

【同仁大讲堂】

涕中带血、耳闷堵感，警惕鼻咽癌！

前不久，寒流来袭，大街小巷的人们都裹上了厚厚的棉衣。一阵寒风迎面而来，脸上最遭殃的可能就是鼻子了，过敏、鼻塞、鼻涕、鼻痒……

如果只是冻出鼻涕的话，带包纸巾擦擦就好了。可如果是经常涕中带血、耳闷堵感的话，可能是你的鼻子“出事”了。自从香港导演陈木胜、韩国明星偶像金宇彬、马来西亚羽坛名将李宗伟、香港演员成奎安相继被爆出罹患鼻咽癌后，越来越多的人对此病重视起来。

鼻咽癌，是指位于鼻咽腔顶部和侧壁的恶性肿瘤，是我国高发的恶性肿瘤之一。广东、广西、湖南、福建、江西被认为是“世界鼻咽癌高发区”。男性发病率约为女性的2-3倍，近年来，鼻咽癌的“魔爪”开始伸向年轻人。所幸的是，早期鼻咽癌的治愈率比较高。然而，由于鼻

咽癌发病部位隐蔽，早期病人很难察觉到自己的病情。

五个信号拉响鼻咽癌“警报”

鼻咽癌虽然藏得比较深，不过在早期，疾病有5种“警报”，大家可以格外留意。

1.涕血。涕血就是鼻涕里带血丝或血块。有的病人喜欢将鼻涕回吸到口里然后吐出，所以吐出的痰里带血丝，这种情况叫做“回吸性涕血”。

2.鼻塞。鼻咽癌导致的鼻塞经常是单侧的，睡觉时即便更换体位，鼻塞依然还在，并且症状会越来越重。

3.耳鸣、耳闷塞感。肿瘤堵塞咽鼓管口可引起单侧的耳鸣、耳闷塞感及听力下降。当出现这种单侧的耳部症状时，大家要格外当心。不少

患者就是因为耳部症状去医院就诊，然后被确诊为鼻咽癌。

4.颈部肿块。脖子一边大一边小，突出来的肿块无疼痛，质地较硬，活动度差，逐渐迅速增大并且固定。多个肿块可以互相融合成巨大的肿块。

5.顽固性头痛、斜视。有不少鼻咽癌患者会出现顽固性头痛的症状，刚开始头痛程度较轻，后面会逐渐加重，患者就算服止痛药也很难奏效。头痛严重的患者还会有斜视、视物重影、视物模糊以及面部麻木的症状。

鼻咽癌更“偏爱”这类人

1.遗传因素。如果家里有人患过鼻咽癌，家族中的其他人都要引起重视，鼻咽癌的遗传倾向性依次为兄弟、母子、姐弟（兄妹）、母女等。

2.EB病毒感染。EB病毒是一种普遍存在的人类疱疹病毒，主要通过唾液传播。研究发现，比起健康人，感染EB病毒的人患鼻咽癌的风险增加了数倍。有人会说，自己以前也接触过EB病毒，怎么没有患上鼻咽癌呢？这主要取决于人体自身的免疫功能是否完好，如果你不能抵抗EB病毒的侵袭，那么很可能会患上鼻咽癌。

3.环境因素。鼻咽癌高发区可能与当地的镍元素含量较高有关。镍可以促进亚硝酸盐的生成，腌制品（如咸鱼、腌肉、腌菜等）中也有大量的亚硝酸盐，都是鼻咽癌的危险因素。吸烟的人也是鼻咽癌的高发人群。

90%以上的早期鼻咽癌患者经过放疗后，原发肿瘤会得到缓解，5年生存率高达95%-100%。然而，

由于早期鼻咽癌的症状不明显，很多人没有去做早期筛查，肿瘤进展到中晚期的时候才被发现，这时的患者不得不接受手术治疗和化疗，可这类患者的5年生存率只有10%-15%。所以说，早筛早诊早治意义重大。大家如果出现上述症状或存在上述危险因素，可以到医院向专业医师就诊咨询。

（同仁医院供稿）

【招聘信息】

绿客门(上海)贸易有限公司
西餐厅领班
要求：中专学历,18至35周岁,做六休一 月薪:5000至7000元
上海泰馨商贸有限公司
文员
要求：大专学历,20至25周岁,做五休二 月薪:3500元到手

上海红海捷程服务外包有限公司
邮政支局营业窗口柜员
要求：大专学历,20至35周岁,做五休二 月薪:3400至4500元

上海财安金融服务集团公司
银行大堂助理
要求:大专学历,35周岁以下,做五休二 月薪:4000至5000元

上海合胜计算机科技公司
驾驶员
要求:初中学历,45周岁以下,做五休二 月薪:4500至5000元

上海新夏都物业有限公司
项目助理
要求:大专学历,45周岁以下,做五休二 月薪:6000至8000元

联系人:冯老师
联系方式:52160606-2007

【健康知识】

新冠疫苗接种的热点问答来了！

近日，本市启动因私出国工作、学习人员预约接种新冠疫苗。那么现阶段，新冠疫苗接种的重点人群包括哪些？有必要接种疫苗吗？疫苗怎么打，去哪打？接种疫苗都有哪些禁忌？一起来看国家卫健委、中国疾控中心的解答。

现阶段，新冠病毒疫苗接种的重点人群包括哪些？

我国新冠疫情形势与国外不同，疫苗使用策略也不一样。新冠病毒疫苗接种的主要策略需要结合国内疫情形势和防控工作目标来考虑。当前，重点人群接种疫苗的意义，一方面是对这部分人群起到保护作用，另一方面有利于“外防输入、内防反弹”，有利于我国总体疫情防控。

现阶段，新冠病毒疫苗接种的重点人群主要包括从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜市场、公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的行业人员；前往中高风险国家或者地区工作、学习等人员。

新冠病毒疫苗有必要接种吗？

有必要。一方面我国几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力，对新冠病毒是易感的，感染发病后，有的人还会发展为危重症，甚至造成死亡。接种疫苗后，一方面绝大部分人可以获得免疫力；另一方面，通过有序接种新冠病毒疫苗，可在人群中逐步建立起免疫屏障，阻断新冠肺炎的流行。

【新书推荐】

《3-6岁性格能力培养》



内容简介：父母都想把孩子培育成人中龙凤，但面对五花八门的育



新冠病毒疫苗怎么打，去哪儿打？

新冠病毒疫苗的接种都是在当地卫生健康行政部门批准的接种单位进行。通常情况下，接种单位设在辖区的卫生服务中心、乡镇卫生院或者综合医院。如果接种涉及到一些重点对象比较集中的部门或企业，当地也会根据情况设立一些临时接种单位。

辖区卫生健康行政部门或者疾病预防控制机构也会按要求公布可以进行新冠病毒疫苗接种的接种单位，包括地点、服务时间，请大家关注相关信息发布平台。

大多数重点人群的接种，由重点人群所在的单位组织摸底、预约，并协助开展接种工作。对于前往中高风险国家或者地区工作、学习

的个人，可关注当地新冠病毒疫苗接

接种疫苗都有哪些禁忌？

疫苗接种的禁忌是指不应接种疫苗的情况。因为大多数禁忌都是暂时的，所以当导致禁忌的情况不再存在时，可以在晚些时候接种疫苗。

在新冠病毒疫苗接种方案、接种指南未作具体规定之前，新冠病毒疫苗的接种禁忌按疫苗说明书执行。通常接种疫苗的禁忌包括：对疫苗或疫苗成分过敏者；患急性疾病者；处于慢性疾病的急性发作期者；正在发热者；妊娠期妇女。

接种新冠病毒疫苗后不用再戴口罩吗？

在人群免疫屏障没有建立起来

从此，只要阿奇觉得寂寞时就会去找红魔鬼，只不过四十年过去，阿奇却还一直躲在“时光特快车”里……



《时光特快车》

内容简介:在某个翘家的下午,阿奇发现一辆老旧的火车,还遇见一个红魔鬼。红魔鬼告诉阿奇:他可以带阿奇到许多没到过的地方,而且火车上还会出现很多精灵陪阿奇一起玩……



2021年2月11日除夕夜，上海虹桥祥源希尔顿酒店重磅推出豪华宴会厅「共襄盛宴」新春年夜饭。气势恢宏的无柱豪华宴会厅，拥有1,706平方米面积和6.7米层高。除夕夜，「豪华宴会厅」携「创意年夜饭」，邀四海宾朋团聚礼堂，尊享高清LED大屏，阖家欢乐共赏春晚，瓜子糖果茶酒言欢，南北美食热闹非凡。即日起至2月26日，酒店同步推出新春贺年礼盒，年糕、马蹄糕、萝卜糕三款礼盒及秘制XO酱，为您甄选原料传递浓浓年味，更有两款百味盆菜为团圆家宴再添多彩，领取电话021-33236527。

限时优惠：预定年夜饭套餐A或套餐B的宾客，如额外预订除夕夜当晚希尔顿客房（含次日双早），可尊享优惠价人民币500元净价/晚（每桌限定2间），此优惠价需在2021年1月29日前完成付款方可保留且付款后房间不可取消。预订期：即日起至 2021-02-11；地点：上海虹桥祥源希尔顿酒店2楼豪华宴会厅；需致电021-33236666转宴会销售。