



疼痛，吞咽或说话困难等症状，都可能是口腔癌的早期征兆。危险因素包括长期吸烟、饮酒、咀嚼槟榔、口腔卫生不佳、牙齿缺损长期不修复等。

淋巴结是人体免疫系统的重要组成部分，遍布全身。如果在颈部、腋窝、腹股沟等部位触摸到持续增大、质地坚硬、边界不清、活动度差的淋巴结肿块，且没有明显感染诱因（如感冒、扁桃体炎等），应警惕淋巴瘤的可能。淋巴瘤作为一种淋巴系统恶性肿瘤，常伴有发热、盗汗、体重骤降及乏力等全身症状。诊断需通过淋巴结穿刺活检或切除活检明确，早期治疗效果较

好，部分类型甚至可以治愈。

吞咽困难、嗓音嘶哑，留神上消化道肿瘤。长期消化不良若表现为上腹胀痛、泛酸、嗝气、食欲减退，且常规治疗无明显改善，应警惕食道癌或胃癌可能。胃癌早期症状易与胃炎等混淆，建议有幽门螺杆菌感染或胃癌家族史的高危人群定期胃镜检查。

吞固体食物时，胸骨后有梗阻或疼痛感，食物下行缓慢，甚至吞咽困难逐渐加重，可能是早期食道癌。长期进食过烫食物、腌制食品、吸烟饮酒等均是高危因素，食管镜检查是早期发现的最有效手段。

嗓音嘶哑持续超过2周，且排

除感冒、用嗓过度等因素，可能是喉癌或甲状腺癌的信号。喉癌患者还可能伴随咽喉疼痛、咳嗽、痰中带血等症状；甲状腺癌患者则可能在颈部触摸到肿块，肿块质地较硬，随吞咽动作上下移动。通过喉镜检查 and 甲状腺超声检查，可以明确诊断。

需要强调，上述症状并非癌症特有，很多良性疾病也会有类似表现，不必过度恐慌。身体出现异常信号，要及时到正规医院检查，由医生诊断鉴别。预防癌症要从日常着手，均衡饮食、适量运动、戒烟限酒，保持好心态，定期健康体检。😊

肾脏每年要“检修”一次

◎罗晓琴/王轶娜

人体内有座24小时运转的“超级净化工厂”——肾脏，它每日过滤约180升血液，还负责排泄废物、调节体液、维持电解质与酸碱平衡、调节血压等。其代偿能力强，早期肾损常无声，不少患者初诊时肾功能已损失超70%，故识别信号、定期检查很重要。

小便变化提示肾受损

尿液是反映肾功能状况最直观的“晴雨表”。尿液的颜色、尿量、性状变化或排尿频率异常，都可能提示肾功能出现问题。

夜尿频繁 当肾脏浓缩功能下降时，无法有效浓缩尿液，就会导致夜间多次排尿。入睡后夜间起床小便次数显著增多，达到或超过2

次，且尿量较多，即可定义为夜尿频繁。

尿色异常 尿液颜色持续加深，如呈现浓茶色、洗肉水样或可乐色，在排除饮食或药物影响后，可能提示存在血尿。血尿是肾脏炎症、结石或肿瘤等问题的重要信号。

尿量改变 无论是尿量持续明

显减少，每日少于400毫升，还是异常增多，每日超过2500毫升，且这些变化并非因饮水习惯改变所致，都需警惕肾脏功能受损。

尿泡沫多 这是蛋白尿最直观的表现。正常尿液冲击产生的泡沫较大且会快速消失，若小便后出现类似啤酒泡沫般细密、绵久的泡沫，静置十几分钟仍不散，可能