

二次手术成功切除颌骨肿瘤

烟台市口腔医院守护14岁少年健康笑容

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道)“孩子之前手术的地方,最近又长出了新的肿块。”近日,14岁的初中生许涛(化名)在家长的陪伴下,再次来到烟台市口腔医院。

四个月前,许涛曾因左下颌骨根尖囊肿接受了开窗减压手术。然而在最近的例行复查中,医生在手术区域边缘发现了一个新的

实性肿物。经过仔细检查发现,许涛左侧面部部略有肿胀,口内左下颌后牙区可见一个约2.5×2.0厘米的分叶状包块,质地较韧。CBCT影像显示,在先手术区域的下颌骨内,出现了新的类圆形低密度病灶,周围的骨壁已经缺失,确定为左下颌骨成釉细胞瘤,这是一种具有侵袭性的良性牙源性肿瘤。

“考虑到成釉细胞瘤的特性,要进行更彻底的手术,才能降低未来复发的风险。”对此,医疗团队制定了周密的手术方案,为许涛实施了“下颌骨病损切除术+下颌骨部分切除术+拔牙术”。手术成功切除了肿瘤,并对受累的颌骨进行了适当范围的切除,以争取更好的治疗效果。

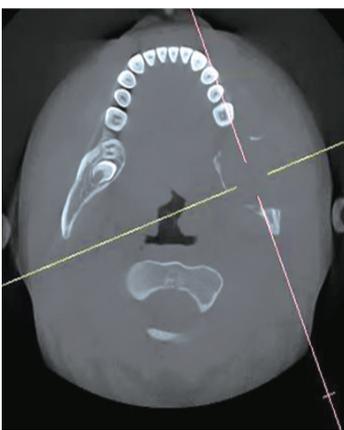
术后许涛恢复顺利,疼痛与肿胀感逐步消退。目前,许涛遵医嘱定期复

查,颌面外形与功能均得到良好恢复。

据介绍,成釉细胞瘤是常见的牙源性良性肿瘤,生长缓慢,早期症状不明显,常表现为无痛性颌骨膨隆,虽为良性,但具有侵袭性生长方式,可破坏周围骨组织。单纯刮治术复发率较高,需根据情况选择适当范围的手术切除。成釉细胞瘤多发生于青壮年,但各年龄段均可见。

对于成釉细胞瘤的治疗,需要根据肿瘤大小、位置和患者年龄,选择刮治术或包括部分正常组织的扩大切除术,在彻底切除肿瘤的同时,尽可能保留颌骨功能和面部外形。

烟台市口腔医院专家提醒,对于颌骨囊肿或肿瘤术后患者,定期复查至关重要。部分病例可能在治疗后出现复发或发生性质变化(如本例从根尖囊肿发展为成釉细胞瘤)。当发现手术区域出现新的肿块、颌骨再次膨隆或出现不明原因的牙齿松动时,应及时就诊,通过临床检查和影像学评估明确诊断。早发现、早干预是获得良好预后的关键。



不要“冷落”蔬菜和水果 聚餐这样吃才科学

“每逢佳节胖三斤”让很多人倍感压力。专家提示,在享受美食的同时,也要吃得科学。

“聚餐时,鸡鸭鱼肉往往是主角。建议优先选择清蒸鱼、白灼虾、水蒸蛋、瘦肉等低脂且优质蛋白丰富的食物。”国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石说,不要“冷落”蔬菜和水果,建议餐餐都要有蔬菜,兼顾叶菜、瓜果类和根茎类,水果最好在餐前吃,不要吃饱了再“填缝”。

聚餐容易重油重盐,如何进行适当控制?中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋建议,多用蒸、煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等油性调料要酌情控制。注意咸淡搭配,可安排几个清淡少盐甚至不加盐的菜作为平衡。

聚餐通常会吃得更饱,久坐时间更多。对此,科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议,应当增加运动来进行平衡。除了多做家务,建议多出门活动,去逛公园、逛庙会、登高、赏花等。如果天气不佳也可以在家做一些简单的身体活动,比如深蹲、平板支撑、瑜伽等。

据新华社



简单4组动作赶走腰酸背痛

宅家休闲,免不了久坐久躺,长期保持此类姿势易引发腰酸背痛。让我们一起动起来,用几组居家动作搭配日常习惯调整,改善久坐久躺带来的僵硬不适,保持健康舒适的状态!

腰酸背痛为何找上门?

很多人认为“瘫在沙发上”“躺着刷手机”是放松,但这种静态、不良姿势反而会让腰背部、颈椎的肌肉和韧带持续处于紧张状态,破坏脊柱的生物力学平衡,引发疼痛。

一方面,长时间躺卧时,为

了维持身体姿势(如半躺时腰部悬空、侧躺时脊柱扭曲),腰背部、颈椎的肌肉需要持续收缩以保持稳定。这种长时间的静态收缩会导致肌肉内血液循环受阻,乳酸、炎症介质等代谢废物在局部堆积,进而刺激神

经末梢,引发酸痛感;

另一方面,人正常脊柱有四个生理曲度(颈曲、胸曲、腰曲、骶曲),这些生理曲度能缓冲震荡、维持平衡,但不良躺卧姿势会破坏这些曲度。此外,一些看似静止的姿势,实

则肌肉仍在“隐性工作”。例如,躺着刷手机时,手臂需举着手机(或支撑在身体两侧),肩部肌肉持续紧张。这种“静态疲劳”会逐渐累积,最终导致疼痛。

4组简单动作放松肌肉、缓解酸痛

懒猫弓背:跪姿,双手双膝撑地,手腕对齐肩膀,膝盖对齐,保持背部平直;吸气,抬头塌腰,腹部下沉、臀部上翘,感受肩背腰部拉伸;呼气,低头拱背,下巴尽量靠近锁骨,感受背部肌肉收缩,重复5-8次。

侧向伸展:站立位,双脚与肩同宽,双手交叉举过头顶;向左侧缓慢弯腰,直到右侧腰部有拉伸感(不要扭转身体),保持15-20秒,回到中立位后换

侧重复,每侧2-3组。

双手托天:站立位,双脚分开与肩同宽,双手自然下垂,吸气时双手从身体两侧缓慢上举至头顶,掌心相对,抬头看手并保持3-5秒,呼气放下。坐位,坐在椅子上,双脚踩地,双手交叉放在腹部,吸气时双手上举至贴耳,抬头看手保持3-5秒,呼气时放下,重复3-5次。

“虫子”训练:仰卧在床上,伸直双臂掌心相对,下肢屈膝屈

髋90度(小腿平行于地面);一侧手臂与对侧腿屈曲(如右臂弯曲,左腿弯曲),同时另一侧手臂和对侧腿伸直(左臂伸直,右腿伸直),与身体呈一条直线,缓慢复位后换侧,每侧10-15次,全程保持腰部收紧不塌腰。

需注意,动作以轻微拉伸感为宜,不要追求“极致”幅度,避免拉伤肌肉,保持自然呼吸,每组动作重复2-3次,每日做2-3组。

警惕! 这些缓解动作,实则不科学

适度地扭腰和弯腰能放松腰部肌肉,维持腰椎活动度,缓解久坐后的腰背僵硬。

但很多人习惯用扭腰、大幅度弯腰等动作来缓解腰背酸痛,这类动作会给腰椎带来额外压力与扭曲,可能导致腰椎小关节错位、急性腰扭伤等,还

会加速椎间盘退变、增加腰椎间盘突出风险,导致疼痛加剧。

另外调整日常小习惯,也能从根源减少腰背紧张、预防慢性劳损。例如,坐时腰部做好支撑,不瘫坐、不跷二郎腿,只坐椅子前半部分;站立时双脚与肩同宽,重心均匀分布;卧时

选择中等硬度床垫和合适高度枕头。定时起身活动,避免久坐久站。搬重物、做家务时,用腿部或髋部发力,切忌直接弯腰。做好腰部保暖,避免突然发力,强化核心肌群锻炼,在起床、穿鞋等生活细节中减少腰部负担,守护脊柱健康。

据新华社

“八九”气温回升 健脾祛湿防疾患

进入“八九”,气温回升、冰雪融化、降水渐增。在中医看来,“祛湿健脾,疏肝护阳”是这一时节的养生关键词。中医认为,这一时节天地间阳气升发,湿气渐盛,而“脾喜燥恶湿”,肝气则需随阳气升发而疏泄。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍,依据《黄帝内经》的理论,春季肝气旺盛,而“肝旺乘脾”,同时,这一时节湿气缠扰,脾胃功能易被损伤,因此,人体容易出现食欲不振、腹胀、乏力、大便黏腻等不适。

从南北方的差异来看,南方湿气明显,易引发消化不良、肢体沉重及皮肤病,过敏体质者可能出现过敏性鼻炎等问题;北方冷暖多变,气温波动明显,感冒、呼吸道感染及心脑血管疾病可能因气温波动而加重。

“这一时节养生防病的核心在于‘疏肝健脾祛湿’,既解时令湿邪之困,又顺肝木升发之性,护佑初升阳气。”杜丽妍说,“脾为后天之本”,这一时节养生以“饮食调脾”为首要,而饮食是普通人最易践行的养生方式。

饮食之外,起居、运动和情志方面的调养亦有助益。中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏说,这一时期肝气升发,情绪不佳、心烦等肝气郁结的人群可选用玫瑰花、佛手花、合欢花中的一至两种,每种3克,清淡冲泡。

据新华社

