

某些耳鸣发出肿瘤信号



耳朵也会长肿瘤吗？
是的！耳朵分为外耳、中耳和内耳，每一个部分都会长肿瘤。那么，耳科有哪些肿瘤呢？哪些早期信号提示耳朵长了肿瘤呢？

单侧高音调性耳鸣、听力减退及眩晕——警惕听神经瘤

如果出现单侧高音调性耳鸣、听力下降及眩晕，应及早到耳鼻喉科就诊，如果排除了突发性耳聋、梅尼埃病等耳科疾病后，要想到听神经瘤的可能。听神经瘤为良性肿瘤，多见于成年人，发病高峰在30-50岁，无明显性别差异。

早期肿瘤体积小小时会有耳部症状，出现一侧耳鸣、听力减退及眩晕，少数患者时间稍长后出现耳聋。耳鸣可伴有发作性眩晕或恶心、呕吐。肿瘤继续增大会压迫同侧的面神经和三叉神经，出现面肌抽搐及泪腺分泌减少，或有轻度周围性面瘫。到了晚期肿瘤体积大时，压迫脑干、小脑及后组颅神经，引起交叉性偏瘫及偏身感觉障碍等问题。典型的听神经瘤具有上述渐进性加重的临床表现，借助CT、MRI等影像学及神经功能检查多可明确诊断。

听神经瘤首选手术治疗，可以完全切除、彻底治愈。如果手术残留，可以考虑辅助伽马刀治疗。

直径小于1厘米且生长缓慢的听神经瘤可以密切随访观察，每半年做一次核磁共振检查。

搏动性耳鸣——警惕颈静脉球体瘤

按肿瘤生长的部位，通常将发生于颅底颈静脉孔及其附近者称为颈静脉球体瘤，发生于中耳鼓室者称为鼓室球瘤，但临床因经常难以确定肿瘤的原发部位，故常将二者统称为颈静脉球瘤。发病高峰年龄为41-70岁，女性多见，多为单发，生长缓慢，病程可长达数十年。该病属于良性肿瘤，但由于其位置特殊、血供丰富，瘤体较大时可侵犯周围结构，表现出恶性潜能。

根据患者搏动性耳鸣、进行性耳聋及后组脑神经损害为主的症状体征，结合耳镜检查及头颅X线平片和头颅CT、MRI检查所示，有助于本病诊断。

颈静脉球瘤的首选治疗为彻底手术切除。放射治疗对肿瘤细胞并无杀伤力，只能促

使神经血管纤维化，引起瘤内血管血栓形成和血管闭塞，且放疗后手术并发症明显增加，故只作为手术的辅助治疗，或作为无法耐受手术患者的首选治疗。

耳道深部的持续刺痛、跳痛和血性分泌物——警惕外耳道癌

原发于中耳外耳道的肿瘤统称为颞骨肿瘤，发病率较低，分良性和恶性两种，良性较恶性多见。中耳外耳道癌是一种罕见的恶性肿瘤。外耳道癌好发于50-60岁，女性多于男性。中耳癌亦好发于50-60岁，男女发病基本相同。病因尚不明确，可能与长期阳光照射、从事放射专业人员或与慢性炎症的长期刺激有关。

中耳外耳道癌症状主要为持续性耳朵深部刺痛或者跳痛，常伴有耳内血性分泌物流出等。可以通过取活检确诊。早期肿瘤可以通过手术治疗获得治愈，晚期肿瘤多采用综合治疗方案。

面部抽搐、痉挛或者口角歪斜——警惕面神经瘤

面神经瘤生长很慢，可以长期无症状。40%的病人早期表现面肌痉挛，尔后转为面瘫。颞骨高分辨CT静脉造影是显示面神经瘤最准确的方法。凡有进行性面瘫，除非已确诊为其他原因所致，均应考虑此瘤的可能性，特别是伴有面部抽搐或痉挛者。突发性面瘫经全程探查减压后无改善时，也应考虑本瘤。

面神经瘤治疗根据肿瘤的大小及位置有不同的手术方法。患者虽出现面瘫多年，但面肌很少发生萎缩，术后能进行面神经吻合或行神经移植等，其疗效比外伤性面瘫要好。

袁雅生（复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科主任医师） 图 TP



知“心”话

友谊是所有人际关系中最重要的一种关系。我们渴望天长地久的友谊，但事实上，很多友谊却常常中途夭折，令人痛惜。原因很多，忽略人际交往的心理边界就是其中之一。心理边界等同于人际交往中尊重对方的意愿和选择，要保持私人距离，就如我们常说的私人空间。

人际交往需要边界，包括亲人、朋友、同事间。这个边界就是每个人都拥有的一道“心理围墙”。这道“心理围墙”是生活和人际交往中保持安全、舒适心理的屏障。无论是我们超越或侵入他人的心理边界还是别人过分卷入我们的心理边界，都会给对方带来困扰，甚至混乱。对于友谊也一样，适当的边界推动友谊良性发展，模糊的边界则适得其反，影响人际关系，损害友谊。很多人在友谊初期，尚能把控朋友之间的距离，但往往在关系深入时，希望得到对方的认同和欣赏，反而一味追求毫无保留，不分你我的亲密无间，很容易导致心理越位，陷入“你中有我，我中定要有你”的思维定势，冲突往往因此而生。所以说，边界不清对友谊有着很大的杀伤力。

在友谊中，一个“人际边界”清晰的人能在给予和索取的天平上保持恰当的平衡，既乐于付出，也能坦然接受。朋友有需求时，适时提供帮助；朋友希望独处时，不贸然打扰，这样的相处，才能令心灵放松，交流顺畅，互有受益。而人际界线不清则会过分热心，过分卷入，甚至以拯救者自居，要求彼此间不设防，没有秘密、没有隐私、没有心理屏障，全然不顾对方的感受，让人心生厌烦，唯恐避之不及。边界不清会侵犯到他人的心理空间，但边界太清晰又会缺乏弹性，显得不真诚、不投入，难以建立真正的亲密关系。真正的友谊要顺其自然，以契合的人生观和价值观为基础，贵在稳定长久。因此，要在彼此的心理空间中找到一个平衡点，即彼此都能接受、感觉舒适的边界，这是友谊稳固的前提条件。

世界上不存在没有界限的关系，任何关系都要把握好度。那么，如何才能既把持好心理边界，又不伤害彼此的和谐关系呢？首先要彼此尊重和信任，要珍视友谊的积极价值，尊重对方的性格独立。其次，要调整自己对友谊的期待，不现实的预期会给友谊带来压力，令彼此很难进退自如。第三，保持适当的距离，给彼此留出适当的个人空间，有空间才能自由呼吸，才能看清彼此的需要。最后，在友谊中要表现真实的自我，遵从自己的内心需求，适时调整，便于对方有所期待和回应。

友谊的建立和发展重在信任与平衡，要学会把持自己的心理边界，适度交往。这既是保持友谊的密码，也是人际魅力的体现。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）

心理边界，小心呵护！

巧用微波“杀死”癌

会改变物质的内部结构，所以微波和物质之间的作用是非电离的。换句话说，微波并不会致癌。

近10年来，越来越多的医生和学者提出：“我们不但要提高治愈率，还要改善患者的生活质量！”于是，微波消融治疗作为一种微创的治疗，开始成为肿瘤医学界的热点。

微波消融治疗是通过CT或者B超引导，将一根与穿刺针类似的微波刀直接穿刺到肿瘤部位，通电以后，微波刀顶端发射特定波长的微波。与“微波炉”的原理一样，组织内极性分子在微波场的作用下高速运动，互相摩擦产生热量，在肿瘤内迅速升温。当温度上升到70℃左右时，肿瘤细胞蛋白质变性凝固，达到“烧死”肿瘤细胞的目的，抑制肿瘤细胞的扩散。

微波消融适用于哪些肿瘤？
微波消融临床应用范围广泛，可用于肝癌、肺癌、乳腺癌、胰腺癌、前列腺癌、肾癌、骨软肉组织肿瘤、甲状腺癌、子宫肌瘤等多种实体瘤的治疗。

当然，并不是所有的肿瘤都适用微波消融来治疗。微波治疗的适应症是：因心、肺、肝功能等原因不能实施手术的原发性肿瘤；手术不能完全切除或病人拒绝手术的；转移癌灶、术后复发灶、多发灶；晚期肿瘤患者的姑息治疗；尤其可用于其他疗法所无法治疗或治疗失败的病例。

随着肿瘤治疗技术的不断发展，肿瘤患者的治疗不断取得突破。恶性肿瘤局部消融治疗已成为内科治疗癌症的重要手段，是恶性肿瘤综合治疗的一项十分重要的组成部分；对提高恶性肿瘤整体的治疗水平、延长患者生命以及提高病人生活质量有重要的临床价值。在华山医院肿瘤科，微波消融的成熟运用给肿瘤患者带来了全新的理念，提供了一种新的治疗选择。自2015年3月开展晚期肿瘤的微波消融治疗以来，已经成功为100多例患者进行了消融治疗，取得了良好的效果。

詹琼（主治医师） 梁晓华（肿瘤科主任、主任医师）（复旦大学附属华山医院）

有段时间大家都在谈论微波炉的利弊，很多年纪大的人至今不敢使用，因为担心“微波炉强大的微波辐射对人体健康有害，增加了癌症的发病率”。其实告诉你，微波不但不会致癌，巧用微波还能治癌呢！

80岁的王女士是位慢性阻塞性肺疾病、肺心病患者。前段时间体检发现肝脏肿瘤，穿刺明确为肝细胞癌。因为病人年龄较大，心肺功能较差不能耐受手术，医生为她进行了肝脏肿瘤微波消融治疗。2月后肝脏肿瘤消失了！

确诊为肺癌后，张先生右上肺癌术后两肺转移，化疗后大部分转移肿块消退，但右上肺仍残留一个直径约2厘米的肿块，放疗后无明显变化。医生穿刺活检确认为肿瘤活性组织，决定用微波治疗仪进行消融。2月后CT复查显示肿块基本消失！

于是问题来了——
微波消融是何方神圣？
微波属于电磁波的一种，波长范围在1mm-1m，频率范围在300MHz-300000MHz，是一种高频电磁波。微波与X射线不同，属于非电离辐射。微波的能量不够大，因而不

孩子的身高生长速度在一年四季中并不相同，长得最快的往往是在5月。因此这个神奇5月被称为“长高黄金期”。这个时期孩子体内会分泌大量的生长关键元素，促使孩子长高。身高不理想的孩子如果能把握这个“长高黄金期”进行科学干预和调整，将会起到事半功倍的效果。

传统观念，错失孩子身高调整黄金期

父母高，孩子一定高吗？遗传决定了孩子的成长潜力，而后天的调整则决定了生长潜力能否得到充分发挥。

男孩变声、女孩初潮，只是刚发育吗？这些现象的出现，标志已进入发育中后期，骨骼生长区（骨骺）开始趋于闭合，身高进入停长倒计时。

以生理年龄判断身高正确吗？这样的评定方法，会忽视早发育等因素导致提前停长

神奇5月，孩子长高“黄金期”

◆ 叶雪菲

的问题！科学的方法是骨龄评判，骨龄能精确反映孩子发育进程及生长空间。

不长的时候再采取措施，有效果吗？身高开始停长时，骨骺基本闭合，这时再调整希望非常渺茫。

如何有效挖掘孩子的身高潜力？

人体长高的前提是骨骼生长区（骨骺）未闭合，关键是体内生长元素的分泌量及活性度，医院检测的主要目的是确定孩子是否病理矮小，而大部分孩子属于正常范围内偏矮，所以如何赶在骨骼生长区未闭合前，提高体内生长元素含量及活性度以获得优势成

长，才是更重要的。科学研究发现，生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源，生长板越厚，骨骼纵向生长动力越足，长高潜力越大，反之潜力就减小。春季是生长板增厚、增殖的黄金期，结合生长板厚度进行骨骺形态分析，给予科学干预和调整，将会起到事半功倍的效果。

个矮孩子可享免费生长板测评及领取身高管理手环

本周末，新民健康特邀专业骨龄评估师为30名6-18岁身高不理想或早发育的孩子免费做新一代骨龄、生长板及骨骺形态测评，现场上海中医药大学出版社《如何让孩

子长更高》中长期从事生长发育研究的专家编委及中科院专业人士，为参与活动的孩子从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发，为孩子制定顺势生长方案，并送出身高管理手环，通过全新科技，监测孩子的睡眠（深度睡眠）、运动强度、热量消耗等关键数据，让孩子更科学健康地成长。

请提前致电：52920338 报名预约
短信报名：编辑“早发育检测+姓名+年龄”，发送至13651767246
特别提示：本次活动仅接待6-18岁，身高不达标或早发育的青少年限额30名
活动时间：5月13日-15日