

# 口腔溃疡难愈,一查竟是癌症

医生:溃疡反复发作,超过一个月就要提高警惕

近日,家住浙江杭州的周先生舌头右侧边缘上长了一个溃疡,他并没有重视这个不起眼的“小东西”,直到医生一句“癌”,让他犹如遭遇晴天霹雳。



## 1 以为是溃疡,竟然是癌症

周先生今年60岁,平时爱好抽烟、喝酒。半年前,他的舌头右侧边缘上长了一个溃疡,一开始他没太在意,但后来疼痛难忍,吃饭、说话、喝水都困难。周先生去了不少诊所,但都当“普通溃疡”来治。就这样,一拖就是半年。最后,忍无可忍的他找到了杭州市第一人民医院口腔颌面外科主任医师段青云。

舌腹部有一块巨大的溃烂面,边界不清,表面不平整,比较硬,且触痛明显。这些特别的情况即刻引起段青云的重视:“应该是舌癌,需要尽快手术治疗”。之后,周先生迅速被安排住院手术。

针对周先生的情况,段青云为他进行了“舌颈联合根治”手术。因溃疡面太大,周先生大约五分之一的舌头被切除。术中,段青云团队又从周先生左大腿

制备了“股前外侧穿支皮瓣”进行了舌体再造,手术非常顺利。根据后续检查,病理结果和之前的评估一致——周先生患的是“高分化鳞状细胞癌”。

幸运的是,术后复查,周先生颈部淋巴结病理检查没有发现转移,之后他只需要进行局部放射治疗,预防复发和转移。

## 2 辛辣和烟酒刺激是致癌因素

周先生的情况并非个例。段青云说,仅最近一个月他就连续收到了3例类似病例。

47岁的许先生半年多来一直感到舌头疼痛,直到影响到进食和说话了才去就诊。结果,许先生开完刀后病理诊断为“中分化鳞状细胞癌”。不幸的是,他颈部已经发生了转移,除了放射治疗之外,还需要全身化学治疗。

还有一位卢女士,她本身有反复的口腔溃疡病史。这次舌痛发生,怀着侥幸心理治疗了1个月,舌痛仍不见好转,这才引起了她的警觉,最终确诊为“中-高分化鳞状细胞癌”。因就诊比较及时,病变范围不大,她不需要颈部淋巴结清扫,也不需要化疗,定期随访即可。

段青云表示,大部分舌癌患者的发病原因都和生活方式有一定的关

系,很多患者喜欢喝酒,而烟酒刺激就是致癌的一大因素。

另外,不良刺激物,比如口内残留的牙根、牙冠,边缘就像一个刀口,长期刺激划伤黏膜,容易产生病变,产生癌性溃疡。也有一部分人是因不注意口腔卫生,长期处于不卫生的状态下,也会滋生大量细菌或者霉菌,从而导致口腔部位的黏膜受到慢性刺激,发生癌变的可能性也会大大增加。

## 3 溃疡持续时间超过一个月要警惕

口腔溃疡是一种十分常见的口腔黏膜疾病,在人群中的患病率可超过10%,尤以中青年人群为多见。

口腔内出现的溃疡中,约有95%是复发性口腔溃疡(也被称为复发性口疮),是最常见的口腔黏膜疾病之一。

一般情况下,普通溃疡愈合时间

不会超过两周,不需要特殊治疗即可自愈。

如果出现以下异常,就需要及时就医:口腔黏膜变厚、粗糙,出现硬结,口腔黏膜红斑、白斑,颌面部疼痛、肿胀、舌头麻木。溃疡面积增大且长期不愈合,溃疡呈弹坑样、表面凹凸不平、边缘不规则、基底变硬。有浸润性且质

地较硬的肿块,疼痛感明显,并会伴随舌运动困难或进食困难。

段青云提醒,如果出现口腔溃疡反复发作、难以愈合且持续时间超过一个月的情况,就一定要提高警惕,应及时到医院口腔科检查和治疗,以免错过最佳治疗时间,必要时进行细胞学或病理活检。

## 4 预防舌癌,需要注意啥

虽然舌癌的恶性程度较高,且近年来发病率上升且呈现年轻化的趋势,但是舌癌也是一种可以预防的疾病。预防舌癌要注意以下几点:

**养成良好的饮食习惯** 预防舌癌,要养成良好的生活和饮食习惯,戒烟、限酒,饮食忌过烫,减少烟熏、油炸和刺激性强的食物。

**保持口腔清洁卫生** 注意口腔的

清洁卫生,每天早、晚都要刷牙,进食后要及漱口,养成良好的口腔卫生习惯,及时处理口腔相关疾病。

**及时处理龋齿,拔除牙的残根和残冠**,对于佩戴假牙的人,纠正不合适的假牙,避免牙齿对舌部的不良刺激。

**合理膳食** 注意饮食营养均衡,饮食以高蛋白、高维生素、清淡、易消化为主。

**及时治疗癌前病变** 一般认为,黏膜白斑、红斑、黏膜下纤维化等均为癌前病变,如出现上述病变,一定要及时治疗。

最后,还要注意识别身体出现的异常症状,如果症状持续时间过长、症状进行性加重或是出现其他相关症状,就要提高警惕,及时就医。

据杭州日报

# 自制“功效水” 喝后几乎“毁容”

近日,“减脂水”“美白水”“抗氧水”在网上火了起来,有一些人跟风竟喝出了健康问题。喝自制水,真能达到想要的效果吗?近日,武汉专家表示,网络上的自制“功效水”缺乏科学依据,大家自制“功效水”,一定不要走“偏路”和相信各种“偏方”。

## 自制增肌水诱发急性荨麻疹

近日,武汉26岁的苏女士被镜子里近乎“毁容”的自己吓到了,只见片状红斑爬满了她的躯干、四肢和头面部,嘴唇更是肿成“香肠”,还全身瘙痒难耐。

苏女士赶紧到长江航运总医院皮肤科门诊就诊。医生经过一系列检查,苏女士被确诊为急性荨麻疹。医生认为,苏女士之所以患病,是因为和她喝了自制的“低脂高蛋白增肌水”有关。

苏女士是一位美白达人,听说可以自制水内调,她特地选购了富含丰富的维生素、抗氧化剂且号称可美白补水的蛋白粉、杏仁粉、果蔬粉混合冲泡,自制了足足500毫升“低脂高蛋白增肌水”代替晚餐,为了强化美白,她还特地加量添加杏仁粉。

当天晚上,苏女士发现身上出现了一块块凹凸不平的疙瘩,伴轻度瘙痒不适,因不是特别难受,因意深沉的她并未在意。直到次日一早被痒醒,看到弥漫全身的红斑和肿胀的嘴唇,苏女士慌了神,赶紧到医院就诊。

通过过敏原检查,明确苏女士对杏仁过敏。医生表示,正是因患者大剂量摄入了杏仁粉,这才诱发了急性荨麻疹。在给予抗过敏剂及口服抗组胺药物等综合治疗后,当日,苏女士的皮疹便明显消退、瘙痒显著缓解。

## 自制“功效水”不可靠

记者搜索发现,网络上的自制水,大多是用各种水果做成,声称具有多种功效。

喝自制水真能达到想要的效果吗?对此,长江航运总医院皮肤科医生樊倩雯明确指出,上述方法缺乏理论研究和临床大样本数据支持。以“美白水”为例,虽然橙子、柠檬、百香果等水果富含维生素C,维生素C也确实具有很好的抗氧化作用,可抑制酪氨酸酶的活性,能够淡化皮肤中的黑色素,美白肌肤,但护肤品“美白水”里对有美白功效的维生素C及其衍生物的形式和浓度均有一定要求。而作为网红自制水来源之一的水果柠檬,其中维生素C含量只有22毫克/100克,切了泡水之后,溶解出来的维生素C含量就更少了,根本起不到美白的作用。

在家自制各种功效的水有哪些需要注意的地方?樊倩雯建议,大家在自制各种“功效水”时,可参考有一定科学依据并且被验证过的配方,不走“偏路”,不信“偏方”“土方”;尽量选择安全、新鲜和合适的食材。同时,不要长时间存放,确定无过敏或不适应的症状后再饮用;如特别想尝试某一款自制水,可以先少量制作浅尝,必要时可先咨询专业的营养师或者专科医生。

综合

# 每天玩10个小时游戏,16岁少年患“电脑血栓症”

近日,浙江宁波市第二医院急诊科接诊了一名16岁少年小林,当时他右腿比左腿粗了一倍左右,表皮颜色青紫,还微微发烫,肿胀的腿疼痛异常,甚至无法下床行走。医生检查发现,小林患上右下肢深静脉血栓并由此引发腿部肿胀。

## 16岁少年腿部长栓塞

小林的髂静脉、股静脉、腘静脉存在长达70厘米—80厘米

的栓塞,有的地方已完全堵塞,这导致下肢深静脉已经不能用,情况很严重。

经过1个多小时的努力,医生在小林的下肢血管里抽出了不少血块,重新打通了下肢的静脉回流主干道。经过一周的持续治疗,小林终于脱险。

## 患病与长时间打游戏、不运动有关

小林怎么会“中招”呢?

经过与小林妈妈的沟通,医生锁定了问题所在,小林腿部长栓塞居然是因长时间打游戏、不运动造成的右下肢深静脉血栓。

小林的妈妈回忆,放假期间,孩子天天躺在床上打游戏,每天至少10个小时,没想到,就真的躺出问题了。一开始孩子喊腿疼,家人还没有当回事,后来发现他一连疼了几小时,才意识到问题的严重性。

医生叮嘱小林,此次治愈

后,千万要改变生活习惯,要多运动、多喝水,不然这种病还可能复发。

## 电脑血栓症成为年轻一族的“时尚病”

专家提醒,近年来,深静脉血栓开始成为年轻一族的“时尚病”,在欧美国家,它又被称为“电脑血栓症”。这是因一些年轻人经常长时间坐在电脑前保持不动的姿态,下肢静脉血液回流

减慢,易产生血液淤滞,甚至静脉血有时处于几乎静止状态,很容易诱发静脉血栓形成。

曾经有大学生因久坐在电脑前赶论文,而诱发深静脉血栓。

大多数患者会出现患肢肿胀、疼痛、皮肤温度增高等症状,严重者可出现腿白肿、青肿。一旦表现为突发呼吸困难、胸痛、咳嗽等不适,警惕肺栓塞的发生,需及时就诊。

据长江日报