

72岁李雪健已完全听不见,与鼻咽癌抗争26年 警惕鼻咽的“求救信号”

日前,中国国家话剧院一级演员李雪健的妻子于海丹提到,李雪健的双耳完全听不见了。这一消息也让鼻咽癌这个素有“隐匿的杀手”之称的疾病,再次走进大众视野。

2001年夏天,他在西安拍摄电视剧期间,李雪健因颈部出现肿块并伴有严重眩晕,前往医院检查,最终被确诊为鼻咽癌中期。

延伸阅读

感染EB病毒 一定会得鼻咽癌吗

病理检测显示,超过95%的鼻咽癌标本中可检出EB病毒的DNA或蛋白,而在正常鼻咽组织中极少见到。

EB病毒是人类疱疹病毒第四型,主要通过唾液传播,也可经血液和体液传播。EB病毒的感染与鼻咽癌、胃癌、Burkitt淋巴瘤、霍奇金淋巴瘤等肿瘤相关。目前尚无有效疫苗预防EB病毒感染。

但需明确的是:感染EB病毒≠一定会得鼻咽癌。EB病毒是鼻咽癌发生的关键因素之一,但并非唯一原因。鼻咽癌的发生是由EB病毒感染、遗传易感性、环境因素(如吸烟、腌制食品)等多因素长期作用的结果,这一过程通常长达10-20年。

总之,我们无需为曾经感染EB病毒而紧张,更应聚焦可干预的风险点——保持良好生活习惯,提高自身免疫力,以及做好适宜的科学筛查。在这场病毒与人的长期博弈中,掌握疾病知识、主动采取行动、做好早期预防,才能真正掌握健康主动权。 李颖

2 警惕鼻咽的“求救信号”

中国抗癌协会在《中国肿瘤患者管理核心科普知识(2026)》中明确了三大核心早期警示信号。

最典型的是回吸性涕血,晨起往鼻腔深处吸鼻涕后从口中吐出,痰液带血丝,常被误当成“上火”。

其次是单侧鼻塞,进行性加重,普通感冒药和鼻炎药都不管用。

还有单侧分泌性中耳炎,表现为耳闷塞感、耳鸣、听力下降,常被当作普通中耳炎处理。

此外,无痛性、进行性增大的颈部上群淋巴结肿大,是部分患者的首发体征。

这些症状如果持续超过两周不缓解,或者逐渐加重,建议及时做鼻咽镜检查。

3 主动预防,远离鼻咽癌

定期体检:血清学检查、鼻咽镜检查、影像学检查为鼻咽癌筛查“三件套”,对于鼻咽癌高危人群,要定期抽血检查EB病毒相关抗体或者是EB病毒的拷贝数,如果这两个指标高,可以进一步进行检查。

戒烟限酒:吸烟饮酒会增加鼻咽癌发病概率,越早戒烟限酒,身体越受益。

增强免疫力:均衡饮食、合理运动、规律作息、保持良好心态

可以帮助增强人体免疫力,降低鼻咽癌发病概率。注意,国际癌症研究机构已将中式咸鱼列为鼻咽癌的明确致癌物(I类),长期食用会反复刺激鼻咽黏膜,升高癌变风险。

预防感染:每个人在幼年时,几乎都感染过EB病毒,其潜伏在体内。目前EB病毒还没有相关疫苗,所以想要不被其“攻击”,就要增强自身免疫力,尽量避免EB病毒感染。 综合

结石不痛就没事?

当在体检报告上看到“泌尿结石”这几个字,你是否会觉得“只要不痛,就说明没事”?

如果体检发现泌尿结石,即使没有疼痛症状,也应该定期复查,了解结石的大小、位置变化情况。如果长期放任不管会损伤肾功能、引发肾积水、反复尿路感染,严重时会造成不可逆的肾脏损伤。

整个尿路系统包含肾脏、输尿管、膀胱、尿道,任何一个部位形成的结晶钙化硬块,都叫泌尿系结石。按照生长位置分四类:肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石,其中肾结石、输尿管结石发病率最高,占到所有结石患者80%以上。

腰背部剧烈绞痛、血尿、尿频尿急是结石的典型症状。若结石梗阻合并感染并伴有发热,属于高危急症,必须立刻前往医院急诊,不能在家吃药硬扛。

泌尿系结石5年复发率接近50%。手术只解决现有石头,不改变身体代谢、尿液环境,所以极易复发。术后核心预防记住三点:术后收集排出结石,送去做结石成分分析,精准判断结石类型,定制饮食方案;坚持长期足量饮水,不要只有发病时才喝水;遵医嘱定期复查彩超,每半年至一年一次,早发现结晶及时干预。 俞家顺

喝烫水会致癌?

超过65℃的水被世界卫生组织下属的国际癌症研究机构列为2A类致癌物质。为什么喝烫水会致癌?

“经常喝65℃以上的水会致癌”这一说法来自发表于《柳叶刀·肿瘤学》一篇关于咖啡、咖啡伴侣和热饮致癌性的评估报道。该研究指出,对于饮用很热的热饮产生致癌性的机制和相关证据还不充分,但是饮用很热的热饮和细胞损伤及可能致癌的联系还是存在的。比如,温度过高可能会对消化道黏膜造成一定程度的热损伤(如灼伤),损伤的消化道黏膜表层会脱落、更新,反复的热损伤

会使细胞增生的速率加快,从而增大发生变异的可能性,进而可能造成细胞的癌变。基于这些原因,国际癌症研究机构将高于65℃以上的很热的热饮归为2A类致癌物,如果经常吃烫食,就会在不知不觉中一次又一次烫伤食道黏膜,增加癌变风险。

如果生活中,不小心被过热饮食烫伤舌头,首先是需要降温,可考虑立即口含冷水或冰块,带走余热,终止热损伤;其次是保护,在烫伤愈合前,避免辛辣、过于粗糙的食物。如果疼痛持续不缓解、出现大溃疡、剧烈肿胀等,及时就医。 马丹