

# 警惕颌骨肿瘤 早防早治是关键

(下)

## 肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

### 诊断为颌骨肿瘤,该怎么做?

如果颌骨肿瘤属于良性,可通过手术切除得到根治。而对于恶性肿瘤,则需通过手术切除肿瘤周边1~2cm的正常颌骨和软组织。在某些情况下,部分患者手术后由于缺损面积大,无法直接拉拢,还需要从其他部位移植骨头来修复。

需要注意的是,康复期间,患者还需

要根据情况配合化疗、放疗、靶向药物治疗等,以防肿瘤复发。

### 颌骨囊肿或肿瘤能否避免手术?

颌骨囊肿是一种良性肿瘤,但鉴于其生长于骨骼内部,通常没有保留的必要。部分患者因害怕手术痛苦和风险而犹豫或推迟治疗,然而囊肿会随时间越长越大,严重时可能会导致骨折或整个颌骨破坏,甚至增加手术难度和恢复时间,造成面部畸形。因此,一旦发现颌骨囊肿或其他肿瘤性疾病,及时手术是最佳选择。

### 颌骨肿瘤确诊后需要立刻手术吗?

当确诊颌骨肿瘤后,应尽快安排手术治疗,以免肿瘤造成更多的组织缺损及功能障碍。术前活检至关重要,这可以帮助医生制定手术计划,明确切除范围,从而提升治疗效果。

### 颌骨肿瘤切除术后需要注意什么?

颌骨肿瘤切除术一般在口腔内切口,因此须注意口腔卫生。术后应认真清洁口腔,保证伤口周围没有食物残

渣,否则容易引起感染。

手术后早期,若口内有切口时,应由医务人员进行口腔护理。大约术后5~7天,若无异常,患者可开始使用小头、软毛牙刷清洁口腔。坚持早晚刷牙、饭后漱口,是保持口腔健康的关键。

### 颌骨肿瘤手术后咀嚼功能多久可以恢复?

患者在术后不宜立即进食硬食,大约两周后可慢慢恢复正常饮食,老年患者应更加缓慢过渡。

如果术后出现感染,必须及时就医,检查伤口状况,进行血常规化验,并

对周围皮肤进行消毒和药物更换,必要时可采用抗生素静脉滴注控制感染。需要注意的是,患者术后还应避

免大张嘴和咀嚼坚硬食物,以防残余颌骨因质地薄弱而易发生病理性骨折。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

在数字支付技术迅猛发展的今天,支付宝推出的“碰一下”支付功能以其便捷性和高效性迅速吸引了广泛关注。这一支付方式不仅简化了支付流程,改变了我们日常的支付习惯,更是在安全性和效率上树立了新的标杆。那么,你是否思考过这背后的原理呢?



### 解锁手机碰一下

- 不用问  
不用问你扫我,还是我扫你
- 不用找  
不用在满屏App中找付款码
- 不打断  
不打断手机进程,碰一下就支付

## 支付宝“碰一下”的原理是什么?

### 什么是 NFC?

NFC 是近场通信的简称,它指的是一种短距离无线通信技术。它的工作原理基于射频识别(RFID)技术,但又与传统的RFID有所不同,具有两个重要的特点:一是短距离通信,NFC的通信距离非常短,一般在几厘米以内。这种特性使得它具有较高的安全性,避免了远距离的信号干扰和窃听。二是双向通信,NFC不仅可以读取信息,还能主动发送信息,支持双向数据交换。这使得NFC在某些应用中比传统的单向RFID更为灵活。

此外,NFC技术的工作频率通常是13.56MHz,标准的数据传输速率为106kbps到424kbps,传输速率适中,足以支持大多数常见的应用场景。

### NFC的工作原理

NFC的工作原理可以用简单的“发射和接收”来概括。具体来说,NFC设备通过电磁场相互通信。当两个支持NFC的设备靠得足够近时,它们会通过电磁波交换信息。NFC设备通常由一个发射器和一个接收器组成。

在主动模式下,NFC设备主动发出信号来与其他设备进行通信。手机或其他设备会通过NFC芯片发射信号,等待接收方的响应;在被动模式下,NFC设备并不主动发出信号,而是利用来自其他设备的电磁场供电并响应信号。被动模式常用于卡片、标签等设备。而对于双向模式来说,两个NFC设备之间可以相互发送和接收信息。这个模式常用于设备之间的配对或者文件传输。

### NFC在手机中的应用

NFC技术的应用十分广泛,几乎涵盖了生活中的各个领域。下面是常见的NFC应用:

- 移动支付。**移动支付是NFC最广为人知的应用之一。如今,使用手机支付已成为日常生活的一部分。通过NFC功能,智能手机可以与支付终端(如POS机)建立快速的连接,完成支付过程。如,使用支付宝、微信支付、ApplePay等应用程序时,手机只需要靠近支付设备,就
- 身份认证与电子票证。**NFC可以用于身份认证、电子证件及电子票务。如,一些国家和地区的公共交通系统支持NFC车票,乘客只需将手机靠近刷卡设备,即可快速完成车票验证。此外,NFC技术还被用于一些高安全性场合,如门禁卡、身份证、电子护照等身份认证场景。

(据力学科普)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 生活提示

SHENG HUO TI SHI

注意力集中,或者感到紧张、焦虑时,很多人会不自觉地紧咬牙关。然而,这个无意识的小动作,可能会伤到口腔、咀嚼肌和下颌,甚至让人变“丑”。

## 总不自觉地紧咬牙关 其实是一种“病”

### 无意识咬牙是一种磨牙症

人在正常放松状态下,上下牙列不会咬合在一起,留有一定空隙。当紧张或陷入沉思时,牙齿可能会不自觉地用力,触碰到一起。在白天集中精神时,下牙齿摩擦,但在临床上仍被视为一种磨牙症状,被称为日间磨牙或清醒磨牙。

因此,长时间处于这种状态,可能会引起多种健康问题。

- 1. 损害口腔健康。**经常性咬紧牙关,会导致牙齿表面过度磨损,牙本质暴露,使得牙齿对冷、热、酸等食物刺激变得更加敏感,引发牙龈出血、牙龈萎缩,甚至牙齿松动脱落等现象。
- 2. 影响面部轮廓。**频繁紧咬牙会过度调用咀嚼肌,导致咬肌和颞肌产生疲劳和酸痛,出现腮帮子痛、太阳穴痛等。长期紧张下,咀嚼肌会变大,患者脸部会越来越方。
- 3. 诱发颞下颌关节疾病。**长时间咬牙可能会导致颞下颌关节疼痛、功能

紊乱、嘴巴张不大和卡顿、张嘴时关节错位、弹响等问题,进而引起头颈部肌肉紧张等不适,甚至影响睡眠质量。

### 为什么会不自觉紧咬牙关?

无意识咬牙是许多因素协同导致的结果,主要原因有以下几种。

- 1. 心理因素。**大多数磨牙症患者伴有不同程度的焦虑、抑郁、紧张等不良情绪,且程度越高,出现磨牙症的概率越高。无意识咬牙也是身体释放压力的一种手段,通过咬紧牙关,动用咀嚼肌的力量,可以显著降低唾液皮质醇的水平,帮助缓解焦虑。
- 2. 咬合关系异常。**牙齿排列不齐、缺牙、牙齿缺损或过长、单侧咀嚼等问题,可能会导致咬合关系异常。通常情况下,为了寻求一个舒适的咬合位置,口腔肌肉会不自觉地运动,调整牙齿的相对关系,主动咬合,进而表现为日间磨牙。
- 3. 外部刺激。**喝酒、抽烟、饮用大量含有咖啡因的饮料,这些刺激都会影响多巴胺能系统,增加日间磨牙的可能性。运动员、精细工作者、钟表匠等可能会经

常紧咬牙关,咀嚼口香糖、咬铅笔等习惯,也会增加无意识咬牙的风险。

### 这几个动作可放松紧张的牙关

- 1. 舌位练习。**尝试用舌头向上舔鼻子,保持10秒钟,然后顺着门牙再缩回,这个动作有助于找到舌头贴在上颚的感觉。
  - 2. 多发N音。**闭唇,舌尖顶住腭部,发出N音,此时上下牙齿间自然会分开,保持正确距离。
  - 3. 口唇间吹气。**上下牙齿略微分开,嘴唇放松,舌头休息,不要用力顶住腭部,可以在口唇间吹气,辅助下颌到达放松位置。
- 注意:**若紧咬牙问题严重,或有深覆(牙合)、颞下颌关节紊乱,建议及时就医,专业医生会结合个人情况提供治疗方案。若主要诱因是精神和情绪问题,解决压力源是重中之重。

(据《生命时报》)



## 卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

日前,因流感引发意外的事件引起社会关注。常见的流感为什么会造成严重后果?如何最大程度防范风险?接下来,让我们一起来掌握这“四要点”。

## 莫因流感引发意外 谨记“四要点”

### 要点一

#### 高危人群要警惕

不同于普通感冒,流感的传染性强,可能会导致原有基础疾病加重,并引发肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。据此,医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后易引发重症,因此需格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩,尽量避免前往人群密集、空气不流通的场所。

如何判断得了流感还是普通感冒?通常情况下,流感症状更重、起病更急,往往是38.5℃以上的发热,除了咳嗽、咽痛以外,还会有明显的全身症状,如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。

**提醒:**我国流感流行期通常在每年11月到次年2月或3月。在此期间,家庭和公共场所须做好清洁、消毒,家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者,应注意防止将病毒带回家。

### 要点二

#### 症状严重快就医

并非所有流感患者都需要去医院

治疗,症状较轻者可选择居家隔离,使用解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可以康复。但如果出现39℃以上高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,应及时就医。

老年人等高危人群如果得了流感,也不用慌张。若症状较轻微,只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等,可先在家中休息,适当多饮水,清淡饮食,用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状,应立即前往医院就诊,以免延误病情。

**提醒:**需警惕继发感染。部分患者症状已得到好转,但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象,此时应及时就医。

### 要点三

#### 对症用药很重要

流感属于病毒感染,在48小时之内服用特异抗病毒药,可以起到很好的治疗效果。同时,注意科学地支持治疗,包括合理饮食、注意休息等,能帮助加快康复。

据了解,流感

病毒对于抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。

**提醒:**流感不是细菌感染,抗生素对其无效。居家休息隔离期间,应合理用药,避免滥用抗生素。

### 要点四

#### 每年可接种疫苗

预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不代表完全不得流感,但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。由于流感病毒流行株每年发生变异,疫苗也需随之变化。根据相关监测和研究分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群每年都可接种流感疫苗。

据了解,流感疫苗接种单位常设

在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单,公众可就近就便前往接种。

**提醒:**疫苗接种后,通常需要一定时间来产生足够的保护抗体,因此建议大家在流感流行期来临前1到2个月,即9月或10月前后接种流感疫苗。对于个体而言,只要未感染,就可以通过接种疫苗来预防流感、减少感染、减轻症状、缩短病程,并显著降低重症和死亡风险。

(董瑞丰)

### 公告

2025年1月20日,我局在成都市双流区西航港机场路土桥段55号成都烟草中心局查获涉烟:芙蓉王(硬)10条、中华(硬)2条、黄鹤楼(硬8度)10条等,共计23个品种337条卷烟。

2024年11月26日,我局依法将本案移交至成都市公安局武侯区分局调查。2025年2月11日,成都市公安局武侯区分局将本案移回我局,由我局做行政处理。

特此公告,原本案当事人至公告之日起六十日内到我局接受处理,逾期未来处理的,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。  
成都市双流区烟草专卖局  
二〇二五年二月十二日

### 公告

2024年11月13日,接群众举报,我局执法人员在成都市武侯区福锦路二段159号华兴二区小区内一库房现场查获涉烟:芙蓉王(硬)10条、中华(硬)2条、黄鹤楼(硬8度)10条等,共计23个品种337条卷烟。

2024年11月26日,我局依法将本案移交至成都市公安局武侯区分局调查。2025年2月11日,成都市公安局武侯区分局将本案移回我局,由我局做行政处理。

特此公告,原本案当事人至公告之日起六十日内到我局接受处理,逾期未来处理的,我局将依据相关规定对涉案物品予以处理。

联系地址:成都市人民南路三段2号汇日央扩国际广场6楼,联系电话:028-85579030。  
成都市武侯区烟草专卖局  
二〇二五年二月十二日