



口腔在人们的日常生活中承担着言语、吞咽和咀嚼等重要功能,若这一区域内发生恶性肿瘤且未能进行及时诊治,也常给患者的生理和心理造成巨大的创伤。因此,口腔癌的早发现、早诊断与早治疗具有重要意义,构成了人们健康生活的第一道防线。

预防口腔癌 远离“沉默杀手”(上)

什么是口腔癌?

口腔癌是指发生在口腔颌面部的恶性肿瘤。它主要影响口腔内的唇、舌、牙龈、颊黏膜、口底等部位,当这些部位细胞发生恶变,就会形成口腔癌。值得注意的是,口腔癌是上皮组织来源的恶性肿瘤,大部分是鳞状细胞癌。口腔癌不仅会破坏口腔的正常结构和功能,还会导致进食困难、牙齿松动等。

口腔癌的表现因发病部位不同而有所差异。在口腔黏膜方面,会出现长期不愈合的口腔溃疡。在口腔软组织上,可能会出现肿块或结节。

什么时候要警惕口腔癌的发生?

溃疡长期不愈。若口腔溃疡超过 2 周,且周围无刺激因素,同样有烧灼感、疼痛,这可能是口腔癌早期信号。

出现肿块。口腔内的隆起、赘生物、硬结等有些为良性,但要警惕恶性存在,尤其是菜花状的外突物。

黏膜颜色变化。正常口腔黏膜为粉红色,如变白、发红或发黑,有可能为癌前病变。

功能障碍。舌运动受限可能导致咀嚼、吞咽困难和言语不清,张口困难,

牙松动、移位等。疼痛在晚期出现,多见牙痛、下唇麻木等。

颈部淋巴结肿大。有时会出现口腔内症状不明显,但颈部淋巴结已发生转移的情况,此时应警惕癌症转移。

其他。鼻阻塞、鼻出血,一侧鼻腔分泌物增多;眼球突出、移位、流泪;面部肿胀、不对称;声音嘶哑等变化。

导致口腔长肿瘤的常见因素

口腔处于颌面部特殊的解剖位置,涉及语言和进食等重要功能,在日常生活中易受到损伤。肿瘤细胞是由于细胞控制基因的损伤和失控的细胞增生引

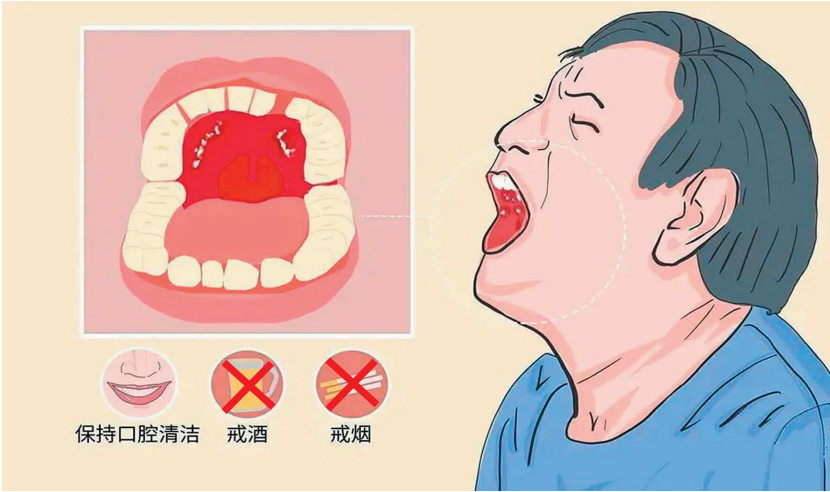
起。以下是已知会破坏细胞控制基因并增加患癌症风险的常见因素:

基因突变。基因的突变可以抑制人体安全保护和修复 DNA 的能力。这些突变基因的副本可以遗传给子孙后代,从而导致其增加患癌风险。

环境因素。长时间暴露在强烈的阳光中,或长期处于被烟尘、木屑、石棉和砷等污染的空气中也增加患口腔癌的概率。

治疗原因。化疗、放疗、靶向治疗或用于抑制癌症在全身扩散的免疫调节药物的医学治疗,可能会对口腔的健康细胞造成损害,从而引发肿瘤。

口腔源性原因。口腔检查,如残根、



龋齿、黏膜病等若未及时处置,也可能发展为口腔肿瘤。

如何预防口腔癌发生?

生活习惯。避免吸烟和过量饮酒,烟草中的尼古丁等有害物质和酒精都会刺激口腔黏膜,增加患癌风险。同时,减少槟榔的咀嚼,槟榔纤维粗硬,长期咀嚼会导致口腔黏膜反复受损,容易引发口腔癌。

饮食均衡。日常多吃蔬菜水

果。这些食物富含维生素和抗氧化剂,有助于维持口腔黏膜的健康,特别是西兰花、胡萝卜等。

口腔卫生。养成良好的口腔卫生习惯,每天至少刷牙两次,并使用牙线清洁牙缝,可以减少口腔内细菌滋生,降低炎症引发癌症的可能。

定期检查。建议每年至少进行一次口腔检查,以便能及时发现口腔内的异常变化,如长期不愈的口腔溃疡等,做到早发现早治疗。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



根据 2024 年中国睡眠研究会发布的报告显示,在 6255 名 18 岁~73 岁的调查者中,近半数人零点后入睡。不少人对熬夜抱有侥幸心理,然而一项新的研究发现,即使只熬一宿,身体炎症也会被“激活”。熬夜为什么会拉高身体的炎症水平?怎样做能最大化减轻伤害?

熬一次夜 身体炎症就会被“激活”

◎熬夜炎症水平会上升

一项发表于美国免疫学家学会月刊《The Journal of Immunology》(免疫学)的研究显示,即使只经历一次熬夜,也会增加炎症风险,这说明免疫系统对睡眠高度敏感。其研究还揭示了睡眠质量对机体免疫系统的影响,并解释了它如何与肥胖、糖尿病及心血管疾病的发展关联密切。

最后,研究结果发现,通过对受试者进行睡眠剥夺实验,经历 24 小时的睡眠剥夺(一夜不睡),受试者体内免疫细胞特征改变。如果这种变化持续存在,就会导致长期炎症,并增加患病风险。

◎熬夜对身体的伤害有多大?

人的生活节奏一定要按照生物节律进行,违反“日出而作,日落而息”的行为,都可能造成节律紊乱。睡眠障碍是节律紊乱最典型的表现,晚上该睡觉时却忙于工作、游戏、玩手机,白天则精神不振。

长期睡眠剥夺,不仅会造成自身生物节律的紊乱,还会出现注意力不集中、判断力差、饮食障碍等问题,导致机体免疫力下降,容易感染疾病或加

重原有病情。熬夜时,身体可能还会遭受以下多重伤害:

削弱免疫力。连续几个晚上睡眠不足 7~8 小时,成年人的免疫功能就会严重下降,易患上带状疱疹等疾病。

多个系统紊乱。肠胃功能紊乱,胆汁、胰岛素分泌紊乱,消化性溃疡,胰腺炎、糖尿病等患病风险增加。

重要激素分泌减少。长期熬夜会导致甲状腺激素、性激素、褪黑素分泌过低,引起皮肤状态变差、早衰,同时增加女性卵巢囊肿、子宫肌瘤、乳腺增生等妇科疾病风险。

诱发心血管疾病。熬夜使心血管病发病风险增加 5 倍以上,会增加冠心病、心绞痛、血管痉挛、心律失常、心衰、高血压等一系列疾病。

引起老年痴呆。睡眠不足可能会导致健忘、恍惚、难以集中精神等问题,严重时甚至造成认知功能损伤。

情绪变差。长期熬夜的人往往情绪敏感,更易悲伤或愤怒。

◎如何降低熬夜带来的伤害?

熬夜,无论是睡眠时间不足、睡眠质量不好、睡眠节律颠倒,都会对身体造成伤害。值得一提的是,晚上 11 点到次日早上 6 点是最佳睡眠时间,晚上 11 点到次日 3 点是深度睡眠时间。一旦过



了晚上 12 点未入睡就属于熬夜,而且越晚睡对身体伤害越大。

以下方法可最大化减轻伤害:

及时补觉。熬夜后大脑仍处于兴奋状态,但还是建议要躺在床上休息。因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

洗热水澡。熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠。如果没有大段时间补觉,一定要安排午觉或者有空眯一会,哪怕 10 分钟也有效。

清淡饮食。熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含 B 族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦

片、绿色蔬菜、水果等。同时,少吃高糖、高盐、油炸食物。夜间工作时,如果真的很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量不吃。

适量运动。白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适当运动。上夜班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。此外,八段锦、太极拳等舒缓的运动也有助于缓解疲劳。

(汤莉华)

诺如病毒知多少?

■ 徐登波

什么是诺如病毒?

诺如病毒是一种常见的肠道病毒,主要引发急性胃肠炎,症状包括呕吐、腹泻、腹痛等。这些症状通常在感染后 12~48 小时内出现,并可能持续 1~3 天。虽然大多数患者能自愈,但对于儿童、老人和免疫力低下者可能带来较大风险。诺如病毒主要通过粪-口途径、接触传播和空气传播。粪-口途径是指食用或饮用被污染的食物或水;接触传播是指接触被污染的物体表面后,未洗手就接触口、鼻;空气传播是指患者呕吐或腹泻时,病毒可通过气溶胶传播。

如何预防诺如病毒?

预防诺如病毒感染的关键在于保持良好的个人卫生和环境卫生。首先,

个人卫生方面,务必要勤洗手,尤其在如厕后、进食前、准备食物前,使用肥皂和清水洗手至少 20 秒。同时,应减少与患者接触,避免共用个人物品。其次,食品安全也不容忽视,食物应充分加热,尤其是贝类等易受污染的海鲜,生熟食物要分开处理,避免交叉污染,确保饮用水是经过消毒或煮沸。此外,环境卫生同样重要,要定期对门把手、桌面等高频接触表面

感染诺如病毒,该怎么治疗?

若不幸感染诺如病毒,应及时就医,尤其对儿童、老人等易感人群。同时,多喝水或口服补液盐,防止脱水,并居家休息,避免外出,以减少传播。虽然诺如

公告
2025 年 3 月 24 日,我局执法人员根据群众举报,在成都市青白江区桂平大道四川豹舍供应链,查获一批利用白色塑料袋封装纸箱包装装运的卷烟:南京(炫赫门)23 条、真龙(美人香草)16 条、云烟(细支大重九)10 条等,共计 5 个品种 66 条。
根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定,请当事人于 60 日内前往我局接受调查处理,逾期未到我局将依法处理。
电话:028-83668302
地址:成都市青白江区新河路 9 号
成都市青白江区烟草专卖局
二〇二五年四月二日

公告
2025 年 3 月 26 日,我局执法人员根据群众举报,在成都市青白江区桂平大道四川豹舍供应链,查获一批利用黄色胶带纸箱、绿色编织袋纸箱包装装运的卷烟:红塔山(硬经典 100)173 条、中华(硬)30 条、娇子(蓝时代)24 条等,共计 4 个品种 229 条。
根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定,请当事人于 60 日内前往我局接受调查处理,逾期未到我局将依法处理。
电话:028-83668302
地址:成都市青白江区新河路 9 号
成都市青白江区烟草专卖局
二〇二五年四月二日

公告
2025 年 3 月 25 日,我局执法人员根据群众举报,联合成都市青白江区交通运输局执法人员,在成都市青白江区桂平大道四川豹舍供应链,查获一批利用白色塑料袋封装纸箱、绿色编织袋纸箱包装装运的卷烟:娇子(X)33 条、冬虫夏草(双中支)25 条、玉溪(硬和谐)22 条等,共计 11 个品种 156 条。
根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定,请当事人于 60 日内前往我局接受调查处理,逾期未到我局将依法处理。
电话:028-83668302
地址:成都市青白江区新河路 9 号
成都市青白江区烟草专卖局
二〇二五年四月二日

公告
2025 年 3 月 25 日,我局执法人员根据群众举报,联合成都市青白江区交通运输局执法人员,在成都市青白江区桂平大道四川豹舍供应链,查获一批利用白色塑料袋封装纸箱、无标识纸箱包装装运的卷烟:娇子(时代阳光)52 条、娇子(格调细支)24 条、红河(软甲)15 条等,共计 13 个品种 173 条。
根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定,请当事人于 60 日内前往我局接受调查处理,逾期未到我局将依法处理。
电话:028-83668302
地址:成都市青白江区新河路 9 号
成都市青白江区烟草专卖局
二〇二五年四月二日

科普进行时

在城市建设中,混凝土是基础设施建设的重要材料之一。无论是高楼大厦、道路、桥梁,还是住宅小区、工厂,几乎都离不开混凝土。而混凝土搅拌车作为运输的主力军,其车上的搅拌罐常保持着旋转状态。那么,为什么混凝土搅拌车要一直转动呢?

混凝土搅拌车的基本原理

混凝土搅拌车的主要功能是将已经按比例配制好的水泥、沙子、石子和水混合在一起,经过搅拌后运送到施工现场。其罐体呈圆筒状,内壁上有多组螺旋形的搅拌叶片。这些叶片通过不断旋转,将混合料搅拌均匀,从而防止混凝土在运输过程中发生分离或者沉淀。

混凝土搅拌车一般要求在运输过程中持续转动,这不仅仅是为了保持混凝土的均匀性,还为了防止混凝土在运输过程中因静止而出现硬化。

什么是“闷罐现象”?

“闷罐现象”是指混凝土在长时间未搅拌的情况下,水泥颗粒和骨料会逐渐沉降并分层,导致混凝土失去流动性,无法正常使用。具体来说,当混凝土长时间停滞在搅拌车内,水泥颗粒会逐步沉积在罐底,较大颗粒的骨料(如沙子、石子)也会分离,形成“水泥沉淀”现象。这种现象会导致混凝土的强度和耐久性大打折扣,甚至完全无法使用。

混凝土搅拌车为何要不停转动?

首先,混凝土搅拌车的搅拌是为了防止混凝土在运输过程中因水泥和水反应而过早凝固。水泥在水中会发生水化反应,随着时间的推移,混凝土的黏稠度会逐渐增加。如果混凝土搅拌车停住不动,混凝土会开始硬化,产生不均匀的物理性质,影响其浇筑效果。尤其在夏天温度较高的环境下,水泥反应更加迅速,硬化速度会加快,这时搅拌的作用就显得至关重要。

如何避免混凝土“闷罐”?

除了依赖混凝土搅拌车持续转动,工程师还会采取一系列措施来避免混凝土的“闷罐现象”:

加速运输。为了确保混凝土的新鲜度,运输距离应该尽量缩短,避免长时间运输。

控制温度。避免在高温天气中长时间运输混凝土,特别是夏季。高温会加速水泥的水化反应,增加混凝土的凝结风险。

使用外加剂。添加一些适量的外加剂(如减水剂、保水剂)可以有效延缓混凝土的凝结时间,从而减少“闷罐现象”发生。

及时浇筑。混凝土运输后,应尽快在施工现场浇筑,避免长时间停留。

(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。