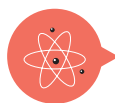


探秘鼻部危机的早期筛查攻略

复旦大学附属肿瘤医院护理部 复旦大学上海医学院肿瘤学系 文晓慧 孟晓燕

在人体复杂而精妙的构造中，鼻部——这个看似平常的部位，实则隐藏着诸多不为大众所熟知的危机。其中，鼻咽癌犹如隐匿在鼻部暗处的“恶魔”，严重威胁着人们的健康。鼻咽癌发病具有一定的年龄特征，好发于 55~59 岁人群。在地理分布上，中国南方地区如广东、广西、福建等地，以及东南亚地区的发病率相对较高。它悄无声息地潜伏、发展，待到人们有所察觉时，往往已错失最佳的治疗时机。

我们不禁要问，如何才能在这看似平静的鼻部世界中，早早地洞察到鼻咽癌这一危机的存在？如何才能病魔尚未肆虐之时，就精准地将其捕获？在接下来的篇章中，我们将一同揭开这神秘面纱，深入剖析鼻咽癌的方方面面，探寻早期筛查的有效途径和方法，为守护鼻部健康、战胜这一可怕的疾病而努力。



一、鼻咽癌的基本认识

鼻咽癌是发生于鼻咽腔顶部和侧壁的恶性肿瘤。它的发病机制尚不完全明确，但已知与遗传因素、EB 病毒感染以及环境因素等密切相关。常见的鼻咽癌分类主要包括以下几种：一是角化型鳞状细胞癌，此类肿瘤细胞具有明显的角化特征，细胞间桥清晰可见；二是非角化型癌，其中又分为分化型和未分化型，分化型肿瘤细胞保留一定的细胞形态和特征，但缺乏明显的角化，未分化型肿瘤细胞形态不规则，分化程度低，恶性程度相对较高。



二、鼻咽癌的发病因素

鼻咽癌的发病是由多种因素综合作用所致，主要包括以下几个方面。

1. 遗传因素可能在其中扮演着角色，部分家族存在遗传易感性，使得家族成员患鼻咽癌的风险升高。

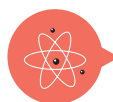
2. EB 病毒感染是关键因素之一，多数鼻咽癌患者的血清中能检测到 EB 病毒抗体滴度升高。

3. 环境因素不容忽视，长期暴露于化学致癌物如亚硝胺类化合物，以及居住环境中的粉尘、有害气体等污染物，都可能对鼻咽部黏膜造成损害，增加患病风险。

4. 饮食习惯也有影响，长期食用咸鱼、腌肉等富含亚硝酸盐的食物，以及维生素摄入不足，都可能成为诱因。

5. 此外，地域因素也较为显著，某些地区如中国南方和东南亚地区，鼻咽癌的发病率相对较高，这可能与当地的综合环境、遗传背景和生活习惯等有关。

总而言之，鼻咽癌的发病是遗传、病毒感染、环境、饮食和地域等多种因素相互作用的结果。

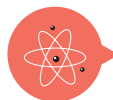


三、鼻咽癌的早期症状

由于鼻咽癌早期症状较为隐匿，很多患者在确诊时已处于中晚期，这给治疗带来了极大的挑战。早期症状可能包括以下这些。

1. 鼻出血：间歇性鼻出血，有时表现为涕中带血。
2. 鼻塞：可为单侧鼻塞，逐渐发展为双侧。
3. 耳鸣、听力下降：耳部症状较为常见。
4. 头痛：可为间歇性或持续性头痛。
5. 颈部淋巴结肿大：往往是患者首先发现的症状。

然而，这些症状容易与其他疾病相混淆，导致误诊或延误诊断。



四、常见的早期筛查方法

1. 血清学检测

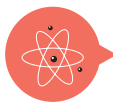
通过检测血清中的 EB 病毒抗体水平，如 EB 病毒衣壳抗原抗体、早期抗原抗体等，可以作为鼻咽癌筛查的一种辅助手段。

2. 鼻咽镜检查

包括间接鼻咽镜和纤维鼻咽镜检查。可以直接观察鼻咽部的黏膜情况，发现异常病变，如肿物、溃疡等。对于可疑病变，可以进行活检以明确诊断。

3. 影像学检查

如磁共振成像（MRI）、计算机断层扫描（CT）等，可以清晰地显示鼻咽部的结构和病变情况，有助于发现早期的肿瘤病灶。



五、早期筛查的重要性

早期筛查对于鼻咽癌的防治至关重要。研究表明，鼻咽癌患者经过早期筛查和治疗，其 5 年生存率可提升至 95%，而未进行早期筛查的患者 5 年生存率可能不足 60%。早期发现并治疗，患者的生存率将大大提高，生活质量也能得到更好的保障。

早期筛查可以在肿瘤尚处于较小、局限的阶段时及时发现，从而为根治性治疗创造条件。同时，早期筛查还可以减少疾病的传播和扩散，降低对周围组织和器官的损害。



六、如何提高早期筛查的有效性

1. 定期体检

鼻咽癌的高危人群主要包括：① 有鼻咽癌家族遗传史的人群；② 长期接触化学致癌物、粉尘、烟雾等有害物质的职业人群；③ EB 病毒感染者，尤其是病毒抗体滴度持续升高或呈阳性者。

对于上述高危人群，建议采取以下筛查频率：① 有鼻咽癌家族遗传史的人群，建议每年进行 1 次鼻咽镜检查以及 EB 病毒相关检测；② 长期接触有害物质的职业人群，每 2 年进行 1 次鼻咽部的全面检查，包括鼻咽镜、EB 病毒检测等；③ EB 病毒感染者，若抗体滴度持续升高或呈阳性，应每半年至一年复查 1 次，包括鼻咽镜、血清学检查等。

2. 优化筛查方案

不断探索和优化筛查方法的组合，提高筛查的准确性和敏感性。同时，结合临床症状、体征和其他检查结果进行综合判断。



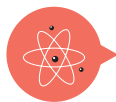
七、早期筛查后的处理

如果通过早期筛查发现异常，应及时进行进一步的诊断和评估。

对于血清学检测异常者，需要结合临床症状和其他检查进行综合分析。如果仅仅是抗体滴度升高，而无其他明显异常，可定期随访观察抗体变化情况。

对于鼻咽镜检查发现可疑病变者，应进行活检以明确病理诊断。活检是确诊鼻咽癌的金标准。

一旦确诊为鼻咽癌，应尽快制定个体化的治疗方案。治疗方法包括放疗、化疗、手术治疗等，具体方案需根据肿瘤的分期、患者的身体状况等因素综合考虑。



八、生活中的预防措施

除了早期筛查，日常生活中的预防措施至关重要。

1. 避免接触有害物质。尽可能远离化学致癌物，如甲醛、苯等；在粉尘、烟雾环境中工作时，务必穿戴好专业防护装备，如口罩、护目镜等，防止有害物质被吸入或直接接触身体。

2. 保持良好的生活习惯

(1) 坚决戒烟，杜绝烟草中有害物质对鼻咽部的刺激和损害；严格控制饮酒量，避免酗酒，防止乙醇对身体造成不良影响。

(2) 保持科学均衡的饮食，多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化物质的食物，如新鲜的蔬菜水果、坚果、全谷物等；减少高糖、高盐、高脂肪食物的摄取，避免给身体带来额外负担。

(3) 保证充足且高质量的睡眠，让身体得到充分的休息和恢复，维持正常的生理功能和新陈代谢。

(4) 适度开展运动锻炼，如进行快走、跑步、游泳、瑜伽等活动，增强机体的免疫力和抵抗力，提高身体的防御能力。

3. 预防 EB 病毒感染。高度重视个人卫生，避免与他人共用牙刷、毛巾等私人用品，防止病毒传播。在公共场所要强化防护意识，如勤洗手、使用公筷等，减少病毒感染机会。

4. 关注家族史。如果家族中有鼻咽癌患者，应更加密切关注自身健康状况，定期进行针对性的检查和监测，做到早发现、早干预。

5. 积极治疗鼻部疾病。一旦发现鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾病，要及时、规范、彻底地进行治疗，避免病情迁延不愈而增加恶变风险。同时，要注意鼻部的日常护理，避免用力擤鼻、挖鼻等不良习惯。

总之，探秘鼻部危机的早筛攻略对于鼻咽癌的防治具有重要意义。让我们共同关注鼻部健康，积极行动起来，为早期发现和战胜鼻咽癌而努力。

(本文编辑：赵广智)