预防口腔癌 远离“沉默杀手”（下）

肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办：四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

确诊为口腔癌需立即手术吗？

经过一系列详尽的检查，当被确诊为恶性肿瘤时，部分患者会表现出极度的焦虑情绪。口腔癌的分类依据恶性肿瘤细胞的分化程度，具体分为高分化、中分化及低分化三个等级。其中，值得注意的是，细胞的分化程度越低，其恶性程度相应越高。面对这类高恶性程度的肿瘤，综合治疗的方案往往被视作必要的治疗手段。

口腔癌手术后就能治愈吗？

在某些情况下，局限性肿瘤发现较早时，手术切除后基本上可达到治愈效果。但部分肿瘤由于本身恶性程度较高，侵袭性强，或发现时肿瘤较大，发展时间较长，区域淋巴系统或血管系统有转移，即使做了根治性手术，术后仍可能复发、转移，因此术后应该加用放、化疗等措施，以减少复发转移，延长生存期。

口腔癌由于特殊的解剖位置，为维持其基本功能，可切除范围有限，提倡采用以手术为主的综合序列治疗。通常，恶性肿瘤治疗后存活 5 年以上的病人，之后复发或转移的概率会较小。

口腔癌患者应如何配合治疗？

面对口腔癌，每个人身体的反应都不相同，可能会应对许多身体的改变。因此，寻找改善身体状况的方法，对治疗至关重要。

制定治疗计划。给自己时间思考每一种可能的治疗方案，让伴侣或亲人参与决策过程。同时，也可以向身边人寻求一些建议，最终与医生深入交流，共同制定治疗计划。

养成健康的生活习惯。治疗期间，身体需要摄入大量的营养来对抗疾病，其中均衡饮食可以帮助抵抗疲劳，如全谷物、水果和蔬菜。

保持充足的水分。抗肿瘤药物可能会导致口干和黏膜损伤，尽可能多地喝水非常重要。

充足地休息。成年人每天需要 7～9 个小时的睡眠，而患病时可能需要更多。

口腔癌患者什么时间复查呢？

自我检查。每月定期对口腔进行自我检查，以便及时发现变化。若发现身体有任何变化，应及时就医。

定期进行复查。长期生存的关键在于定期检查。持续随访复诊的重点是检查癌症是否已经复发或扩散到身体的其他部位。

后续处置。后续处置通常包括医生查看病史，并进行体格检查、血液检查和影像学检查，如 B 超、X 线、MRI、CT、PET 等。

（四川省肿瘤医院宣传部供稿）

生活提示 SHENG HUO TI SHI

火锅、烧烤、麻辣烫……这些美食都有一个共同点——含盐量很高。越来越多的人知道，盐摄入过多会对血压、肾脏等产生不良影响。但鲜为人知的是，有些皮肤问题也有可能是“吃太咸”导致的。

常吃重口味食物 皮肤会变差

◎高盐饮食是怎么伤皮肤的

美国加州大学旧金山分校科研团队在《美国医学会皮肤病学杂志》上发表研究，发现了特应性皮炎（又称“特应性湿疹”）新的风险因素——吃得太咸。该研究表明，高钠饮食可能与特应性皮炎的发生和严重程度相关，因此减盐有望成为特应性皮炎患者管理病情的一种有效、经济、低风险的方法。

吃到身体里的盐分是如何“腐蚀”皮肤的呢？其可能的机理如下：

改变皮肤的渗透压。人体的皮肤就像一道屏障，当身体摄入过多的钠时，细胞外液的渗透压会升高，导致皮肤细胞内的水分外流，皮肤变得干燥。干燥的皮肤更容易受到外界过敏原、刺激物的侵袭，从而诱发或加重皮炎症状。

影响免疫系统。过量的钠会干扰身体内的免疫细胞功能，使免疫系统失衡。对于本身免疫系统存在异常的人群来说，高钠饮食会进一步破坏平衡，使得免疫细胞过度活化，释放出更多炎症因子，引发皮肤的炎症反应；对重口味的人群，减少盐的摄入量可能有利于皮肤健康，对控制痘痘和减少各种皮肤慢性炎症都有好处。

◎很多皮肤病是吃出来的

很多皮肤问题的发生，都是吃出来的。要想远离皮肤病，饮食是关键一环。除了减少盐分摄入外，还应注意以下几点：

少吃肥腻。肥甘厚腻的食物吃多了，不仅会引起肥胖，还可能诱发干皮病、皮炎、口角炎等 B 族维生素缺乏病。肥胖的人通常出汗较多，易导致皮肤松弛，还容易患黑棘皮病等。

不要偏食。不合理的饮食习惯，可能会引发食物不耐受。如，对果糖或面粉不耐受，会诱发荨麻疹等过敏性皮肤病。对于过敏体质的人群如果不忌口，若食用牛奶、海鲜等易过敏的食物，可能会引发湿疹、皮肤瘙痒等。

看季节吃。有些人喜欢吃些养生食物，如人参、桂圆等。但要注意季节和食用量，如果春夏服用这类“补品”，非但于养生无益，还会引发上火，导致口唇疱疹、毛囊炎等皮肤问题。

饮食分餐。有人吃饭讲究热闹，无论家里吃饭还是外出聚餐，都在一个盘子里夹菜。殊不知，这种饮食方式会加大感染幽门螺杆菌的概率。幽门螺杆菌不仅是诱发胃病、胃癌的元凶，还是引发慢性荨麻疹、过敏性紫癜、银屑病等的关键因素。

注意状态。吃东西时要注意自身的状态，若在感冒、劳累期间，要适当多吃一些高蛋白食物。因为人体免疫力低下时，会比平时更容易过敏，更易引发荨麻疹。

·划重点·

5 种成分可让皮肤更年轻

作为人体最大的器官，皮肤需要均衡的饮食，包括蛋白质、脂肪酸以及各类维生素和矿物质，以保持正常结构和弹性。日常饮食中多摄入以下 5 种营养素，不仅有助于身体健康，还能“吃出”一副好皮肤。

欧米伽 3 脂肪酸：有助于维持皮肤的脂质屏障，锁住皮肤内水分，同时还具有抗炎作用，对于银屑病和皮肤病溃疡、严重痤疮能明显缓解。富含欧米伽 3 脂肪酸的食物主要有鲑鱼、鲭鱼、凤尾鱼、鳟鱼、油菜、亚麻籽、大豆、奇亚籽、核桃和澳洲坚果等。

维生素 D：能促进皮肤新陈代谢，增强对湿疹、疥疮的抵抗力，保护皮肤免受紫外线伤害；还可抑制皮肤红斑形成，辅助治疗牛皮癣、斑秃等。富含维生素 D 的食物主要有鳕鱼、比目鱼、鲑鱼、沙丁鱼、动物肝脏、蛋类、奶类等。

益生菌：可改善皮肤健康，预防或缓解相关皮肤疾病，如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣等皮肤损伤，减少皮肤的“经皮失水”，增强皮肤水合作用，缓解皮肤干燥。富含益生菌的食物主要有酸奶、泡菜、豆豉等。

姜黄素：姜黄根茎中提取的一种黄色素，具有抗炎、抗氧化等作用，可以辅助治疗某些类型的皮炎、银屑病，提高皮肤的紧致度，防止皮肤老化，增加体内胶原蛋白的含量。建议每天生吃 1.5～3 克姜黄根。

膳食纤维：有助于维持皮肤屏障的完整性，缓解皮肤过敏。富含膳食纤维的食物主要有谷物、水果、蔬菜、坚果、种子和豆类等。（汤莉华）

卫生与健康 WEI SHENG YU JIAN KANG

破伤风是由破伤风梭状芽孢杆菌经由皮肤伤口或黏膜侵入人体，繁殖并产生毒素而引起的一种急性、特异性、中毒性疾病。目前，接种破伤风疫苗和使用被动免疫制剂，是预防破伤风最科学、最经济、最有效的方法和手段。

科学预防破伤风 正确接种疫苗

提到破伤风感染，首先想到的场景是“被生锈的铁钉扎伤”，但事实上铁锈和金属都不是感染破伤风的主要原因，铁钉产生的伤口往往是小而深，这类伤口容易产生厌氧环境，使破伤风梭状芽孢杆菌滋生。因此，外小内深的伤口才是感染破伤风的主要原因。日常生活中，应注意所有尖锐物品造成的伤口，如剪刀、钉子、针头、木刺、玻璃等。此外，烧伤会在皮肤表层产生无氧环境，也容易造成破伤风感染。

破伤风感染典型症状有以下几种：呼吸衰竭，严重时可导致窒息和呼吸衰竭；身体强直，毒素会使骨骼肌肉抽搐，身体形成类似弓的造型；面容扭曲，由于肌肉痉挛，患者脸上会产生一种类似怪笑得表情。

破伤风的治疗原则主要包括以下几点：

清除毒素。彻底清除坏死组织，用 3%过氧化氢溶液冲洗，敞开伤口，充分引流。

中和游离毒素。尽早注射破伤风抗毒素，若破伤风毒素已经与神经组织结合，则难以起效，故应尽早使用。抗毒素易发生过敏反应、注射前必须进行皮试，如过敏应用脱敏注射法。目前最佳的被动免疫是肌内注射 250~500IU 人体破伤风免疫球蛋白。

控制并解除痉挛。这是治疗的重要环节。目的是使病人镇静，减少对外界刺激的敏感性而控制并解除痉挛。包括保持环境安静，减少一切不必要的刺激，根据病情交替使用镇静类药物及解痉药。需要注意的是，新生儿破伤风要慎用镇静解痉药物。

·知识延伸·

如何科学预防破伤风？

疫苗。吸附破伤风疫苗属于非免疫规划疫苗，遵循知情、自愿、自费的原则进行接种。

被动免疫制剂。分为 TAT（破伤风抗毒素）和 HTIG（破伤风免疫球蛋白）。TAT 是马血清制品，其马血清蛋白对人体有较强的过敏性，常引起相关不良反应。其保护时间一般为 10 天。破伤风抗毒素需做皮试，皮试阴性者方可注射，但皮试阴性者在注射后仍有可能出现不良反应。HTIG 为高效价的破伤风抗体，能中和破伤风毒素，从而起到预防和治疗破伤风。一般无不良反应，无需皮试。极少数人有红肿、疼痛感，无需特殊处理，一般可自行恢复。其保护时间一般为 28 天。（陈小霞）

科普进行时 KE PU JIN XING SHI

很多人戴上新眼镜时都会经历一种常见的现象——头晕或不适。尤其是在眼镜度数调整或更换新的款式时，这种不适感更加明显。那么，为什么佩戴新眼镜会感到头晕呢？让我们一起来了解一下。

为什么佩戴新眼镜会感到头晕？

眼睛是如何工作的？

眼睛，作为感知世界的重要器官，其工作原理涉及多个复杂的生理过程。光线从外界通过角膜进入眼睛，经过瞳孔，最后通过晶状体聚焦在视网膜上。视网膜将光信号转化为电信号，通过视神经传输至大脑，最终形成我们看到的图像。

眼睛的正常功能依赖于不同部件协调运作。一旦眼球形状发生变化或晶状体无法有效聚焦光线，就会导致屈光不正，表现为近视、远视、散光等视力问题。此时，佩戴眼镜能够帮助矫正视力，恢复清晰的视觉。

眼镜的作用与适应

眼镜通过镜片的弯曲度数来修正眼睛的屈光不正。近视的人佩戴镜片呈凹形，帮助光线聚焦在视网膜上；远视的人佩戴镜片呈凸形，有助于光线聚焦在视网膜前；散光的人则需要特定的柱状镜片来矫正不同方向的屈光问题。

当更换了新的眼镜或调整了度数后，眼睛需要适应新的光线折射方式。新镜片的度数不同，眼睛的焦距也会相应改变，这样眼睛的调节机制就需要重新运作。对于一些人来说，新的眼镜度数可能与他们习惯的视觉效果相差较大，因此难免会出现头晕、眼花等不适症状。

新眼镜为何会导致头晕？

戴上新眼镜时出现头晕或不适感，通常是因为眼睛和大脑需要一定的时间来适应新的视觉模式。有以下几个方面的原因：

眼睛调节压力。眼睛在正常视力状态下会自动调节焦距以适应不同的距离，而新的眼镜度数会改变这种调节方式。例如，从近视眼镜转换到弱近视或远视度数时，眼睛的调节机制必须适应新的屈光状态。这种适应过程可能会导致头晕或眼睛疲劳，尤其是长时间注视近距离的物体时。

新镜片设计与形状。现代眼镜镜片的设计越来越精密，很多人更换眼镜时不仅改变了度数，还可能更换了镜片的形状或材质。比如，某些眼镜采用渐进镜片，这种镜片的度数从上到下渐变，要求眼睛和大脑协调不同的焦距。这种设计虽然能够提供更自然的视力过渡，但对于初次佩戴者来说，眼睛需要花费较长时间适应不同焦距的转换，从而可能导致头晕和不适感。

视力差异与不对称度数。如果你的两只眼睛屈光度数不同，佩戴新眼镜时，两只眼睛的视觉输入差异会加大。尤其是在度数差异较大时，眼睛需要重新协调工作，这种视差可能会导致视觉不稳定，甚至引起头晕或眼花。

眼镜框的适配问题。眼镜框的大小、形状以及鼻托的设计都会影响镜片的佩戴角度和位置。如果新眼镜的框架设计不合适，可能会导致镜片与眼睛的距离发生变化，进而影响视力的清晰度和舒适度。眼睛需要重新适应这种视线的变化，也可能是头晕的原因之一。

适应过程需要多长时间？

即便新配的眼镜与旧眼镜度数一样，但旧眼镜因长期佩戴会存在吸附油烟等杂质、膜层破损、氧化老化等问题，与刚配时的清晰度相差较大。所以当刚佩戴新眼镜时，会感觉镜片更亮、度数更高，因此可能会产生轻微的眩晕感。

对于大多数人来说，戴上新眼镜后的适应期大约需要几天到一周。具体适应时间因个人而异。一般情况下，若眼镜的度数变化不大，适应时间会较短；而如果度数变化较大或眼镜设计上有所不同，适应期则可能较长。

在适应过程中，如果感觉到头晕或不适，建议逐渐增加佩戴时间。开始时，可以在家中佩戴几小时，逐步延长佩戴时间，让眼睛和大脑逐步适应新的视觉环境。（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。

成都市武侯区烟草专卖局行政处罚决定书

武烟处[2025]第 180 号

当事人：康余 性别：男
身份证号码：511023******8977
住址：四川省安岳县南熏镇红山村

案由：非法存储烟草专卖品。

2022 年 10 月 10 日，根据群众举报，我局执法人员在成都市武侯区华泰四路 233 号南桥新居 A 区 11 栋 303 号，查获当事人康余的涉案烟草制品：娇子（X）192 条、哈德门（纯香）7 条、真龙（娇子）11 条等，共计 14 个品种 590 条烟草制品，根据零售价计算，总价值 62158.20 元。经四川省烟草质量监督检测站检测，均系真品烟草制品。

2022 年 10 月 19 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 1 月 17 日，成都市公安局武侯区分局将本案移回我局，由我局做行政处罚。

2025 年 1 月 20 日，我局执法人员前往成都市武侯区华泰四路 233 号南桥新居 A 区 11 栋 303 号寻找当事人康余，但无法找到当事人。2025 年 1 月 23 日，我局通过邮寄送达方式，向当事人康余位于四川省安岳县南熏镇红山村的身份证地址送达了《询问（调查）通知书》，要求当事人 30 日内接受调查处理，2025 年 1 月 24 日，当事人签收该文书。但当事人逾期仍未接受调查处理。

经查，该批卷烟系当事人康余在未取得烟草专卖零售许可证的情况下从他人处购进并存放在成都市武侯区华泰四路 233 号南桥新居 A 区 11 栋 303 号准备用于他处销售。以上事实有《检查（勘验）笔录》、《证据先行登记保存通知书》、《检验报告》、现场照片、涉案卷烟等证据为证，事实清楚，证据确凿。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第四十五条、第六十三条、第六十四条、《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十七条的规定，我局于 2025 年 3 月 18 日，通过邮寄送达方式，向当事人康余位于四川省安岳县南熏镇红山村的身份证地址送达了《听证告知书》、《行政处罚事先告知书》，2025 年 3 月 21 日，当事人康余签收上述两份文书。我局已依法告知当事人行政处罚的事实、理由、依据和处罚内容，并告知其享有陈述权、申辩权、听证权，但当事人逾期未提出陈述、申辩、听证。

当事人康余的上述行为违反了《成都市烟草专卖管理条例》第十条第二款之规定，系非法存储烟草专卖品。

依据《成都市烟草专卖管理条例》第二十七条之规定，本局作出以下处罚：

没收先行登记保存的烟草制品：娇子（X）192 条、哈德门（纯香）7 条、真龙（娇子）11 条等，共计 14 个品种 590 条烟草制品。

当事人如不服本处罚决定，可以在收到本处罚决定书之日起六十日内向成都市烟草专卖局申请行政复议；当事人也可以在收到本处罚决定书之日起十五日内直接向成都市武侯区人民法院提起行政诉讼。

当事人逾期不向成都市烟草专卖局申请行政复议，也不向成都市武侯区人民法院提起行政诉讼，又不履行行政处罚决定的，我局将依法申请成都市武侯区人民法院强制执行。

2025 年 4 月 3 日，我局通过邮寄送达方式，向当事人康余位于四川省安岳县南熏镇红山村的身份证地址送达了《行政处罚决定书》，2025 年 4 月 5 日，因收件人拒收退回。2025 年 4 月 9 日，我局在《四川科技报》通过公告送达方式，向当事人康余送达了《行政处罚决定书》，自发出公告之日起，经过 30 日，于 2025 年 5 月 12 日视为送达。

成都市武侯区烟草专卖局
二〇二五年四月三日

新闻热线：028－65059830 发行热线：028－65059829 经营中心：028-65059829 举报电话：028－65059818 18981826785
本报法律顾问：江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址：成都市成华区双桥路 253 号 准予广告发布变更登记决定书编号：川广登字〔2021〕0002 号 零售 2 元