

女孩外伤后发现腹内竟有大肿瘤

专家：饮食习惯或是关键因素

一名12岁女孩在偶发的一次意外受伤后，被诊断出患有罕见的恶性肿瘤——卵黄囊瘤。这个病例凸显了卵黄囊瘤的隐匿性以及早期症状不易察觉等特点，为青少年的健康管理敲响了警钟。



1 一次意外受伤揭开肿瘤的秘密

长沙女孩小敏(化名)今年12岁，是湖南省益阳市某初中的一年级学生。前不久，她在学校的走廊里玩耍时不慎被同学撞倒，导致上半身受到较大冲击。因担心受到内伤，小敏在当地医院做了胸部B超，检查并未发现明显异常。

事后，小敏开始经常觉得腹部隐隐作痛，腹部还开始隆起。内向的小敏以为是长胖了，也并未向家长讲述。又过了几天，小敏的腹部开始疼痛难忍，甚至伴随恶心等症状。小敏的父亲送她来到益阳市

级医院检查，结果彩超显示腹腔内有巨大肿块，需进一步确诊。

随后的计算机断层扫描(即CT)检查提示，小敏腹腔内居然有一个西瓜般大的肿块，体积约为29×19×12厘米，已压迫肠道、下腔静脉，甚至导致心包积液，影响心脏功能。医生推测，该肿瘤可能原本只有现在的四分之一大小，但因受到外力冲击导致充血，因此短期内迅速增大。

2 病情危急，紧急手术保住生育功能

近日，小敏被紧急转送至湖南省肿瘤医院妇科肿瘤一科，并接受了急诊剖腹探查手术。术前，小敏病情危急，出现高热、贫血、双下肢浮肿、凝血功能异常等症状，甚至有肿瘤破裂、继发感染及心脏功能受损的风险。

手术团队为小敏实施了患侧附件及巨大肿块切除术、回肠部分切除术、回肠吻合术、大网膜部分切除术、盆腔粘连松解术及盆底腹膜结节切除

术。术中发现，腹腔里的肿块大小约30×20×20厘米，与横结肠及部分小肠紧密粘连，部分区域已破裂出血。幸运的是，小敏的手术非常顺利，考虑到孩子未成年，医生们特地为她保留了生育功能。术后快速病理检查结果提示为卵黄囊瘤，随后，小敏被转入重症医学科加强监护，目前情况稳定。预计术后小敏还需接受大约4个疗程的化疗，经过系统治疗，患者5年生存率可达90%。

3 专家提醒：合理饮食、定期体检是关键

卵黄囊瘤是一种起源于生殖细胞的恶性肿瘤，常见于儿童和青少年，特别是10岁左右的女孩。这种肿瘤生长迅速，早期症状不明显，往往因腹部隆起或压迫症状才被发现。患儿可能表现为腹部异常增大、隐隐腹痛或持续性腹痛，严重时影响日常活动。此外，肿瘤的增长可能压迫消化道或泌尿系统，引发恶心、呕吐、食欲不振、排尿异常等症状，部分患者还会因肿瘤快速生长导致营养消耗过快，出现贫血、脸色苍白、乏力等症状。

这家医院妇科肿瘤一科主任医师肖辉提醒，青少年的健康管理不容忽视，尤其是饮食结构与肿瘤的发生可能存在一定关系。小敏日常偏好高热量食物，如方便面、汉堡、炸鸡等，且不爱吃蔬菜，长期不均衡的饮食可能影响身体代谢。此外，家长应关注孩子的日常身体变化，如有腹部增大、经期异常、消

化不良等情况，应及时就医检查。

对于青少年，肖辉建议做到以下几点，防范此类疾病发生——

1. 健康饮食，避免食用过多高油、高脂食物，均衡摄入蛋白质、维生素和膳食纤维。
2. 定期体检，每年至少进行一次全面体检，尤其是腹部B超检查，有助于早期发现隐匿性病变。
3. 关注身体信号，若出现长期腹痛、腹部隆起、食欲不振等症状，应及时就医，不可大意。
4. 加强体育锻炼，适量运动可提高免疫力，降低部分恶性肿瘤的发生风险。

此外，肖辉还提醒广大父母，意外伤害可能成为健康隐患的“放大镜”。家长要及时关注孩子的健康状况，科学、健康的生活方式是他们健康成长的重要一环。

据长沙晚报

爬山有益于心理健康

研究发现，每个月在半野生的空间(如远郊的公园)中待5个小时，有益于心理健康。与城市内的公园相比，半野生的空间有更强的放松作用。稍微荒凉些的环境能带来活力和激情，进行爬山或露营等活动的话，不仅能体验新鲜感，还能培养内在的平静感。

——生命时报

久坐的人应喝点咖啡

咖啡中除了咖啡因，还有数百种具有生物活性的植物化学物质。适量喝咖啡，能让心情愉悦，集中注意力，提高工作效率。我国科学家研究发现，久坐族每天喝杯咖啡，或许可以降低因久坐而增加的死亡风险。大多数人都适合喝咖啡，但有几类人常喝咖啡格外受益。要注意，这里所说的咖啡指不加糖的黑咖啡。

脂肪肝人群 与不喝咖啡的健康人群相比，常喝咖啡的人患上脂肪肝的风险显著降低。对已经得了脂肪肝的人来说，常喝咖啡可使肝纤维化发病率降低33%。

运动减肥人群 咖啡能改善新陈代谢，提高运动表现，显著提高肌肉耐力、运动速度和肌肉力量。咖啡因还可增加血液中脂肪酸的利用率，提高脂肪供能比例，促进脂肪分解。想通过运动减肥的人群，可以在运动开始前一小时喝一杯咖啡。

血糖异常人群 常喝咖啡有助降低2型糖尿病的发病风险。咖啡中的绿原酸、类黄酮等生物活性物质，有助减轻氧化应激、调节血糖。

高血压人群 咖啡中的一些抗氧化成分，如绿原酸、咖啡酸、类黄酮等多酚类物质和钾元素，能够促进血管舒张，降低活性氧水平，调节血管张力。不过，若血压超过160/100毫米汞柱，喝咖啡不宜过量，每天应少于两杯，以免增加心血管疾病风险。

痛风人群 与不喝咖啡的人相比，每天喝适量咖啡的人，痛风风险较低。只要控制在每天5杯以内，咖啡喝得越多，痛风风险就越低。

——生命时报



一周四天火锅，患上口腔癌

口腔溃疡经久不愈，要及时就医

火锅是不少人的最爱，浓烈香料带来的丰富味道和热辣滚烫的满足感常让人欲罢不能。王女士就是个火锅爱好者，一周甚至能吃上4天。近期，她口腔里长出了许多小白斑。一开始，王女士以为是辛辣、刺激食物吃多了，导致口腔溃疡，但这些“溃疡”久治不愈，反复生长。王女士来到南京市第二医院寻求帮助，谁知，她的“口腔溃疡”竟是口腔癌。

记者了解到，入院时，王女

士舌、颊、上腭等多处白斑，像粗糙的白纸片。南京市第二医院肿瘤二科主任徐瀚峰介绍，火锅浓汤的温度可高达120摄氏度以上，而我们口腔一般耐受的温度在60摄氏度以下，因此，吃火锅时，很容易烫伤口腔黏膜。此外，火锅中含有大量辛辣刺激的调味料，也会对口腔黏膜产生刺激。在烫和辣的反复制刺激下，口腔黏膜会发生增生，进而呈现出白斑。“口腔黏膜白斑属于癌前

病变，如果白斑出现在舌腹(舌头背面)、口底、软腭部、口角的颊三角区这几个危险区域，癌变的概率就更高，大约超过50%的患者的白斑会转化为口腔癌。”

另外，口腔黏膜在刺激下会增厚，这样对热和辛辣的刺激会越来越不敏感，人越来越不怕烫、不怕辣，从而吃得更烫、更辣，形成恶性循环。

徐瀚峰介绍，病区里每年收治近百例口腔癌患者。这些

患者口腔癌的发生不仅与吃火锅有关，还有多种其他因素。“比如，男性患者长期吸烟、经常喝酒等，都是比较明显的诱因。另外，长期嚼槟榔也是口腔癌的高发因素，槟榔中的槟榔碱是危害性明确的致癌物质。一些地区有嚼槟榔的习惯，当地的口腔癌发病率就明显高一些。”

口腔溃疡十分常见，但一般都可以在1周—3周内自愈；口腔癌导致的溃疡，不仅会经

久不愈，还会越长越大、越长越多，常常会出现疼痛、出血、局部肿块。专家提醒，如果口腔溃疡反复发生、经久不愈，一定要及时到医院诊治，避免贻误病情。

同时，应保持健康的生活方式，戒烟限酒，少吃烫食，避免嚼槟榔，均衡摄入营养，注意保持口腔清洁。如果家族中有口腔癌患者，要定期进行口腔检查，预防疾病的发生。

据扬子晚报