



本期达医:梁辉

几乎每个人都有过喉咙不舒服或声音嘶哑的经历,但很少有人想到,这些症状也可能是咽喉癌发出的信号。山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)耳鼻喉科副主任梁辉指出,咽喉部位承担着呼吸、发音、吞咽、防御保护等功能,对于咽喉部位的恶性肿瘤,要注意早发现、早诊断、早治疗。



## 警惕五大症状

- 声音顽固沙哑
- 咽喉有异物感
- 内耳疼痛感
- 痰中带血丝
- 呼吸困难

# 烟酒不离身 当心咽喉癌

## 高危人群要警惕迁延不愈的咽喉不适

齐鲁晚报·齐鲁壹点

记者 秦聪聪 实习生 王钟玉

## 长期吸烟饮酒易导致咽喉癌

“咽喉部恶性肿瘤的发病率,在全身器官中并不是最高的,但在某些人群里,其发病率会比较高。”梁辉介绍,咽喉部恶性肿瘤的发生有一定的流行病学特点,比如,喉、下咽、口咽的恶性肿瘤,北方地区发病率比南方地区高;总体而言,男性发病率比女性高;有吸烟、喝酒习惯的人群,患病概率会更高一些;如果家族中有咽喉癌病例,其发现咽喉癌的概率也会高。

梁辉指出,恶性肿瘤的发生是很多因素综合作用的结果,但多有一定的高危因素。具体到咽喉癌,在后天因素中,烟和酒是最突出的风险因素。有研究发现,单纯吸烟或饮酒对咽喉部恶性肿瘤的影响,要比抽烟喝酒同时进行的影响相对低一些。

HPV(人乳头状瘤病毒)感染,也被证实是咽喉部口咽癌发病的一个重要原因。“像我们专业的肿瘤TNM分期,会把HPV阳性或HPV阴性作为分级的一个标准。”梁辉说。

除此以外,也有人担心,咽喉炎症或其他一些良性疾病会导致咽喉癌的发生,对此,梁辉表示,炎症的发展不太容易造成恶性肿瘤,但可能对肿瘤的发生产生一些不利影响。比如咽喉反流,一些研究发现它和恶性肿瘤的发生有一定关系,但目前还没有定论。梁辉提醒,大家不要过分紧张,但

需要警惕的是,咽喉部恶性肿瘤的早期症状和咽喉炎症有些相似,比较容易被忽视。

## 声音长期嘶哑要当心

“平时大家咽喉部不舒服很常见,但如果在高危人群中出现,还是要注意。”梁辉说,对于呼吸道和消化道来说,咽喉部位靠前,所以在肿瘤发生和发展过程中,必然会影响呼吸和吞咽的一些功能,所以会出现一定症状。

以喉癌为例,肿瘤的生长和发展会累及或侵犯喉部声带,从而影响到声带震动,患者会出现声音嘶哑的症状。此外,喉部的一些黏膜、组织受到推压或侵犯后,患者会出现咽喉部的堵塞感、异物感。还有一些肿瘤会导致局部肿胀或血管、神经的侵犯,患者会感觉疼痛,或者有意无意地“清嗓子”。

当然,出现这些症状并不一定都是咽喉部恶性肿瘤在作怪。梁辉强调,“对于有咽喉癌家族史,或者抽烟喝酒比较厉害的人群,如果咽喉部不舒服持续10天以上,虽经干预症状仍没有缓解,建议及早就医,可以通过喉镜等检查,早期发现问题。”梁辉说,对于普通人群而言,如果咽喉部不适持续两周以上,也需要警惕。

因为咽喉癌早期有一定信号,加上近年来技术手段和诊断手段的发展,临床中咽喉部恶性肿瘤早期发现比例上升。另外,伴随戒烟、控烟等活动的推进和人们健康意识的提高,咽喉部恶性肿瘤发病率也在下降。

## 咽喉癌早发现早治疗很重要

梁辉介绍,咽喉部位承担着呼吸、发音、吞咽、防御保护等功能,早发现、早诊断、早治疗,无疑是咽喉部恶性肿瘤治疗最高效、最可靠、最经济的途径。

声门型喉癌几乎是整个咽喉部恶性肿瘤发病率最高的一种,如果发现早,可以采用口内二氧化碳激光的治疗手段,避免了传统手术导致的喉部切除。

“许多喉及下咽的恶性肿瘤,可进行口内显微手术,不必进行气管切开,颈部无切口,术后恢复迅速。”梁辉说。

对于那些发现较晚的咽喉部恶性肿瘤,肿瘤本身的侵袭加上手术切除,会出现治疗后发音、吞咽等功能下降,很多患者可能就此失去说话的能力等。

在肿瘤得到良好控制的情况下,为了提高发音或吞咽功能,也可通过一些医疗手段来干预,比如电子喉、发音鸟的应用等。此外,头颈部肿瘤修复技术的发展,让越来越多患者能够在肿瘤治疗和咽喉部功能保留中得以两全。不过,梁辉还是提醒,修复再好也不如“原装”的好,因此,减少咽喉部肿瘤发生及早发现、早治疗才是最重要的。



扫码看直播



扫码加入抗癌社群

# 想健康?坏习惯不可有,好习惯不可无

发胖。

**拒绝用指甲挠头皮:**洗头发时尤其要注意,不要以为挠得越厉害洗得越干净,这样反而会对头皮造成伤害。洗头时要用指腹按摩头皮,还可以促进血液循环。

**拒绝饭后立马坐与躺:**老话说得好,“饭后百步走,活到99”。吃饱后立即坐或躺,会对肠胃造成压力,不利于消化。时间长了还会导致便秘,无法排除体内毒素。

**拒绝频繁染烫:**尤其是发质差的人,染烫会加剧对头发的伤害,损伤毛鳞片,使头发越来越像一堆枯草。

**拒绝频繁用手接触脸:**不要经常摸脸或擦脸,这两个动作会加剧皱纹产生,还可能将手部细菌转移到脸上,引发痘痘。

**拒绝湿发入睡:**如果你习惯晚上洗澡洗头,一定要把头发吹干再睡,如果是湿发,会加剧身体湿气,影响健康。最后强调一遍,一定要全部吹干,半干都不可以!

的帮助。

**习惯涂抹护发素:**平时洗完头后,一定要涂抹护发素,如果发质特别干,洗头前也可以先抹一点护发素,不仅洗完头之后不干燥,还可以减少掉发。

**习惯涂隔离霜或防晒霜:**不论男生还是女生,出门一定要记得涂隔离或防晒霜,不仅仅是防止紫外线照射,还要防止电脑等电子产品的辐射。

**习惯热水泡脚:**可以促进血液循环、消除疲劳、改善睡眠。泡脚时可以买些泡脚药包放进去。

**习惯活动四肢:**每天早上起床前,先躺在床上伸展一下四肢,双腿弯曲再伸展,重复几遍。待四肢活动完后再慢慢起身,这样可以避免因猛然起身而导致的血压波动、头晕等。



扫码查看更多中医科普知识

主讲人:  
济南市民族医院  
执业助理医师 李冬

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

济南市民族医院执业助理医师李冬提醒,对于健康,我们要先拒绝坏习惯,再慢慢养成好习惯。

## 这些坏习惯不要有

**拒做低头族:**颈部长期保持向下的姿势,颈椎会发生畸形或病变,让你深陷颈椎的困扰。

**拒绝冷饮:**喝冷饮首先伤害的是脾胃,经常喝冷饮会加重体内湿寒之气,刺激伤害脾胃。而且湿气重的人比正常人更容易

## 养成这些好习惯

**习惯每天给自己打气:**心理暗示有很强大的力量,如果你能每天表扬、鼓励自己,无论是对提升气质还是自信,都有很大

## ◎生活课堂

## 明火旁喷花露水小心烧伤

多数人知道花露水能防蚊,却不知道它是一种易燃易爆物。花露水的主要成分是乙醇,含量一般都在70%以上,且燃点很低。有实验显示,当火源靠近花露水3cm时便可将其点燃,而且呈现喷射状态。一定要注意,千万不能刚喷完大量花露水就去点火,以免烧伤。

## 啤酒+海鲜=痛风套餐

进入夏季,医院接诊的痛风病人多了许多,多数痛风发作患者都有吃海鲜、喝啤酒不注意节制的情况。啤酒发酵过程中产生的成分会抑制体内尿酸的排泄,海鲜是高嘌呤食物,嘌呤正是尿酸形成的原料。偶尔吃海鲜、喝啤酒不会必然引起痛风,但长期如此会导致体内尿酸增多,痛风就容易发生。

## 空调不清洗小心肺炎

长期不清洗的空调,可能会滋生军团菌。家里空调的过滤网和散热片,是最适宜军团菌生长的理想生存环境。在空调送风的过程中,军团菌可通过气溶胶的形式散布到空气中,被人体吸入后可致病,产生一系列非典型肺炎症状,也就是我们经常说的“空调肺”。可能引起心内膜炎、心肌炎甚至休克等。因此,每年在使用空调前都要进行专业清洗。

## 眼睛放松巧用劳宫穴

**第一步:**找劳宫穴,劳宫穴是人体气血聚集的地方,握拳时,中指和无名指之间的位置就是劳宫穴,也是整个手掌中温度相对较高的穴位。

**第二步:**找准穴位后,两手相对搓热,之后对准眼球,用手掌的劳宫穴轻轻捂在上面,就可以很好地促进眼周血液运行,缓解视力疲劳。

## 去疤痕真有那么灵?

经过测试发现,去疤痕对于陈旧疤痕的作用很小,要起到效果,最好在疤痕初期使用,另外,疤痕一抹消等属于消字号,相对于药品来说,去疤痕效果还是弱一些。

## 牙膏要经常换吗

如果长期使用抗菌消炎类药物牙膏,会在杀灭细菌的同时也杀死口腔中的正常细菌,使口腔产生新的疾患;许多药物牙膏中含有生物碱和刺激性物质,长期使用会损害口腔黏膜,导致炎症;有些带有苦辣味的药物牙膏长期使用会使人胃肠不适;有些药物牙膏含有一定量的色素,长期使用可能使牙齿失去光泽。因此,要经常换用不同成分的牙膏。

## 止痒笔能快速止痒消肿吗

夏天被蚊子叮咬实在是太痒了,市面上有款止痒笔,据说只要按压在蚊子叮咬处就能快速止痒消肿,并且采用物理止痒方法,不会对皮肤造成伤害,真的这么神奇吗?经过测试发现,用止痒笔给皮肤加热是可以暂时止痒的,但想用它快速消肿却有些难。

## 巧用毛巾缓解肩周炎

**毛巾绕背:**双手抓住毛巾两侧,上举到头顶,手臂伸直,分别向左、向右移动;做动作时要注意,双臂不要过于后展。这个动作可以扩大肩关节的活动范围,预防并缓解肩周炎。

## 教你一招缓解膝盖疼

**静蹲动作:**静蹲之前先准备一个泡沫块儿或小皮球、软枕,放在膝关节的内侧,之后靠着墙稍稍下蹲,保持三分钟左右。每天练三组,每组三分钟。这个动作能加强膝关节内侧肌肉的锻炼,缓解膝盖疼痛,保护膝关节。

小健