

八旬老人一戴假牙就肿痛

原来是上颌骨“藏”了32毫米囊肿

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道)“只要一戴假牙,这里就又肿又痛。”82岁的张老先生指着自己左上前牙的位置。3年来,他只要戴上全口义齿就肿痛,取下来便有所缓解。近日,张老先生前往烟台市口腔医院北院区拍片检查,揪出问题的根源——他的左上颌骨内,藏着一个约32毫米大小的囊性肿物。

医生通过CBCT检查发现,这个囊肿边界清晰,且与鼻腔底部关系密切。“这个囊肿很可能是导致反复肿痛的根源。它虽然属于良性病变,但因为位置特殊,已经压迫到了周围骨骼,导致骨质变薄,需要尽快手术处理。”

考虑到张老先生年事已高,且有高血压,医院组织了多学科会诊,进行了全面的术前评估。在确保安全的前提下,为他实施了全麻下的“左上颌骨骨膜切除术”。手术顺利完整切除了肿物。术后复查时,张老先生高兴地说:“这下好了,戴上假牙不痛也不肿了!”术后病理报告证实了术前的怀疑:牙源性角化囊肿。

牙源性角化囊肿是一种具有独特生物学行为的颌骨囊肿。它并非普通的炎症性囊肿,而是一种良性但具有局部侵袭性的病变。常见于10-29岁的青少

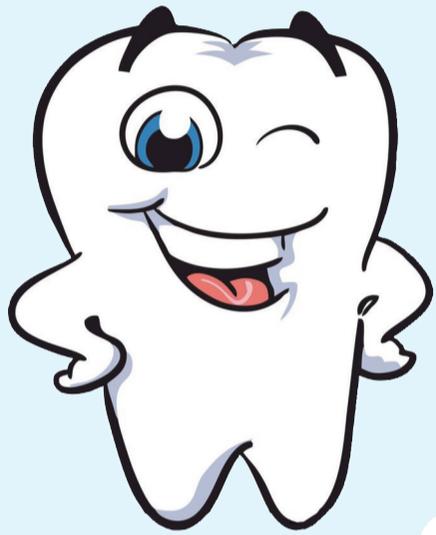
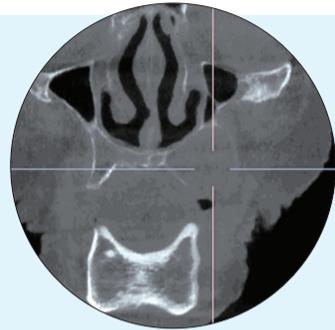
年,第二个发病高峰在40-50岁,但像本例一样,老年人也可发生。

牙源性角化囊肿最常见于下颌第三磨牙区(智齿区域)及下颌升支,上颌相对少见。生长缓慢但缺乏自限性,可穿透骨皮质向软组织侵犯,范围广泛时甚至可累及眼眶、颅底等重要区域。早期常无自觉症状,多在拍片时偶然发现。随着囊肿增大,可能出现颌骨膨胀、牙齿松动移位。若囊肿继发感染,则可引起局部肿痛、发热,甚至张口困难。

牙源性角化囊肿手术后复发率相对较高,需长期随访。具有侵蚀骨质的特性,极少数病例存在恶性转化的可能。

手术切除是主要治疗方法。医生会根据囊肿的大小、部位、与周围重要结构(如神经、上颌窦)的关系,以及患者的年龄和全身状况,选择刮治术、扩大切除术或开窗减压术等不同的手术方式,目标是彻底切除病变,同时尽可能保留功能和形态,并降低复发风险。

烟台市口腔医院专家提示,无论年龄大小,颌面部出现不明原因的反复肿痛、膨隆,即便在无牙的情况下,也应引起重视,及时进行影像学检查(如曲面断层片、CBCT),以便早期发现和处理此类隐匿的颌骨病变。



咖啡有防癌潜力 又可能“促癌”

咖啡,作为现代人生活的“标配”饮品,其健康效应一直备受关注。有时它被誉为“防癌利器”,有时又被质疑可能“促癌”。真相究竟如何?

咖啡豆本身含有多种生物活性成分,在防癌方面发挥着积极作用。咖啡中的绿原酸能有效中和体内的自由基,减少氧化应激对DNA的损伤,从源头降低细胞癌变概率。咖啡因能调节雌激素代谢,帮助降低子宫内膜癌风险,同时促进肠道蠕动,缩短致癌物在肠道内的滞留时间。

咖啡特有的咖啡豆醇与咖啡醇这两种脂质化合物对肝癌细胞增殖有抑制作用。它们能通过激活解毒酶、增强抗氧化防御等机制,减少黄曲霉素等致癌物的危害。

但当在咖啡中加入糖或其他甜味剂时,咖啡的健康效应可能发生逆转。研究指出,每天喝超过2杯无糖咖啡的人,癌症发生风险降低5%,死亡风险减少11%;但每天喝超过2杯加糖咖啡的人,癌症发生风险反而上涨6%,死亡风险飙升25%。

无糖咖啡富含的多酚等抗氧化成分能抑制慢性炎症,减少细胞损伤;而高糖摄入会导致血糖骤升,促进胰岛素抵抗和氧化压力,激活促癌信号通路,为癌细胞的生长提供有利环境。每日饮用2杯以上无糖咖啡,可降低22%的肺癌发生率和21%的肺癌死亡率;一旦在咖啡里加了糖或人工甜味剂,这层保护便会消失,风险反而上升。

据人民网

AED、智能手环、电子血压计…… 健康管理“小帮手”别用错

AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活,成为公众健康管理的“小帮手”。如何科学使用设备?如何科学看待监测数据?突发情况如何科学施救?国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

使用家庭医疗器械,莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪,到大一些的呼吸机,目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品,比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机,需要依据睡眠监测和肺功能检查结果,经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航

说,如果确实有必要,要在医生指导下设置具体参数,并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时,一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32厘米的人群,超出范围要选择大号或小号袖带;在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时,美甲、指甲油可能影响测量准确度,还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用;使用血

糖仪时,要注意试纸避光受潮,开封后的试纸应在3个月内使用完,以防酶失活导致结果不准。

专家强调,居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响,精准度存在偏差,不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案,应由医生根据专业检查结果进行判断。

参考智能穿戴设备,杜绝过度焦虑

近年来,可穿戴设备逐渐兴起,有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示,这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据,也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例,它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段,虽能反映深睡、浅睡、清醒次数

等大致趋势,但受环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响,无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动,某一次的指标不理想,无需过度焦虑。”吴航建议,应理性看待监测数据,借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时,应及时到医院进行专业检查。

操作AED,黄金时间是关键

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智指出,正确施救主要有几步:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED;三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的心脏急救设备,被誉为“救命神器”。目前,我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。

“使用AED的方法也很简单,打开电

源,按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》,我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出,科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读,还是突发危急时刻的果断施救,科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

据新华社



通过睡眠数据 可以预测多种疾病

美国科研人员日前开发出一个人工智能模型,可仅根据一晚上的睡眠情况预测约130种疾病的发病风险,包括心脏病、痴呆症和部分癌症等。

该模型名为SleepFM,由美国斯坦福大学研究人员开发,用来自6.5万名参与者、总时长近60万小时的多导睡眠图数据进行了训练,整合不同的生理信号并梳理其中的关系。这是首个使用人工智能分析如此大规模睡眠数据的研究。

在训练所用的数据中,有3.5万人的数据来自斯坦福睡眠中心,该中心在25年里持续记录了这些人的睡眠和健康状况。SleepFM模型分析了健康记录涉及的1000多种疾病,发现其中约130种疾病可以通过患者的睡眠数据进行较为准确的预测。该模型对帕金森病、痴呆症、发育迟缓、心脑血管疾病等的预测能力尤为出色;在癌症中,它预测前列腺癌、乳腺癌和皮肤癌的准确率较高。

研究人员说,以往关于睡眠和疾病的研究往往局限于单个指标与特定疾病的关联,忽视了睡眠生理学的复杂性。这项新成果表明,人工智能模型可以从睡眠数据中了解睡眠的“语言”,实现灵活高效的疾病预测。

据新华社