可以增强保暖性,但也会使羽绒服的透气性能变差。

清洗羽绒服时,浸湿的羽绒会聚集成分,导致羽绒服内产生大面积空隙;高速甩干过程中,吸饱水的羽绒不断膨胀,羽绒服内空气受到挤压,而防水涂



注“可机洗”,有的则标注“需使用低水流”。

提醒:在对羽绒服甩干时,建议使用宽松的网兜将羽绒服装起来,可防止高速运转出现的瞬间膨胀。

怎样保养羽绒服?

- 1.减少清洗次数,使用中性和洗衣液。许多朋友可能会发现,羽绒服洗一次就变得不那么暖和了,因此羽绒服应尽量减少水洗。如果局部脏了,可使用中性洗衣液,用热毛巾擦除。
- 2.避免暴晒。为了避免面料和羽绒的老化,洗完的羽绒服放在通风处晾干即可。
- 3.不宜挤压。收纳羽绒服时不要折叠,避免羽绒挤压成团,最佳方式是将其悬挂存放。
- 4.防潮防霉。换季收纳羽绒服时,最好用透气的整理袋套在羽绒服外面,然后放在通风干燥处,阴雨天时需检查,以防受潮。若发现羽绒服出现霉点,可用棉蘸酒精擦拭,再用干净的湿毛巾擦干净晾干收好。(据央视新闻)

层又阻碍了气体排出,可能会导致羽绒服不断被撑大,甚至撑满洗衣机内筒,引发爆炸;烘干时,化纤面料和羽绒不断摩擦会产生静电,而洗衣机内筒空间有限,气压累积到一定程度,也存在爆炸风险。

因此,在清洗羽绒服前,应阅读羽绒服洗涤标签,有的羽绒服标签上会明确标注“不可翻转干燥”等字样,有的标

冬天润燥多吃藕 蒸煮炖炒总相宜

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

冬季天气干燥,特别是北方,室外冷燥、室内热燥,除了喝足汤水,还要每天摄取一些清热润燥的食物。此时,藕就成了滋补润燥的最佳选择。人们不仅要注意天气变化、防寒保暖,更要做到合理饮食、均衡营养,因此特别推荐食用藕。

不同品种的藕吃法不同

藕,又名莲藕、蓬菜,是生长在淤泥中的茎,生于淤泥而又不染于淤泥,肥美白嫩。把藕横切,可以看到藕的孔。按孔数分,可分为七孔藕和九孔藕两种

类型。

七孔藕。七孔藕又称红花藕,外皮为褐黄色,体形又短又粗,生藕吃起来味道苦涩,不宜生食,宜煮炖。七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤。

九孔藕。九孔藕又称白花藕,外皮光滑,呈银白色,体形细而长,生食口感脆甜。九孔藕水分含量高,脆嫩汁多,凉拌或清炒最合适。

藕的营养价值丰富

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”,而且从营养成分来看,含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素C等多种营养素。

1.碳水化合物丰富,提供能量

每100克莲藕中就含有11.5克碳水化合物,丰富的碳水化合物使得莲藕为人提供更多能量,对抗冬季寒冷。

2.膳食纤维含量高,促进通便

莲藕丝的主要成分是膳食纤维,每100克中的不可溶性纤维就可达2.2克,可与许多叶类蔬菜,如西芹(2.2克)相媲美,因此食用一定量的莲藕能促进大便通畅,预防便秘。

3.维生素C含量高,帮助抗氧化

莲藕所含的水溶性维生素中,维生素C含量最丰富,每100克就含有19毫克,可帮助机体抗氧化、提高免疫力等。

4.钾含量高于香蕉、芹菜,防治高血压

莲藕中所含有的矿物质也比较多,其中含量最高的是钾,每100克含有

293毫克钾,高于香蕉、芹菜,有助于防治高血压。

推荐几种藕的美味做法

- 1.凉拌。切成片,焯一下,加葱丝、姜丝、香油等,洁白诱人、清脆爽口。
- 2.炒。把藕切片或切丝,可以单炒,也可和肉片、肉丝一起炒。
- 3.炖。通常和排骨炖在一起,在这寒冷的冬季,享用一碗莲藕排骨汤,不仅营养,而且温暖脾胃。
- 4.蒸。糯米莲藕,蒸熟后香甜可口。
- 5.炸。炸藕夹,制作时需要一定技术,把藕切开一个口,不能切断,再把拌好的肉馅塞进去,放在面糊里裹上一层,放在油里炸至金黄即可食用。

(蔡晓容)

警惕心脏“红色警报”——急性心肌梗死

李元华

在当今快节奏的生活中,我们的心脏承受着诸多压力,而急性心肌梗死就如同一颗隐藏在暗处的“定时炸弹”,严重威胁着生命健康。接下来,让我们一起来了解什么是急性心肌梗死。

急性心肌梗死(AMI),又称心肌梗死,是由于心脏冠状动脉突然堵塞导致心肌细胞缺血、缺氧而迅速坏死的一种急性病症。冠状动脉作为心脏供血的关键通道,一旦受阻,心脏的正常运转便会即刻受到严重影响。

该疾病发病时,患者通常会经历剧烈的胸痛,胸痛通常集中在胸部中央或偏左位置,疼痛性质犹如被重物压榨,并可能伴有闷痛或紧缩感,引发的疼痛常常让患者产生一种濒死的感觉。同时,疼痛可能会向左臂、颈部、下巴乃至背部放射。除胸痛外,还可能会出现呼吸困难、大量出汗、恶心、呕吐、头晕等症。一旦出现这些症状,尤其是胸痛长时间持续且毫无缓解迹象,务必即刻前往医院就诊。每一秒的耽搁,都可能使更多的心肌细胞走向死亡,对心脏功能造成不可逆转的损害。

冠状动脉堵塞的主要“元凶”是粥样硬化斑块破裂。这些斑块如同血管壁上的“垃圾沉积物”,在某些因素的诱发下,如情绪的大幅波动、过度的劳累、血压的急剧上升等,可能会导致斑块突然破裂。此时,血液中的血小板会迅速在破裂处聚集,形成血栓,在极短时间内将冠状动脉完全堵塞,诱发心肌梗死。

面对急性心肌梗死这一“夺命杀手”,治疗过程须争分夺秒。一旦确诊后,需尽快开通堵塞的冠状动脉,恢复心肌供血。目前,常用的治疗手段主要有药物溶栓及介入治疗(冠状动脉造影+支架置入术)。药物溶栓是借助注射溶栓药物来溶解血栓,但存在一定的出血风险。介入治疗属

于微创手术,通过导管将支架精准送达冠状动脉的狭窄或堵塞部位,撑开血管,使血流得以恢复,其效果更为直接显著。在患者病情稳定后,还需长期服用诸如抗血小板药物、他汀类降脂药、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素受体拮抗剂,以及β受体阻滞剂等,以预防心肌梗死的再次发作,并对高血压、高血脂、糖尿病等心血管危险因素进行治疗。

“防患于未然”始终是应对急性心肌梗死的关键所在。在日常生活中,保持健康的生活方式是预防的基石。饮食方面,应减少高脂肪、高胆固醇、高盐食物的摄入,增加新鲜蔬菜、水果、全谷物以及富含优质蛋白质的摄入;坚持每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等;戒烟限酒,避免过度劳累与精神紧张,保持良好心态和充足睡眠也同样重要;定期体检,有助于及早发现心血管危险因素,将心肌梗死的发病风险降至最低。

急性心肌梗死虽然来势汹汹,但并非不可战胜。通过深入了解其症状表现、发病原因,积极践行预防措施,发病时能迅速反应、及时就医,并接受科学合理的治疗,便能最大程度地降低其对生命健康的威胁,确保心脏始终保持强劲有力的跳动,为美好生活保驾护航。

(作者单位:西藏自治区人民政府驻成都办事处医院)

公告 2024年12月5日,根据群众举报,我局执法人员在中国邮政成都天府机场邮件处理中心接发室依法查获:骗子(蓝时代)288条、黄果树(长征)44条,共计2个品种332条烟草制品。请物主于本公告发布之日起六十日内到成都市烟草专卖局高新区分局我分局(地址:成都市高新区神仙树西路5号)接受处理。若逾期不来接受处理,我分局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律、法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。 特此公告。 成都市烟草专卖局高新区分局 二〇二四年十二月十八日	公告 2024年11月26日,我局执法人员会同成都公安干警在成都市郫都区安靖街道正义路1号附226号25栋附7(佳美物流)内查获涉案烟草制品:钻石(荷花)45.0条、牡丹(软)49.0条、利群(新版)41.0条等共计5个品种374.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市郫都区烟草专卖局(成都市郫都区郫都街道望丛中路226号)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。 特此公告。 成都市郫都区烟草专卖局 二〇二四年十二月十八日
---	--

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以作稿酬。