



本期达医:韩月臣



扫码看直播

到底哪一年开始有中耳炎,张秀兰(化名)已经记不清了。耳朵流脓的症状加重,结果却让人意外——这“中耳炎”竟变成了癌。

山东省耳鼻喉医院耳神经侧颅底外科主任韩月臣介绍,侧颅底区域侧结构比较复杂,这个区域的肿瘤一般位置偏深,早期很难发现,容易发生漏诊和误诊。

以为是中耳炎 不料竟是癌

出现耳鸣、听力下降、面瘫等症状,可别大意了

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

从中耳炎到外耳道癌

前些年,张秀兰没少被反复发作的中耳炎折磨,症状严重时用药,平日能忍的也都忍了。直到后来,她的耳朵开始流脓,而且带血,到当地医院检查,医生也认为是中耳炎加重,给她做了手术。

本以为做了手术,症状就该消失了,然而,耳朵流脓流血的症状仍在,还经常疼得睡不着。这一次,张秀兰跑到山东省耳鼻喉医院找到韩月臣,却在一系列检查后被告知,这并非单纯的中耳炎。活了大半辈子,张秀兰从未想到,自己会长癌,而且是很罕见的癌——外耳道癌。

“侧颅底是人体最为复杂的区域之一,这个位置的肿瘤往往发生位置较深,早期很难发现。”韩月臣介绍,侧颅底区域的肿瘤类型很多,有外耳道癌、颞骨恶性肿瘤等,除此以外,还有听神经瘤、颈静脉球体瘤、脑膜瘤等良性病变,总体发生率不高,像颞骨恶性肿瘤,其发生率仅为百万分之一。

虽然发生率低,然而一旦发生,对于患者本人而言,就是百分之百。

病害不光侵犯了张秀兰的耳道,还侵犯了耳廓。韩月臣为

她进行了二次扩大切除,切除了全耳廓,虽然切除难度不是最大,但可能面临骨质暴露等组织缺损。因此,进行切除手术的同时,医生还取了她同侧前臂的游离皮瓣,带着血管移植到颈部。

手术过程复杂,好在顺利,张秀兰恢复得也不错。不知不觉已经快十年了,恶性肿瘤让她的耳廓缺失,但她这些年定期复查,一直健康存活。

不典型的早期症状

也是由于发生率低,不仅普通人群知晓率低,临床中,侧颅底肿瘤也容易被漏诊和误诊。韩月臣介绍,侧颅底区域的主要器官是耳朵,而耳朵有两大功能,一是收集和感知声音,二是人体平衡。如果这个区域发生了肿瘤,或者其他区域的肿瘤累及这个区域,其首发症状一般和耳朵相关。比如,耳鸣、听力下降、反复发作的眩晕。

此外,还有一些神经受累的表现,如面瘫、声音嘶哑、饮水呛咳、吞咽困难。如果肿瘤进一步生长,颅脑受压,会压迫小脑,出现共济失调、头痛恶心等症状。

“这些表现看起来没有特异性,但是如果出现这些症状,就要警惕侧颅底区域肿瘤性病变的存在。”韩月臣提醒,侧颅底肿瘤的患者多是散发病例,其早期发现困难,但并非不可能。

像张秀兰,她的一些症状其实已经超出了正常中耳炎的症状。比如,虽然有部分中耳炎患者会流脓,但流脓带血就是一个不正常现象。再比如,中耳炎虽然会有耳部疼痛,但不会出现持续的顽固性疼痛,尤其还会在夜间明显加重。

“对于恶性肿瘤的预后,早发现、早诊断、早治疗很关键。”韩月臣说,像外耳道癌,按照TNM分期,T1期的患者经过规范治疗,5年生存率可以达到100%;但是,如果肿瘤突破骨质,侵犯中耳、神经甚至脑膜,其预后就大不相同。T3期、T4期的患者即便进行了手术,术后辅助放疗,其5年生存率也仅在20%—40%。

韩月臣指出,影像技术的进步,对侧颅底肿瘤的早期发现有积极促进作用。“我们强调影像学检查,普通CT有时也难发现。”韩月臣说,比如对于听神经瘤,需要通过颞骨强化磁共振检查才能发现一些很小的肿瘤。

侧颅底手术像走钢丝

据了解,在没有显微镜和显微外科技术与CT、磁共振等现代设备之前,侧颅底手术曾被称为外科手术的禁区。

“12对脑神经中有7对聚集在此处,同时颈内动脉、颈内静脉等重要血管也从侧颅底穿过。”韩月臣坦言,即便在当下,

医学技术和设备日益先进的条件下,侧颅底手术难度系数依然非常高。

想成为一名侧颅底外科医生,要掌握最基本的耳外科知识、神经外科的处理能力,还有头颈外科、显微外科、神经监测、影像学等知识,并且还需要有十至十五年的临床历练。而侧颅底区域的肿瘤因为性质不同,治疗原则也不同。

对于恶性肿瘤,如果有手术条件,手术首先要充分暴露病变,获得安全切缘。“如果病变不能得到充分暴露,就不能获得安全切缘。在这个基础上,再保护那些没被肿瘤侵犯的血管和神经。”韩月臣说,切口比较大,对外观有一定影响,甚至要牺牲一些神经功能。

对于良性肿瘤,要衡量肿瘤全切的风险和获益的水平。比如听神经瘤,肿瘤较小或患者年龄偏大时,可以先等待观察,因为肿瘤小、症状轻微,而生长速度很慢,并不会危及生命。

而对于有手术指征的听神经瘤,要根据患者具体情况选择手术。“肿瘤如果比较大,手术创伤也会增大,肿瘤切掉的同时,也破坏了功能,而保留功能也是非常重要的。”韩月臣说。

除此以外,韩月臣指出,有些肿瘤并非单独手术就能解决的,比如有些恶性肿瘤患者会被建议进行术后的放疗或者化疗,或者联合放化疗。

两个穴位帮你提高睡眠质量

穴位一:神门穴,位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。方法:用拇指按揉,感到酸胀感和舒适感即可,按揉十几秒停一下,再按揉十几秒,总过程一分钟到两分钟就可以,两手交替按揉。

穴位二:安眠穴,耳后有个突出的骨头,骨头下方偏后一点有个坑就是安眠穴。方法:用拇指的指间关节突起部分按揉一分钟到两分钟即可,双侧交替按揉。



房颤会使中风风险增加5倍

所有的脑卒中里将近20%的人,是和房颤相关的,而且房颤的卒中和脑血管本身卒中还不太一样,房颤会使中风的风险增加5倍,因此及早发现尤为重要,而脉搏就是发现房颤的一个线索。

老年人一旦发现脉搏跳动不规律,很有可能是发生了房颤,需要尽早到医院检查。静息状态下,心率每分钟跳动40次—90次,属于正常范围,如果过高或过低,可能都有问题。

最准的心率算法其实还是心电图,心电图不仅能准确反映心率,同时也是确诊房颤的直接方法。

为什么会“过劳肥”

“过劳肥”属于压力型肥胖,对于主要进行脑力工作的上班族来说,通常会出现运动量不足,脂肪得不到充分消耗,就会出现“过劳肥”。

正常情况下,身体能够自行控制皮质醇分泌,调节血液中皮质醇的含量,但是当生活工作压力很大时,肾上腺皮质醇指数就会升高,加速新陈代谢,不断提醒机体需要补充能量,食欲就会增强,导致摄入过多。

如果经常熬夜还会加重,因为熬夜时饥饿素会快速增加,导致夜间不断进食,久之就会形成“过劳肥”。

颈动脉最怕堵

脑部血管病变是影响健康的头号因素,我国每12秒就有一人发生脑卒中,每21秒就有一人死于脑卒中。有30%—40%的病人,是由于颈部或颅内血管狭窄引起的。颈动脉是比较浅显的动脉,我们自己也能摸到,颈部气管两侧跳动的地方就是颈动脉。

斑块本质上是动脉硬化的表现,病变初期,血流通道虽无障碍,但已是危险信号;当斑块慢慢长大,超过血管腔的50%以上,血流会明显受阻,发生斑块脱落,形成血栓的几率也会大增。

颈动脉不稳定斑块或斑块达到血管腔50%时,就需药物治疗,并严格控制危险因素。

对于颈动脉斑块伴狭窄50%以下,且无缺血性脑卒中症状,血脂在正常范围内的患者,可根据个人情况考虑是否选用药物治疗。

狭窄在50%—70%之间,且有症状的患者;或狭窄超过70%,无论是否有症状,均需介入甚至要考虑手术治疗。

螃蟹四个部位不能吃

蟹腮:即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,俗称蟹眉毛。腮下的三角形蟹白也不要吃。**蟹肠:**里面有蟹的排泄物。**蟹胃:**躲在蟹黄里的三角包儿。**蟹心:**也叫蟹六角板。呈六角形,藏在蟹腹中间黄膏最厚的地方,是最寒的,一定不能吃。另外,螃蟹性寒,吃时最好蘸点姜末醋汁来祛寒杀菌,不宜单食。最佳饮料是温黄酒,吃螃蟹前后最好不要饮茶。

螃蟹要现蒸现吃,不要存放。万一吃不完,剩下的要保存在干净、阴凉通风的地方,吃时必须回锅再煮熟蒸透。 **小健**

秋冬养阴正当时,中药粥喝起来

养阴饮品

雪梨浆:一个大雪梨,切成薄片,放在凉水中泡5分钟,只喝梨水。清热养阴,生津止渴。最适合热盛阴伤,口渴的患者。风热感冒后口渴尤为适合。

五汁饮:梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁等分混匀,直接饮用。甘寒养阴,生津止渴。适合于热盛阴伤,口渴较重,伴有小便又黄又热的患者。

养阴药粥

莲子粥:莲子肉30g、糯米100g煮粥,一天喝三次。益肾固精,养心安神,健脾止泻。适用于失眠多梦、慢性腹泻、夜间多尿、遗精等属心肾阴虚、脾胃虚弱者。

小麦粥:小麦30—60g、粳米

100g、大枣5枚。将小麦打碎与枣、米同煮食用。一日服用2—3次皆可。养心神、止虚汗、止烦渴、补脾胃。适用于妇女心烦、心悸、自汗、盗汗等属心胃阴虚者。

枸杞子粥:枸杞子30g、粳米60g,二者一起煮成粥,一顿吃完,一天2—3次,温服。补肝肾、益精血、坚筋骨、明目安神,令人长寿。适用于头目眩晕、视物模糊、糖尿病、脂肪肝、高血圧等属肝肾阴虚者。

百合粥:百合30g、粳米60g同煮,加入适量冰糖,一顿服完,一日2—3次。润肺止咳、养心安神。适用于虚热烦躁、心悸、干咳等属心肺阴虚者。

麦冬粥:麦冬20—30g、粳米60g,先将麦冬加水熬成汁,再将粳米煮至半熟,加入麦冬汁和冰糖,共同煎煮。一顿服完,一日2—3次。滋阴润肺,生津止咳,适用于干咳少痰、潮热

盗汗、口干属肺肾阴虚者。

酸枣仁粥:炒酸枣仁30—45g、粳米50g。先加水炒炒酸枣仁,煮熟后留取酸枣仁汁。再将粳米煮粥,加入酸枣仁汁,同煮为粥。一次服完,一天2—3次。养心安神,适用于失眠、心悸怔忡、自汗盗汗属肝血不足,虚热内扰者。

芝麻粥:黑芝麻15g、粳米30—60g,将芝麻炒熟研成细末,同粳米煮粥。一次服完,一天服2—3次。补肝肾、润五脏、益精明目,久服轻身不老。适用于头晕、目眩、贫血、头发早白、大便干结等症。

于成介绍,以上是一些简单易行的养阴方法,可以帮助我们养生防病。但养阴绝非易事,建议在专业医生指导下进行,选择适合自己的养生方式。另外,养阴亦需功夫,坚持不懈方能成功。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

秋冬季节,天气干燥,大家经常会出现眼干、口干、皮肤脱屑等干燥表现。另外,秋冬季节,衣物增加,内热较盛,大家也经常吃火锅、牛羊肉等温热食物,吃得过多就会耗伤阴液。

山东省中医院中医经典科的于成介绍,火热内盛是现代人常见的体质。养阴是我们养生保健的重要方式。民以食为天,药食同源,很多药材都可以直接做饮品、食物。