

# 牙龈上的“小火苗”，差点“烧”掉下颌骨

## 烟台市口腔医院专家提醒：“久治不愈”是很重要的危险信号

半年前，市民老张(化名)发现左下牙龈冒出了一个不起眼的小溃疡，他没放在心上。可两天过去，溃疡还在。一周过去，溃疡纹丝不动。两周过去了，它依然顽固地盘踞在那里，像一颗钉在牙龈上的钉子。老张买了药涂，可那个小小的创面，像是铁了心要跟他作对。

更麻烦的事接踵而至。溃疡旁边的牙齿开始松动，隐隐作痛。附近诊所的医生说是牙周炎，让他回去吃几天消炎药。几天后，溃疡仍在，牙也越来越疼。老张决定把这颗牙拔掉。“牙都没了，这下总该好了吧？”他天真地以为拔掉了“病根”，一切就能回归正常。

可现实给了他一个沉重的教训。拔牙后，那个溃疡不但没有消失，反而像被按下了加速键，越长越大，还开始往外流脓。老张彻底慌了，他终于意识到，事情远比自己想象的要严重。于是他赶到烟台市口腔医院寻求帮助。

“您这个情况，不能再拖了。这个溃疡多久了？”在烟台市口腔医院口腔颌面外科，医生仔细检查了他的口腔情况，神色变得凝重。老张低声回答：“半年多了，之前看过，说是牙周炎，还把牙拔了。”医生摇了摇头：“这不像普通炎症。我建议您做个活检。”

老张心里咯噔一下。活

检？他不敢往下想。检查后，病理结果出来了——左下牙龈低分化鳞状细胞癌。“我一直以为是上火，怎么就成了癌呢？”老张的声音里满是不解和惶恐。医生耐心解释：“口腔癌早期症状往往不典型，很容易被误认为普通的口腔溃疡或牙周炎。但有一个关键的区别——普通溃疡一般一到两个周就会自愈，超过两周不愈合的，就需要高度警惕了。”

进一步检查发现，肿瘤已经突破了黏膜的边界，悄然侵入了下颌骨。“那……那怎么办？”老张的声音有些发抖。“别担心，我们还有办法。”医生的语气沉稳而坚定。

口腔颌面外科团队为老张制定了周密的手术方案。手术当天，医生为老张实施了肿瘤扩大切除、下颌骨节段性切除、颈部淋巴清扫，并采用游离皮瓣技术进行修复重建，手术顺利完成。术后，老张恢复得不错。他对着镜子，看到自己重新有了下颌的轮廓，百感交集：“早知道一个溃疡能闹成这样，我半年多前就该来医院。”

烟台市口腔医院口腔颌面外科专家提醒：口腔癌早期症状往往不典型，容易被误认为普通炎症或牙病。如果出现以下情况，请务必尽早到正规医院就诊：

1. 口腔溃疡超过2周仍不

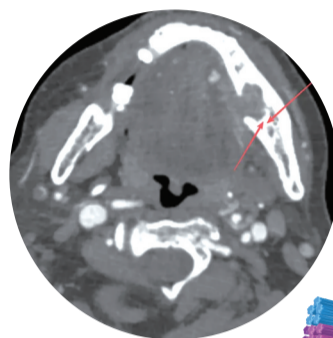
愈合  
2. 牙龈或口腔内出现不明原因的肿块、增生  
3. 牙齿突然松动，且原因不明

4. 局部反复疼痛、出血、流脓或异味明显  
5. 张口不适、吞咽不适，或局部出现麻木感

尤其需要注意的是，“久治不愈”是一个非常重要的危险信号。普通炎症经过规范治疗后通常会逐渐缓解；如果治疗后症状持续存在，甚至越来越重，就不能再单纯按炎症处理，而应进一步检查，必要

时尽早活检明确诊断。早发现、早诊断、早治疗，永远是最好的“药方”。

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道



## 长期低头伤身又毁颜

刷手机、盯电脑、吃饭、赶路……不知不觉，低头的时间越来越长，脖子酸、肩膀僵、头晕手麻，成了很多人的常态。长期低头的人，伤的根本不只是脖子，而是在悄悄拖累全身。

科学研究证明，低头15度，颈椎承重约12公斤；低头45度，承重接近20公斤；低头60度，承重高达27公斤，相当于背着一个孩童。很多人每天低头刷手机、伏案工作超6小时，长期低头强行扭曲颈椎生理曲度，导致颈后肌肉持续紧张、筋膜发炎，引发颈肩酸痛、僵硬麻木、头晕头痛。

长期头部前伸会引发含胸驼背、圆肩、脊柱侧弯，让人显得萎靡不振。长期低头使颈阔肌持续收缩，加速颈部皱纹形成，同时影响面部淋巴回流，导致双下巴、下颌线模糊、眼袋加重，让人看起来更显老态。

低头时，颈部血管受压会影响脑部供血，长时间如此可能造成记忆力减退、注意力不集中、嗜睡、疲劳。另外，脑供血不足时，还可能导致大脑缺氧，引发头晕、头痛等症状。

视线长期向下会加速眼肌疲劳、睫状肌痉挛，让近视、干眼症愈发严重。长期低头会压迫胸腔，导致呼吸变浅、心肺功能下降，时常觉得胸闷气短。

长时间躬身伏案工作还会压迫腹腔，容易引起消化不良、胃食管反流、腹胀便秘。

低头伤身，已是全球性的健康问题。世界卫生组织在《关于身体活动和久坐行为的指南》中也明确建议：减少久坐、减少低头。 据人民网

## 厨房油烟是女性肺癌的“隐形推手”

提起肺癌，人们往往联想到男性、吸烟者、中老年群体。但2024年国家癌症中心发布的《2022年中国恶性肿瘤疾病流行情况分析》显示——肺癌正在超越乳腺癌，成为中国女性第一大癌种。更值得警惕的是，越来越多不吸烟的年轻女性正被肺癌“盯上”。

在不吸烟的中国女性中，二手烟暴露率高达70%，大概占女性肺癌患者的1/4。

目前已有充分证据表明，二手烟暴露会影响婴幼儿发育、青少年成长，加重呼吸疾病患者病情，甚至会导致肺癌发病率上升，并且会造成心脑血管疾病风险升高。而女性和孩子是暴露于二手烟中的主要人群。

厨房油烟是女性肺癌的另一大“隐形推手”。油烟中的多环芳烃是一种明确的致癌物，香烟燃烧时也生成多环芳烃。当油温升到一定程度时，除了形成多种化合物外，还会产生凝聚体，使人产生“醉油”症状，医学上称为油烟综合征。研究表明，烹饪油烟中的多环芳烃浓度，相当于一间通风不畅的办公室里，持续6个小时点了96支烟。

另外，长期接触汽车尾气、氡(dǒng)气等有害气体，都可能会增加肺癌的发生风险。氡气容易在地下室、地窖、矿山、隧道、地铁、仓库、商场、水厂、地热站等场所聚集，建议减少在地下室、车库等高氡场所的停留时间。 据人民网

# 重视“养血” 中医药呵护女性健康

中医典籍《黄帝内经》论述了女子“以七为度”的生长节律和生殖规律。在女性一生的不同时期，中医药如何为健康保驾护航？国家中医药管理局邀请中医专家详细解答。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师、国医大师柴嵩岩说，中医认为精血是生命

的基本来源，而女性的月经、妊娠、生产、哺乳都属于血的范畴，一些生理过程会损伤到血甚至产生疾病，因而女性应该重视养血。

中医认为，春季与肝相应，而肝主藏血。眼下正值仲春，阳气升发，养血正当其时。

复旦大学附属妇产科医院主任医师王莉建议，春季饮食宜遵循“少酸多甘”原则以保护脾胃、健气和胃、补益气血，此外，可饮玫瑰山楂饮以疏肝解郁，或枸杞菊花茶以清肝明目，还可晨起敲打大腿内侧肝经，或按揉太冲穴。

在湖南中医药大学第一附属医院主任医师、全国名中医尤昭玲看来，春季人体气血活动趋向于外，此时进行养生功法锻炼能够疏肝理气、调畅气血。她推荐八段锦、太极拳等功法：“动作柔和、动静结合，既能强身健体，又不耗伤阳气。”

在女性人生的不

同阶段，健康需求各有侧重。

月经不调、痛经是困扰青年女性的常见健康问题。尤昭玲说，中医通过“通、补、促、温”分期调治，顺应胞宫固有节律，调节冲任阴阳气血，既解月经不调及痛经之困，又为有生育需求的女性奠定良好的孕育基础。

备孕阶段，调理更是马虎不得。柴嵩岩说，备孕的女性宜保持情绪稳定，保证充足睡眠，饮食不宜过饱，正常情况下饮食应保证营养，不食过辣食物。此外，有些药物可能干扰卵巢状态或造成月经不规律，因此，用药须特别谨慎。

到了孕期，女性经常出现孕吐、失眠、水肿等症状。专家表示，孕期调养，安全为要。轻度不适可从饮食、生活方式方面调理，如轻度恶心、呕吐可利用生姜、陈皮、紫苏叶等尝试食疗；出现严重不适、伴随其他全身症状时应及时治疗。

针对产后女性“多虚多瘀”的体质特点，中医也采用分阶段调理的方法。王莉介绍，产后的第一、二、三周分别重在

