

# 卫生健康教育宣传栏

(第十七期)

## 这种病毒与鼻咽癌相关,很多人身上都有,做好预防很简单

提到“病毒致癌”,大多数人可能会联想到乙型肝炎病毒(HBV)引发肝癌,或人乳头瘤病毒(HPV)引发宫颈癌。

然而,还有一种广泛存在却常被忽略的病毒——EB病毒(Epstein-Barr Virus, EBV),它与多种癌症,尤其是鼻咽癌的发生密切相关。今天,我们就来了解EB病毒如何参与鼻咽癌的发生,以及公众该如何科学应对。

### 一、什么是鼻咽癌?

鼻咽癌(nasopharyngeal carcinoma, NPC)是发生于鼻咽部(鼻腔后端与咽部交界处)的恶性肿瘤,易侵犯颅底等重要组织,并可发生颈部淋巴结和远端转移。

2022年全球鼻咽癌新发病例数达12.0万,死亡人数为7.3万。鼻咽癌具有明显的“地域偏好”——我国和东南亚为高发区。国内发病率呈“南高北低”的特点,尤其以广东、广西等南方省份高发。

鼻咽位置隐蔽,早期症状多样且不典型,所以极易被忽视,80%患者就诊时已进展至晚期,因此,对于鼻咽癌的早期筛查和诊断尤为关键。早期鼻咽癌治疗效果显著,I-II期患者经规范治疗后5年生存率可超过90%。因此,“早发现、早干预”是改善预后的关键。

### 二、EB病毒离我们有多近?

谈到鼻咽癌的病因与早期筛查,就不得不提到与其密切相关的EB病毒。

EB病毒是人类疱疹病毒第四型,属于疱疹病毒科γ亚科,是一种有包膜的双链DNA病毒,病毒颗粒直径约200~300纳米,基因组大小约172千碱基对。

EB病毒主要通过唾液传播(“亲吻病”),也可经血液和体液传播。EB病毒感染极为广泛,全球约95%的成人经历过EB病毒感染并终生携带病毒(潜伏感染);并且其擅长“潜伏”,EB病毒初次感染通常在儿童或青少年时期,感染后大多无明显症状,主要隐匿于B淋巴细胞中,在特定因素刺激下,潜伏的EB病毒可进入裂解性感染。

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。目前尚无有效疫苗可预防EB病毒感染。

### 三、感染EB病毒一定会得鼻咽癌吗?

EB病毒是鼻咽癌的主要致病因素,证据包括:

1. 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。
2. 血清学研究显示,EB病毒抗体持续高水平的人群,其鼻咽癌发病风险较普通人高26倍。
3. 病毒蛋白驱动细胞癌变:EB病毒潜伏感染时表达的LMP1、EBNA1等致癌蛋白,可抑制细胞凋亡、促进异常增殖、破坏细胞间连接,逐步推动正常细胞向癌细胞转化。

但需明确的是,感染EB病毒并不等于一定会得鼻咽癌。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、环境因素等多因素长期作用的结果,这一过程通常长达10~20年。

四、哪些人需要特别关注?

1. 地域高危人群:我国华南地区是鼻咽癌高发区,这些地区的居民即使没有症状,也建议30岁后每年进行鼻咽癌筛查。
  2. 有家族史者:如果近亲患过鼻咽癌,自身风险会比普通人高,也建议30岁后开始筛查,并定期检测EB病毒相关指标。
  3. EB病毒异常感染者:如果发现EB病毒抗体水平持续异常或EB病毒DNA阳性(且排除其他感染),同时伴有鼻咽部不适,建议进一步做鼻咽镜检查。
  4. 有不良生活习惯者:长期吸烟、饮酒、吃腌制食品(如咸鱼、咸菜等),或长期接触粉尘、甲醛者,即使没有EB病毒感染,也应关注鼻咽健康。
- 五、如何主动预防?
1. 增强免疫力:日常生活尽量规

律作息(避免熬夜)、均衡饮食(多吃新鲜蔬果)、适度运动,避免长期疲劳导致免疫力下降,让EB病毒“有机可乘”。

2. 减少“风险习惯”:少吃腌制、熏制食品(咸鱼、腊肉等),减少亚硝酸盐摄入;戒烟限酒;工作中接触粉尘或化学物质时做好防护(戴口罩、手套)。

3. 重视早期症状:如果出现鼻塞、耳鸣、鼻涕带血、颈部肿块等症状,及时就医,勿当作感冒或咽炎而拖延病情。

4. 日常防护:避免共用餐具、水杯,减少EB病毒通过唾液传播的风险;若患传染性单核细胞增多症(IM),应及时治疗,避免病毒长期活跃。

EB病毒感染很常见,感染了也不用怕,大多数人都没有明显症状,不必过度紧张;EB病毒是鼻咽癌的高危因素,但不是唯一原因,别把“感染”和“癌症”画等号;高危人群(高发区居民、具有家族史者)应定期筛查,普通人出现症状及时就医,就能有效防控。

我们无需为曾经感染EB病毒而紧张,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,以及做好科学的筛查。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。

格尔木市卫生健康委员会 宣

## 小寒时节养生重在“温经散寒, 固本培元”

2026年1月5日迎来冬季的第五个节气“小寒”

此时,我国多地进入全年最冷时期

### 中医专家提示

寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病,养生防病的关键在于“温经散寒, 固本培元”。

小寒节气养生需顺应冬季“藏精”的自然规律

### 饮食应注意

温补散寒、滋阴润燥,可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物,搭配生姜、花椒增温驱寒,推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥,尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

### 起居方面

应尽量早睡晚起,以充足睡眠补养阳气,午后晒背亦可补阳;重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖;室内适度通风但避免冷风直吹。



新华社北京1月3日电(记者 田晓航 帅才)1月5日,是冬季的第五个节气“小寒”。此时,我国多地进入全年最冷时期,中医专家提示,寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病,养生防病的关键在于“温经散寒, 固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍,中医认为,小寒之“寒”属“阴邪”,最易耗伤人体阳气,而寒邪兼具收引、凝滞之性,会阻滞气血经络运行,因此,这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,出现风湿痹痛或腹痛腹泻,高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说,饮食应注重温补散寒、滋阴润燥,可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物,搭配生姜、花椒增温驱寒,推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥,尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

起居方面,则应尽量早睡晚起,以充足睡眠补养阳气,午后晒背亦可补阳;重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖;室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。巩勋说,“三九天”里借适度锻炼增强体质,应顺应冬季“闭藏”的养生原则,可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动,以微汗为度;运动前充分热身,运动后及时添衣擦汗,可饮温热水或姜枣茶温中散寒;体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示,拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选,能够助力机体蓄积阳气,为来年的健康体质夯实基础。

## 关于催缴残疾人就业保障金的公告

各用人单位:

根据《中华人民共和国残疾人保障法》《残疾人就业条例》《青海省残疾人就业保障金征收使用管理实施办法》等文件规定,机关、团体、企业、事业单位和民办非企业单位等各类用人单位,应当按照不低于本单位在职职工总数1.5%的比例安排残疾人就业,安排未达比例的单位应当依法缴纳残疾人就业保障金。截至2025年12月30日,经催缴,全市仍有134家用人单位未按规定申报缴纳2024年度残疾人就业保障金。

为加强残疾人就业保障金征管,请相关用人单位于2026年1月30日前向税务部门申报缴纳残疾人就业保障金及滞纳金。

特此公告

格尔木市财政局  
国家税务总局格尔木市税务局  
格尔木市残疾人联合会  
2026年1月5日

## 遗失声明

青海省格尔木市黄河中路20号10号楼2单元231室李海标门牌证(证号:104232)不慎遗失,声明作废。 2026年1月6日