



扫码看视频

根据解剖部位的不同,肿瘤被分成很多类型,比如人们熟悉的肺癌、肝癌等,但有一类命名很特别的肿瘤,是一大类癌症的统称——头颈部癌。山东第一医科大学附属肿瘤医院放疗头颈一病区主任胡漫介绍,虽然大家对头颈部肿瘤的概念比较陌生,但头颈部肿瘤并不小众,它是世界第六大常见癌症。其类型之多居全身肿瘤之首,也是由于解剖位置的特殊性,除了疗效,其治疗同样也要注重患者的生活质量。

头颈部肿瘤复杂且“难治” 七成患者首诊即是中晚期

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 秦聪聪

发病占全身肿瘤的20%—30% 除鼻咽癌外九成以上是鳞癌

“头颈部肿瘤约占全身恶性肿瘤的20%—30%,在全球肿瘤新发数及死亡数排名中列第6位。”胡漫介绍,最近10年,全球头颈部肿瘤的发病率呈明显上升趋势,特别是女性。中国国家癌症中心统计数据显示,我国头颈部肿瘤新发病例达7.45万,死亡病例达3.66万。虽然发病率不是很高,但是患病人数却不少,目前我国共有17万多名头颈部恶性肿瘤患者。

据了解,头颈部肿瘤所在的范围是指颅底之下、锁骨上缘水平以上、颈椎前的所有肿瘤,也包括发生在皮肤和软组织的肿瘤。相应的肿瘤分为耳鼻喉科肿瘤、口腔颌面部肿瘤和颈部肿瘤。耳鼻喉科肿瘤常见的有外耳道肿瘤、鼻腔肿瘤、副鼻窦肿瘤、鼻咽癌、喉癌、下咽癌等;口腔颌面部肿瘤常见的为口腔癌(如舌癌、牙龈癌、口底癌、颊黏膜癌等),口咽癌(如舌根癌、扁桃体癌、软腭癌等),唾液腺肿瘤(如腮腺肿瘤、颌下腺肿瘤等),颈部肿瘤最常见的就是甲状腺肿瘤。

胡漫指出,头颈部肿瘤有共性的特征:除了鼻咽癌之外,最典型的共性是90%以上的病理类型是鳞癌,因此又称头颈部鳞癌。因此头颈部肿瘤的治疗手段相似,都以手术、放疗、化疗等传统的治疗手段为主,分期相同的肿瘤预后也很相似。而鼻咽癌比较特殊,虽然在解剖学上属于头颈部肿瘤,但其具有独特的发病特点、生物学特性、病理类型、治疗方式和预后。

症状隐匿又千差万别 七成以上患者是中晚期

胡漫告诉记者,头颈部肿瘤患者的预后与转归与肿瘤的原发部位、病理类型、临床分期及治疗均有很大关系。大多数早期头颈部肿瘤被认为是可治愈的疾病,早期头颈部肿瘤5年生存率达到80%—90%,但遗憾的是,这部分患者相对较少。

“由于头颈部肿瘤发病隐匿,不宜早期诊断,容易发生转移,在初诊患者中早期病变比较少,仅占有患者的20%—30%,70%以上患者发现时已经是中晚期,甚至已经发生远处转移。”胡漫说,中晚期患者5年生存率仅为30%—60%,60%发生局部复发,30%发生远处转移,发生远处转移的5年生存率低于5%。

胡漫介绍,虽然都属于头颈部肿瘤,但患者症状却千差万别,这主要取决于肿瘤发生的部位和侵犯的范围。例如发生在口腔的肿瘤一般表现为黏膜白斑、口腔溃疡、质硬的菜花样肿物等;发生在咽喉部的肿瘤表现为声音嘶哑、吞咽疼痛、梗阻感、呛咳、咳血,严重的会出现吞咽困难、呼吸困难等;鼻腔鼻窦的肿瘤主要表现为鼻塞、鼻出血、头痛;外耳道的肿瘤表现为耳道溢液、流血、耳痛等;鼻咽癌的典型表现主要为回吸性血涕、鼻塞、耳鸣、耳闷、复视、头痛等。除了这些症状,颈部肿块也是常见表现。鼻咽癌患者以颈部肿块为首发症状者约占60%,头颈部鳞癌约30%—40%的患者首先发现颈部无痛性肿块。

“这些症状我们每个人都可能遇到,因此,常被当作感冒、咽炎、鼻炎、口腔的良性溃疡而被忽视。但是如果这些症状持续时间长了仍不能恢复或者逐渐加重或者迁延不愈的溃疡,就需要当心了。”胡漫说。

头颈部肿瘤发病危险因素 主要与吸烟酗酒有关

胡漫介绍,一旦明确诊断,要提高患者预后,最关键的是要规范诊疗。当前的治疗方法主要包括手术治疗、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等,具体采用哪种方法,既要根据病情,也要根据患者的情况来选择。

值得注意的是,头颈部肿瘤和其他部位肿瘤的治疗差别很大。因为头颈部解剖结构复发,周围重要的器官多而且密集,牵涉的功能非常重要,包括说话、进食、呼吸等。因此,除了注重治疗疗效,同样也要注重患者的生活质量。

“部分头颈部肿瘤患者的非手术治疗可以达到根治的目的,头颈部肿瘤与其他部位的肿瘤相比,对放射线比较敏感。”胡漫说,鼻咽癌对放射线非常敏感,早期单纯放疗80%—90%的患者能达到根治的效果。如早期下咽癌、喉癌、口咽癌单纯的放疗与手术的治疗疗效一样,也可以达到根治的目的,对器官功能的保护更加理想。对于部分局部晚期的下咽癌、喉癌、口咽癌,非手术治疗则需要放疗和化疗、靶向治疗等联合治疗才能达到根治的目的。相反,口腔、鼻腔、鼻窦等部位的肿瘤对放射线的敏感性相对较差,无论早期还是晚期患者均首选手术治疗。据介绍,在临床上,大约有80%的患者在治疗过程中需要放疗。放疗最大的优势是保留器官的功能,如喉、口咽、下咽的功能。

胡漫提醒,头颈部肿瘤发病的危险因素主要与吸烟、酗酒有关。因此,提倡戒烟戒酒,保持健康的饮食习惯,如避免进食快、进食烫、进食烟熏、油炸、烧烤、腌制食物等诱发肿瘤的不利因素。

生活课堂

裹塑料袋泡脚 是无效养生

日前,在一档旅行真人秀节目中,当红偶像王俊凯套塑料袋泡脚的做法引发热议。从视频中可以看到,王俊凯先将双脚套进塑料袋中,再伸进装满热水的塑料桶内开始“泡脚”。有网友以为,这是在“蒸脚养生”。其实,这样泡脚肯定是没有用的,相当于“无效养生”。塑料袋如果不是食用级的或者是可降解的,遇到高温后可能会释放毒性物质。而且塑料物质会闷气,不利于气血循环。

酵素浴有风险

“躺15分钟等于运动2小时”“埋在土里15分钟就能瘦身,还能排毒养生”,近来,一种“活埋式”美容方式——酵素浴在很多城市走红。其实,酵素很难通过皮肤的毛细血管被人体直接吸收,顾客泡完酵素浴后皮肤白里透红,其实是高温泡脚后血管扩张的正常现象。由于酵素浴温度较高,顾客长时间待在高温环境,可能引起低血压,出现头晕、心慌、胸闷等不适症状。

针刺后勿过早洗澡

针刺方法有火针治疗、刺络放血治疗、小针刀治疗等。无论是什么病种的针刺治疗,皆要注意避免过早洗澡。一般而言,如果是毫针治疗,在针刺两小时后即可洗澡。其他有较大针孔的针刺治疗,例如小针刀治疗后,则要避免在针刺后3日内接触水。如果是站立式冲澡,则接触水的时间可以长些;若是泡在浴缸里洗澡,则泡的时间应短一些。

中药茶饮 减轻咽炎不适

长期抽烟、长时间讲话的人群常常受到慢性咽炎的困扰。推荐一款中药茶饮,可以清热生津利咽,有效预防慢性咽炎,减轻声音嘶哑、咽干等不适。取麦冬10克、参须5克、杭菊花10克、胖大海10克、甘草12克,每天1剂,分3—4次泡水服。

应对落枕四步走

快速从容地应对落枕有如下方法:1.刚发觉颈部有局部疼痛、活动受限且伴有红肿发热时,不要用力快速转动颈椎,充血发炎的部位需毛巾包裹着冰粒冷敷20分钟,减少活动。2.若没红肿发热,可用热敷来缓解肌肉痉挛。3.热敷后缓慢而尽力地活动受限部位,能改善活动受限。4.通过艾灸、拔罐缓解疼痛。

便秘莫盲目用泻药

有些人便秘时总会想到用点泻药来“通便”,其实,便秘并非一种病,而是因为食物结构不合理,纤维素摄取不足,肠蠕动减慢等因素导致肠内容物滞留时间过长,水分被大肠吸干所引起的排泄障碍。只要及时补充纤维素,适当运动,养成良好的排便习惯,便秘症状就会逐渐缓解,直至消除,而一便秘就用泻药只会陷入“越泻越秘”的怪圈。

盐水洗鼻缓解鼻炎

洗鼻不仅用于过敏性鼻炎,也用于鼻窦炎、鼻息肉等鼻腔疾病。洗鼻时要注意以下几点:1.别用自来水,建议用不含碘的生理盐水,40℃左右为宜。2.冲洗前最好能清洁一下鼻腔,以免把分泌物冲进鼻腔深处。3.冲洗时用嘴呼吸,不要憋气。4.冲洗后多做几次弯腰低头的动作,可控出鼻腔残留的盐水。 综合

医探007

宝宝长不高,不妨试试推拿

在发育期,宝宝能够茁壮成长一直是父母关注的问题。您是否也被这样的问题困扰过?孩子生长发育缓慢,身高明显低于其他同龄小朋友;脾胃功能差,不爱吃饭;免疫力低下,易患上呼吸道感染;晚上睡眠不安,容易惊醒……



扫码看视频

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

春季促进小儿生长

少年儿童生长增速其实与季节有一定关系。据悉,孩子的生长发育在春季(3—5月)长得最快,是秋天生长的倍数。尤其是5月份,万物萌发,是一年中最具有生命力的时期,在儿童生长发育上也被医生称为“神奇的5月”。

“这期间给孩子进行一定的中医干预,可以起到健脾胃、补肾气、增身高、益智力的作用。”济南市按摩医院针推一科主任朱吉美说。小儿春季助生长推拿是促进孩子生长发育的自然疗法,能起到健脾益肾、扶助气血的作用,用于增强孩子对营养的吸

收能力,增进睡眠质量,激发孩子自身的生长发育能力,增强小儿体质。

哪些孩子可以推拿

孩子身高是受到多种因素影响的,如遗传、营养、激素分泌、运动、睡眠、其他疾病等都可以对孩子的成长发育造成影响。

“春季小儿推拿促进生长适合2—14岁的孩子,尤其是6岁前是比较好的调理期。”朱吉美表示,如果孩子生长发育缓慢,脾胃功能差,不爱吃饭,大便偏干或偏稀,身体瘦弱,营养不良,或免疫力低下,易患上呼吸道感染,晚上睡眠不安,容易惊醒,都可以尝试小儿推拿调理。

“推拿通过补足三里、磨腹、捏肌等手法

来调理孩子的身体,改善上述情况。”朱吉美说,一周推拿2—3次,4—6周为一个疗程。

孩子成长生活饮食也要注意

“推拿只是一种调理辅助方式,平时在生活上,家长也应多注意,尤其是面对正在生长发育期或青春期的孩子。”朱吉美在生活上也给出了一些建议,例如注意摄入均衡营养、保证充足睡眠、养成良好运动习惯、积极预防疾病等。

在饮食上家长要避免并纠正孩子挑食、偏食等不良习惯,及时补充微量元素、提高食品中蛋白质含量。并且注意定时户外锻炼,选择空气质量较好、温度适宜的天气,但应避免剧烈运动。还要保证充足的睡眠,朱吉美建议1岁以内儿童每天睡眠时间最好不低于15个小时,1—5岁儿童应保证每天12小时以上的睡眠时间。

带孩子外出时,注意春天忽冷忽热的温度变化,戴好口罩,并注意给孩子养成良好的卫生习惯,如饭前洗手、不喝生水等。