

今年 4 月 11 日是“爱鼻日”，今年的主题是“小鼻子，大问题”——

早期发现鼻腔鼻窦恶性肿瘤

大多数人对鼻腔鼻窦恶性肿瘤并不了解，其实在临床上并不少见。由于部位较深且较隐蔽，早期症状常不明显，许多患者就诊时多为晚期。由于早期不容易发现和觉察，了解这种疾病的一些常识非常有必要。

哪些人容易患 鼻腔鼻窦恶性肿瘤

这种病男性较多见，好发年龄为 50~70 岁，肉瘤患者多在 40 岁以下。其中发生在上颌窦者最多，约占 75%以上，其次为鼻腔。恶性肿瘤中以鳞状细胞癌最多，约占 35%~66%，此外为腺癌、恶性黑色素瘤、淋巴上皮癌、腺样囊性癌及淋巴瘤等。

患这种病的高危人群有以下几类：免疫功能低下、长期患慢性化脓性鼻窦炎、干酪性鼻窦炎、接触致癌物质（长期吸入某些刺激性或化学性物质）、放射性物质、鼻及鼻窦的良性肿瘤及病变、病毒感染等等。

鼻腔鼻窦恶性肿瘤 有哪些常见症状

病人常有鼻塞、流脓性或血性鼻涕、鼻面部疼痛、继发性鼻窦炎、

压迫鼻泪管、引起流泪或泪囊炎。晚期可侵入眼眶，使眼球移位，或侵入颅底，产生颅神经症状。

这里说说常见的上颌窦癌的症状。上颌窦癌病人早期症状不明显，有脸部肿胀、牙痛、鼻塞、牙龈和上腭部肿胀、眼球突出、脸部麻木或疼痛、流泪、偏头痛。随着病情的发展会有鼻子流血、张不开口、牙齿松动或脱落、眼眶下皮肤麻木，晚期肿瘤可破坏眼睛，眼球运动不灵活、视力下降、听力减退。局部扩展向上使眼球外突及移位，向后开口困难，向下可压迫神经，引起牙痛、头痛。晚期有颈淋巴结转移及远处转移（肺、骨骼等）。

临床检查有哪些发现

鼻部检查：通过鼻前、后镜可发现肿瘤呈菜花状或息肉状，色红，根基很宽，伴溃疡及坏死，触之易出血。晚期肿瘤长满整个鼻腔，可使鼻子隆起变形，一侧鼻背隆起显著，双侧鼻部肿瘤可呈“蛙鼻”。上颌窦癌的发展方向在一定程度上与原发部位有关。肿瘤可向下破坏牙槽突与硬腭骨质，出现牙齿松动或脱落，牙龈肿胀，上腭和唇龈沟呈半圆形隆



起。肿瘤穿破上颌窦前壁，面颊隆起变形，可触及皮下硬块。肿瘤向上侵入眼眶，眶下缘可有隆起，晚期则眼球突出、运动受限及球结膜水肿。肿瘤侵犯向后可侵犯翼腭窝或颞下窝，出现蝶腭神经痛及张口受限。

鼻腔鼻窦恶性肿瘤 有哪些治疗方法

鼻腔鼻窦恶性肿瘤的治疗大致可分为手术、放射治疗、化学治疗、

生物疗法、中草药及其他对症治疗等六类。视病人具体情况，采取单独或配合应用。目前多主张尽可能早期发现，确诊后及早开始采用综合治疗，包括术前小量放疗，使肿瘤缩小；手术彻底切除肿瘤的原发灶，必要时行单侧或双侧颈淋巴清扫术；术后再配合以足量放疗，以彻底消灭术腔内可能残存的肿瘤组织。

(新民)

◆疾病防治

帕金森病人 留心四个细节

4 月 11 日是“世界帕金森病日”，今年的主题是“提高帕金森病患者生存质量”。其实，帕金森病离我们并不遥远，在 65 岁以上的老年人中间，帕金森病发病率达到了 2%。

帕金森病是一种常见于中老年的神经系统疾病，其最常见的表现有如下 4 个。

静止性震颤 有些老年人拿筷子时，手也会抖，但手不动的时候是很“稳当”的，而帕金森病的震颤表现为患者活动、静止时都会抖，特别是脚也会不由自主地抖动。

运动减慢 由于肢体肌肉强直，患者不能完成精细的动作，如系鞋带、扣纽扣等。写字也变得困难，而且越写越小，医学上称之为“小字症”。患者面部肌肉运动减少，表情呆板，形成“面具脸”。走路拖着地走，而且不对称，经常两只鞋子的磨损程度也有不同。严重者

呈“慌张步态”；走路起步困难，身体重心前移，步伐小且越走越快，想停也不能迅速地停下来。

肌肉张力高 患者肢体和躯干失去柔软性，变得很僵硬，病人肌肉僵直，用手拨动患者就像转动齿轮。

摔跤 到了后期，患者全身肌肉受累，躯体重心不稳，病人轻轻一推就倒了。

另外，专家强调，除了以上的运动症状，帕金森病还会引起抑郁、痴呆等非运动症状。

家庭成员要营造宽松、和谐的家庭气氛，关心和同情患者，在精神上给予他们鼓励和支持。此外，还要在生活细节上注意提高患者生活质量。

专家强调，帕金森病本身不是一种致命的疾病，一般不影响寿命。但一定要尽早就医，在专科医生指导下规范治疗。

(杨丽华)

◆用药指南

腹胀，分清上下再选药

生活中，很多人遇到腹胀的时候，喜欢简单地服用几粒胃动力药。但事实上腹胀的原因很复杂，腹胀位置不同，选用的胃肠动力药也不同，应该分清上下再用药。

如果患者感到两肋发胀、胃区饱满，即为上腹部发胀，可选择促进上消化道动力药，如吗丁啉。它直接作用于胃、肠壁，可增加食道下部括约肌的张力，防止胃食道反流，增强胃蠕动，促进胃排空，协调胃和十二指肠运动，可以抑制恶心、呕吐，并有效地防止胆汁反流。

如果患者感到下腹胀气严重，同时排气次数多、气味臭，则应选择全消化道促动力药，如西沙比利（又名普瑞博思）。该药不仅能促进食管、胃肠的运动，还可以增强大小肠的蠕动，在反流性食管炎、慢

性消化不良时可以放心选用，而且在假性肠麻痹、便秘和肠胀气时也可服用。

如果嗝气多，排气次数多，可用消胀片。该药含二甲硅油、氢氧化铝，可消除肠道中的泡沫，帮助排出气体。此外还可抑制肠内产气菌的生长，所以可以消胀气。

无论选用哪种动力药，都可与益生菌制剂同服，以达到更快解除腹胀的效果。因微生态制剂中含有双歧杆菌、乳酸杆菌两种益生菌，可以调整结肠菌群、调节产气，明显减轻腹胀、饱感，并可刺激肠道蠕动，促进排气、排便。腹胀消失后，可服用多酶片，多酶片可消化淀粉、蛋白质和脂肪，促进食物的消化和吸收，增进食欲。

(吴玉波)

研究发现腰围过粗增加患心衰的风险

美国最新一项研究发现：

- 身高体重指数每增加 1 个百分点，患心脏衰竭或死于心脏衰竭的风险：
 - 女性 增加 3%
 - 男性 增加 7%

身高体重指数相近的被调查者，其腰围每增加 10 厘米，患心脏衰竭的风险都会大大增加

身高体重指数(BMI)计算方法：
$$\text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$$
大于 30 为肥胖

张越 编制 新华社发

有奖医药卫生热线

医疗乱收费、大处方、无证行医、超范围执业、使用非技术人员、医疗服务粗暴、挂床骗取新农合资金、新农合报销难、医院出租承包科室、医疗垃圾乱堆放、销售假劣药品……

发现以上情况请拨打本报的医药卫生热线！

本报每季度评出医药卫生新闻线索奖：一等奖一名，奖励现金 300 元；二等奖二名，奖励现金 200 元；三等奖三名，奖励现金 100 元。

热线电话：13592220126 13592220031

13526297566 13033905685

电子邮箱：zkrblyx@126.com

◆运动疗法

多爬爬赶走慢性病

整天双脚着地行走，有没有想过像小时候那样爬行？这不是童心复萌，而是一种很好的健身方式。据中国亚健康协会秘书长张弛介绍，坚持爬行锻炼，有助于多种慢性疾病的康复。

直立行走会对脊椎等器官造成负担，适当的爬行就可以帮助其缓解。这对改善颈、腰部疾病症状都有一定的帮助，对患有心血管疾病、痔疮、消化功能紊乱和失眠等症的人群也有不错的效果。

爬行还能改善血液循环和营养代谢，使关节及周围的肌肉、肌腱、韧带等都得到均衡锻炼，从而达到健身、养生的效果。此外，爬行能锻炼身体的柔韧度、灵活度及协调功能，对改善心肺功能也有好处。

据专家介绍，常见的爬行方式主要有两种，一种是壁虎式爬行，另外一种一种是腕式爬行。壁虎式爬行要全身着地，腹部和地面有轻微接触，这种方式有利于促进消化和改善睡眠。腕式爬行就是四肢着地爬行，这种爬行方式可以使我们放松压力，改善膝关节的营养循环代谢。

爬行简单易行，在床上或者地毯上就可以进行。每次爬行只需几分钟时间，爬行的速度宜慢，幅度宜小，每天锻炼 1 次，每次 10~15 分钟为宜。

(崔培如)

◆医学常识

打针为何这么疼

与给药性质、注射用针、注射部位有关

提起打针，绝大多数人都有疼痛的回忆。但同样是打针，为什么疼的程度不同呢？原来，疼痛感觉的强弱跟药物性质、注射用针以及注射部位等都有关系。

专家指出，很多输过氯化钾的人提到这种药，都会记忆犹新。这主要是因为，药物对血管壁的刺激作用很强。同样是由于高渗透性刺激导致疼痛的药物还有多巴胺等。注射一些油性药物如黄体酮时，患者的痛觉也会很强烈，这是因为油性药物比较粘稠，护士操作时力度大、速度快，也容易引起疼痛。此外，刺激性较强的药物（比如油剂青霉素等）注射后如果不能及时吸收，会在局部产生化学性刺激，再加上打针时的机械损伤，硬结也就“应运而生”了，此时，我们往往会感到剧烈的疼痛和烧灼感。

注射部位不同，痛觉也会有差异。青霉素皮试很多人都做过，目前头孢类抗生素广泛应用于临床，为避免发生意外，用药前进行皮试也已成为常规。99%的患者做皮试时都会感到痛。这是因为皮试需要做皮内注射，针打到神经丰富的真皮层，所以会很痛。

注射工具不同，痛觉也不同。同样是往皮下打，打胰岛素不疼，而很多疫苗却会让孩子哇哇大哭，让人大吐牙咧嘴。这是因为，打疫苗多用一次性注射器，针头较粗、针尖较钝，这么大面积地接触神经细胞，自然会更疼一些。而胰岛素针头很细，损伤较小，不会很疼。

(杨丽华)

针灸减肥

周口市烧伤医院针灸科针灸减肥，24 小时见效，不吃药、不反弹。迎“五一”做一个疗程送一个紧肤疗程。电话：6199197 13592208703

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康