



口腔癌主要包括舌癌、颊癌、牙龈癌、唇癌、上下颌骨癌、口底癌等。涉及到人体面颊、舌、唇、腭、口底和上下颌骨等重要器官，且极易发生颈淋巴结转移。口腔癌肿常会造成病人面部畸形，进食、言语等功能障碍，直至威胁生命。

不良习惯是口腔癌罪魁祸首

如何发现早期口腔癌？

1. **口腔黏膜改变** 黏膜颜色变成白色、褐色或黑色，黏膜变粗糙、变厚或呈硬结，出现口腔黏膜白斑、红斑。
2. **嘴唇或口腔内肿块** 口腔癌肿早期表现为局部的小肿块，常常没有特别不适。
3. **溃疡不愈** 口腔溃疡的病程一般不超过两周，如果烧灼感、疼痛等症状超过两周仍不见好，需警惕口腔癌的可能。口腔癌常表现为溃疡的形式，四周边缘隆起，中央凹凸不平，并有坏死组织覆盖，疼痛明显。早期一般无痛或仅有局部异常

摩擦感，溃破后疼痛明显，随着肿瘤进一步侵犯神经及周围组织，可引发耳部、咽喉痛或牙痛。

4. **颈部肿块** 这也是口腔癌常见的症状之一，口腔癌多向附近的颈部淋巴结转移，有时原发病灶很小，甚至症状还不明显，但癌细胞已转移至颈部淋巴结。因此，颈部淋巴结如突然肿大，需检查口腔。

5. **功能障碍** 肿瘤可能侵犯张口闭口肌肉和下颌关节，导致张口运动受限。

口腔癌与哪些因素有关？

多数专家认为，口腔癌是多种

病因与多种发病条件相互作用的结果。其中，抽烟、喝酒等不良习惯是导致口腔癌的罪魁祸首。其次，紫外线与电离辐射也是产生口腔癌的元凶。另外，不注意口腔卫生，为口腔内滋生和繁殖细菌或霉菌创造了条件，极易促使癌症的形成和发展；而锐利的牙槽、残根以及不良修复体（如假牙）、咀嚼刺激性食物、喜吃过热食物等长期异物对口腔黏膜的刺激可诱发癌变。

此外，机体免疫状态、精神及内分泌因素、遗传因素也是引致肿瘤的相关因素。

(新民)

◆身边提示

积极健康生活预防老年痴呆



于避免常见的早发性痴呆，富含 B12 的食物有香菇、大豆、鸡蛋等，叶酸丰富的食物是绿叶蔬菜、番茄、牛肉等。

现代科学还证实，自由基是引起老年性痴呆症的祸根，能消除自由基的有效物质是维生素 C、维生素 E、β-胡萝卜素及硒。

据研究，红葡萄酒中的白藜芦醇有助于防治老年性痴呆，每天饮用适量葡萄酒可以降低老年性痴呆症的发生率。避免过度喝酒、抽烟。

好心情 老年人常会因一些琐事而感到郁郁寡欢，所以老人应控制好自己的情绪，要善于“放得下”不愉快的事情，常找一些能够提高乐趣的事做，或看或听一些使人开怀的相声等文艺节目。

多动脑 据流行病学调查证实，受过高等教育以及常动脑的人不易患此病，或发病年龄较晚。在动物实验中也发现，多动脑子的动物可以延缓失智症状发生，即使大脑已经有老年性痴呆的病变，也不出现失智症状。因此老人应该经常阅读报纸、杂志，也可以做适度的拼字游戏、填字游戏等用脑活动，当然也不能过度。

外出活动 参加户外活动，常找老朋友聊天，可以增加大脑血流量、神经细胞之间的突触及神经生长因子，增强老年人的记忆力和注意力，减少忧郁症的发生。

多走路 美国的一份研究报告表明，走路可以减慢智力下降速度。每星期走 1.5 小时的人比少于 38 分钟的人智力减退明显减少。每天走 3.2 公里的人比每天只走少于 0.4 公里的人得老年性痴呆的几率少 77%。所以短途的路应该尽量以步代车为好。

手指运动 据报道，经常活动手指的人不易得老年性痴呆，所以老人可根据条件弹钢琴、拉手风琴、吹奏乐器、打毛线、做工艺品等。(宗和)

有奖医药卫生热线

医疗乱收费、大处方、无证行医、超范围执业、使用非技术人员、医疗服务粗暴、挂床骗取新农合资金、新农合报销难、医院出租承包科室、医疗垃圾乱堆乱放、销售假劣药品……

发现以上情况请拨打本报的医药卫生热线！

本报每季度评出医药卫生新闻线索奖：一等奖一名，奖励现金 300 元；二等奖二名，奖励现金 200 元；三等奖三名，奖励现金 100 元。

热线电话：13592220126 13592220031

13526297566 13033905685

电子邮箱：zkrblyx@126.com

专家：三项措施预防甲肝

常用的预防甲型肝炎的措施

隔离病人

① 注意对甲肝病人的粪便进行消毒，对病人的隔离期限不少于 30 天，对幼儿机构的病人应隔离 40 天

② 在流行地区，对病人及有密切接触的人一般要观察 4-6 周

③ 在家庭隔离治疗的病人要严格遵守个人卫生制度，病人使用过的东西要认真的进行消毒

切断传播途径

重点在搞好卫生措施

① 如水源保护、饮水消毒、食品卫生、食品消毒、加强个人卫生、粪便管理等

保护易感人群

① 在甲型肝炎流行期间，易感人群（婴、幼儿、儿童和血清抗-HAV IgG 阴性者）均可接种甲型肝炎减毒活疫苗，进行主动免疫

② 与甲型肝炎患者接触过的人可接种人血清或胎盘球蛋白以防止发病

李 强 梁 颖 新华社发

◆疾病防治

阻断肝病进展“不归路”

肝硬化可知 可防 可治

肝炎、肝硬化、肝癌、肝衰竭，一直以来被认为是不可逆转的肝病进展规律。专家表示，随着对疾病的不断研究和认识，肝硬化其实是一个动态的、可逆的状态，只要祛除和早期干预致病因子，就能实现肝硬化逆转。

专家介绍，肝硬化一般由慢性肝病发展而来，往往起病缓慢，症状隐匿，可历经数年或数十年之久完全无症状，病人往往不会主动去医院就诊，给早期诊断带来了困难。而一旦发病则病情凶险，死亡率很高。

虽然医生可以通过体格检查、B 超、CT 检查，或胃镜检查综合分析，获得“早期肝硬化”的诊断，但肝活检才是肝硬化的诊断“金标准”。少数患者临床及实验室均无肝硬化的迹象，但在肝活检中已显示不同程度肝纤维化或典型的肝硬化结节。

在肝硬化的早期，如果能致力于消除致病因素，不仅增生的纤维组织可消退，早期肝硬化也可逆转；疾病进一步发展为肝硬化时，及时有效的治疗也能使疾病延缓进展，阻止疾病向肝功能失代偿（晚期肝硬化阶段）发展；

即使出现并发症，通过有效干预也可使并发症的发生率减少。

在我国，肝硬化的主要病因是慢性乙型肝炎，近年慢性丙型肝炎也较常见。慢性乙型肝炎每年进展为肝硬化的发生率为 0.4%~14.2%。十年前，干扰素和首个核苷类药物拉米夫定的上市，证实了早期肝硬化接受抗病毒治疗后可有效阻止病情进展及使肝硬化逆转。这几年，随着新的核苷类药物阿德福韦、恩替卡韦、替比夫定先后上市，为患者提供了更多选择，由于它们在起效速度和对耐药突变的基因屏障方面各有特点，必须根据病人的不同情况选择合适的抗病毒药物，才能取得最佳疗效。如果一种药物发生耐药，患者要及时调整用药，改用或加用其他药物。随着研究的深入、新药的开发和治疗经验的积累，肝硬化代偿期抗病毒治疗效果将会更好。

感染丙肝病毒 20 年后，约 20% 的患者可发展成肝硬化。对于已发展至肝硬化的患者，再行抗病毒治疗，疗效将明显降低，因此千万不能失去早期治疗的机会。

(新民)

◆疾病提醒

坏心情易诱发“身心皮肤病”

皮肤是人体和外界的屏障，除此之外，皮肤还是一个表达愤怒、恐惧、忧伤、羞愧的情绪器官。专家介绍说，长时间的不良心情、紧张、忧伤可导致大脑皮层功能紊乱，促发神经、内分泌失调，导致如神经性皮炎、银屑病、斑秃等，这些皮肤病也被称为身心皮肤病。

神经性皮炎 神经性皮炎患者在发病前一年内往往有不同程度的不良事件刺激，如家庭成员矛盾、经济问题、工作学习压力等。性格急躁，情绪不稳定的人，对这些不良刺激应变能力差，反应敏感、强烈而持久，就容易发生神经性皮炎。

银屑病 早在 1000 年前，波斯医生就已经发现了紧张的人际关系对银屑病皮疹的影响。最近研究发现，40% 以上的银屑病患者在发病前有精神紧张史。临床经验证明，保持乐观向上心态的银屑病患者，其预后明显好于悲观失望者。

斑秃 俗称鬼剃头，是受情绪影响最明显的皮肤病。常常是由于精神上受到强力冲击或严重焦虑而发病，约 80% 的斑秃有明显的心理原因。通过心理支持疗法可以解除患者的焦虑情绪，有利于病情的恢复。

(新华)

◆用药提示

肺气肿不能吃安定

老年肺气肿患者常会被失眠困扰，但要注意，切不可自行服用安眠药物。常用的安眠药如安定等，是通过抑制中枢神经系统产生镇静、催眠作用，它同时会抑制呼吸中枢，使患者呼吸变浅、频率降低，加重缺氧和二氧化碳潴留。而肺气肿患者自身的呼吸功能要比正常人减弱很多，再加上睡眠时呼吸功能本就会减弱，服用安定无疑是雪上加霜。

因此，如果肺气肿患者睡眠障碍比较严重，应在医师指导下，选择一些起效快、维持时间短、对中枢神经抑制作用较小的新型安眠药。

心脏不好慎用甘草

被誉为“国老”的甘草，在临床上应用非常广泛。但要注意，甘草有保钠排钾作用，长期大量服用会导致水钠潴留，引起血压升高、水肿或低钾血症，出现心律失常、肌肉无力等症状。

因此，高血压、心血管疾病患者应慎用甘草及以甘草为主的中成药，如复方甘草片等。必须服用时，应注意观察血压及尿量的变化。

痤疮软膏晚上抹

维甲酸软膏是治疗痤疮时最常用到的一种软膏。但应用时要注意，日光会加重其主要成分维 A 酸对皮肤的刺激，易生成红斑及色素沉着，因此最好在晚上及睡前用。

(生时)

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康