

# 鼻咽癌防治二三事

□关莹

鼻咽癌(Nasopharyngeal Carcinoma, NPC)是一种常见的头颈部恶性肿瘤,男性发病率约为女性的2~3倍,严重危害健康。鼻咽癌是起源于鼻咽腔各壁的恶性上皮肿瘤,主要病理类型为未分化非角化性癌,具有高度侵袭性特性,是我国华南及东南沿海地区最常见的头颈部恶性肿瘤,其中广东、广西、福建、海南、湖南等地为高发区,尤以广东省的鼻咽癌发病率最高,具有独特的地理分布特点。因此,鼻咽癌又被称为“广东癌”。

鼻咽癌的发病因素涉及多种因素:(1)EB病毒感染:EB病毒通过感染人类的口腔上皮细胞和B细胞,整合到宿主细胞DNA中抑制细胞凋亡,诱发肿瘤发生;鼻咽癌与EB病毒感染高度相关,鼻咽癌患者血清EB病毒抗体以及EB病毒DNA阳性率非常高。在高发地区,例如香港和广东地区,推荐可以通过检测血EB病毒DNA用来筛选高危患者,进行进一步的检查例如

鼻咽镜等,来提高鼻咽癌的早诊率,早期发现鼻咽癌患者;

(2)环境因素:微量元素镍含量高:证据表明鼻咽癌高发地区中食物及水的镍含量较高,被认为是诱发鼻咽癌的因素之一;

(3)饮食因素:如南方地区高发人群中长期食用咸鱼、腌制菜品,而这些腌制食物中含亚硝酸胺前体物亚硝酸盐,有较强的致癌作用,从而增加鼻咽癌发生率。据说广东人发病率高可能和吃太多咸鱼相关;

(4)遗传因素:鼻咽癌有家族聚集现象,如果同一个家族当中有2个以上的直系亲属患鼻咽癌,尤其是在鼻咽癌高发地区,那么建议其他直系亲属平时要比普通人更加密切的进行鼻咽癌的筛查。遗传研究也表明鼻咽癌发生发展过程中存在多个肿瘤抑癌基因的变异。我国曾益新院士在鼻咽癌遗传学研究方面获得突破性成果,明确了鼻咽癌遗传易感性,定位并鉴定了鼻咽癌家族性遗传易感基因,并阐明其致病机理;在鼻咽癌发病机理方面,利用EB病毒全基因组测序,首次鉴定了鼻咽癌相关EB病毒高危亚型,为鼻咽癌发病风险预测和疫苗研发奠定基础。此外,

黄种人较白种人、南方地区居民较北方地区人群发病率高。

鼻咽癌常见临床症状包括回吸性血涕和颈部淋巴结肿大,大部分患者以颈部淋巴结肿大为首发症状。回吸性血涕是指晨起第一口痰带血。其他常见的症状还包括耳鸣、听力下降、鼻塞、头痛、面麻、复视、张口受限、伸舌偏斜、呛咳、声嘶等。另外值得注意的是的皮炎炎,属于结缔组织疾病之一,常常伴发鼻咽癌。根据文献报道,伴癌的皮炎炎治疗效果较好。

结合病史、间接鼻咽镜检查、纤维鼻咽镜检查、鼻咽部活检、EB病毒血清学检查以及影像学检查有利于明确诊断及临床分期。鼻咽部组织活检是金标准,首次活检阴性不能排除鼻咽癌,应该对患者应密切随访,必要时再次取活检。

鼻咽癌属于可治愈的癌症之一。鼻咽癌上皮细胞对放疗敏感性高,放射治疗是鼻咽癌的首选根治性治疗方案,早期鼻咽癌只需单纯放射治疗,而中晚期鼻咽癌通常以放疗联合化疗、靶向治疗、免疫治疗等综合治疗模式为主。随着适型放疗等放疗技术整体提升,尤其是调强适型放射治疗(IMRT)在国

内广泛应用。近年来,肿瘤多学科诊疗模式得到广泛应用,放疗科联合多学科室共同制定的有计划、合理地制定个体化综合治疗方案,有助于提高鼻咽癌的治疗效果和患者生存质量。鼻咽癌的整体疗效尤其在局部控制率方面得到极大提高,鼻咽癌局部控制率近85%,5年总生存率高达80%。早期鼻咽癌单纯放射治疗即可治愈;中晚期鼻咽癌单纯放疗复发率高,需要联合化疗、靶向治疗、免疫治疗等手段。

日常生活中,通过科学预防和早期干预措施,可减少鼻咽癌对健康的威胁:(1)调整饮食结构:少吃咸鱼、腌菜等食物。多食新鲜蔬菜和水果;(2)及时发现早期症状;(3)EB病毒感染与鼻咽癌关系密切,高发区鼻咽癌高危人群最好定期随访血EB病毒相关抗体和EB病毒DNA或定期筛查鼻咽镜或鼻咽核磁共振检查(MRI),以早期发现鼻咽癌。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院放疗科)

## 癌症的预防措施有哪些, 如何降低癌症的发病风险

□李烨

癌症是一类严重威胁人类健康和生命的疾病,其每年的发病率和死亡率在全球范围内不断上升,人们谈“癌”色变而事实上,据研究表明,大约有一半以上的癌症病例其实是可以采取适当的预防措施来避免的。本论文将详细探讨癌症的预防措施,以及如何降低癌症的发病风险。

### 一、健康饮食和营养

①增加蔬菜和水果的摄入:蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化剂,可以帮助提高免疫力,抵抗癌症发生。②控制红肉和加工肉的摄入:大量研究表明,红肉和加工肉的高摄入与结直肠癌等多种癌症的发生风险增加有关。建议适量摄入鱼类、禽肉和豆类等替代品。③增加膳食纤维的摄入:膳食纤维有助于消化道蠕动,减少致癌物质在肠道内停留的时间,降低结直肠癌的发病风险。可以通过增加全谷物、蔬菜和水果的摄入来增加膳食纤维的摄入量。④限制饮酒:过量饮酒与多种癌症,包括口腔、咽喉、

食管、肝脏和乳房等癌症的发生风险增加有关。建议男性每天饮酒不超过两个标准饮酒量,女性每天不超过一个标准饮酒量。⑤避免过量盐和糖的摄入:高盐和高糖饮食与胃癌、肝癌和乳腺癌等癌症的发病风险增加相关。建议减少加工食品和饮料的摄入,选择低盐和低糖的食品。

### 二、健康生活方式

虽然我们无法完全避免癌症,但是通过改变生活方式和行为,我们可以显著降低患癌风险。①不吸烟和避免二手烟:吸烟是导致多种癌症的主要原因之一,包括肺癌、口腔癌、食管癌和膀胱癌等。同时,长期接触二手烟也会增加癌症的发病风险。②保持健康体重:肥胖与多种癌症,包括结直肠癌、乳腺癌和子宫内膜癌等的发病风险增加有关。通过保持适当的体重,可以降低这些癌症的发病风险。③运动和体育锻炼:适量的身体活动可以提高免疫力,减少慢性炎症,降低癌症的发病风险。建议每周进行至少

150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、骑自行车等。

### 三、预防感染接种疫苗

某些病毒感染与多种癌症的发生有关,如乙型肝炎病毒(HBV)感染与肝癌的发生相关,人乳头状瘤病毒(HPV)感染与宫颈癌的发生相关。接种相应的疫苗可以预防相关感染,从而降低癌症的发病风险。一些传染病如幽门螺杆菌感染与胃癌的发生相关。通过保持良好的个人卫生、饮食清洁、避免与感染者密切接触等方式,可以预防相关感染,降低癌症的发病风险。

### 四、定期筛查和早期诊断

乳房癌筛查:乳房癌是女性最常见的癌症之一,定期进行乳房自检和乳房X线摄影(乳房X线照片)可以早期发现乳房异常,提高治愈率。宫颈癌筛查:通过进行宫颈细胞学检查(宫颈涂片)和HPV病毒检测,可以早期发现宫颈癌前病变,采取相应的治疗措施,降低宫颈癌的发病风险。结直肠癌筛查:通过进行结肠镜检查或粪便潜血试

验等筛查方法,可以早期发现结肠癌或癌前病变,及时治疗,提高治愈率。

肺癌筛查:对于高风险人群,如长期吸烟者,可以进行低剂量胸部CT扫描,如果出现持续的咳嗽、喉咙痛、消化问题、无法解释的体重减少、皮肤变化等症状,要及时去医院就诊。以早期发现肺癌病变。

癌症的预防措施是一项复杂而综合的工作,需要从饮食、生活方式、预防感染以及定期筛查等多个方面着手。通过合理的饮食和营养,保持健康的生活方式,预防感染,以及定期进行筛查和早期诊断,可以有效降低癌症的发病风险。需要注意的是,癌症的发病与遗传、环境因素等复杂的因素相关,预防措施并不能完全避免癌症的发生。因此,及早发现和诊断是至关重要的,任何可能的疑似症状都应及时就医。此外,建立良好的医疗保健和健康教育体系,提高公众对癌症预防和早期诊断的认识,也是降低癌症发病率的重要手段。

综上所述,通过采取适当的预防措施,可以降低癌症的发病风险,提高生活质量和预后。我们每个人都应该意识到预防癌症的重要性,并积极采取相应的措施,促进自身健康和幸福。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院)

## 老年人跌倒问题需引起重视

□张国梅

物治疗是预防跌倒的重要因素之一。

### 二、跌倒预防措施

(一)家庭环境优化:(1)去除地面障碍:确保家中的走道和通道宽敞、无阻,避免放置可能引发绊倒的物品,如松散的电线、地毯等。这些措施有助于减少老年人跌倒的风险。此外,地面应保持干燥,及时清理溢出的液体,以防止滑倒意外发生。

(2)提供良好照明:应确保家中各处,特别是楼梯、走道和浴室等重要区域的光线充足,尤其在夜间。良好的照明可以有效避免视觉误判,降低因视线不良而导致的跌倒风险。这些亮度足够的灯光可以增加老年人在家中活动时的安全感。

倒风险,从而帮助老年人更安全、更自信地活动。

(二)适量运动与平衡锻炼:定期参与适量而规律的运动,如太极和瑜伽,可以增强肌肉的力量和耐力、提高身体的协调性和灵活性,并且显著改善平衡能力,这些都是预防跌倒的关键因素。合理的运动计划还可以提高骨密度,进一步降低骨折的风险。

(三)合适的饮食与营养补充:维持营养均衡的饮食,合理补充钙质和维生素D,有助于保持骨骼的健康和强

度,预防骨密度降低引发的骨折。除了乳制品,富含钙的食物还包括绿叶蔬菜、坚果和鱼类。同时,确保足够的蛋白质摄入也是维持肌肉健康的关键,可以帮助老年人维持良好的体态和行走稳定性。

(四)定期健康检查和药物评估:定期进行全面的健康检查可以及时发现并处理健康问题,避免可能增加跌倒风险的潜在疾病。同时,对药物使用进行评估,以避免可能影响平衡和协调能力的药物副作用。综合考虑老年人的健康状况,采取适当的措施有助于降低跌倒的风险。

### 三、跌倒后的心理护理

(一)消除恐惧心理:跌倒会在老年人中激发出强烈的恐惧感,使他们可能会害怕重新站起来行走和进行活动。因此,首要任务是积极运用心理疏导和心情舒缓的活动,例如深呼吸、冥想和渐进性肌肉松弛,来协助他们逐渐克服这种恐惧感,逐渐重建对自己身体的信心。

(二)心理疏导和安慰:提供持续的心理支持和安慰,是恢复老年人心理健康的基础。通过亲人、朋友或专业人士的支持和鼓励,老年人可能更容易逐渐走出心理阴影,重新建立生活的信心和勇气。倾听他们的感受和情绪,并为他们提供一个表达自己的空间。

(三)建立自信,重新融入社会和家

庭生活:积极鼓励老年人参与适合他们的社交活动和兴趣爱好,这不仅有助于建立他们的自信,还能减少孤独感和焦虑。通过重新融入社会,老年人可以更快恢复到跌倒前的生活状态,重新获得生活的乐趣和满足。与亲友的互动和社交活动可以帮助他们重新建立社会联系。

(四)定制个性化的康复计划:每个人具有独特的心理状态和需求,因此心理康复计划需要个性化和定制化。在制定康复计划时,应全面考虑老年人的个性、兴趣和需求,这样可以更有效地帮助他们在心理层面达到康复的目标。通过与专业心理医生合作,制定符合个体需求的康复计划,有助于老年人更快地走出心理困境,重返正常生活轨道。

老年人跌倒的问题是一个需要全社会关注的重大问题。老年人对跌倒的恐惧并不是无中生有,这不仅是对身体健康的威胁,更是心理健康的巨大隐患。预防跌倒和缓解跌倒后的心理创伤不仅是个人和家庭的责任,也是社会的责任。全社会应该积极参与,通过科学的知识传播和实际的支持措施,协助老年人战胜对跌倒的恐惧,重新找回生活的信心和快乐。只有这样,我们的长者们才能真正享受到安稳、健康和快乐的晚年生活。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)

随着年龄的增长,老年人常常面临着跌倒的风险。跌倒不仅可能带来身体上的伤害,还可能导致心理上的恐惧与困扰。本文旨在简要阐述老年人跌倒的原因、预防方法以及如何如何在跌倒后进行有效的心理护理,希望能为改善老年人的生活质量和心理健康提供帮助。

### 一、老年人跌倒的原因

(一)身体机能下降:随着年龄的增长,老年人的身体机能自然下降,包括肌肉逐渐萎缩、骨密度减少,以及骨骼更加脆弱,这些生理变化大大增加了跌倒和骨折的风险。

(二)视觉、听觉损失:视力和听力的减退会直接影响到平衡和协调能力,减少老年人对周围环境的感知和应变能力,因此使他们更容易失去平衡并跌倒。

(三)环境因素:不适宜的居住环境,如光线不足、地面湿滑、地面不平等,都是导致老年人跌倒的常见原因。这些因素会增加老年人在家中或公共场所跌倒的风险。

(四)医疗状况和药物:某些慢性疾病以及长期使用药物可能会对中枢神经系统产生影响,从而影响身体的平衡和协调能力,增加跌倒的风险。老年人患有这些疾病或长期使用这些药物可能更容易失去平衡。因此,综合考虑健康状况和药