



市民张女士口腔溃疡反复发作且无法痊愈,已经严重影响进食,后到医院检查出是舌癌;无独有偶,一名50岁的湖南男子,因痴迷槟榔,每天嚼一包,嚼出了满口溃疡,导致舌癌……

在日常生活里,几乎每个人都有口腔溃疡的经历。那么,为什么很常见的口腔溃疡,却会发展为可怕的舌癌呢?所有的口腔溃疡,都容易转化为舌癌吗?

你以为是口腔溃疡? 小心“癌”起



舌癌,早期舌癌表现为舌缘、舌背或舌腹的溃疡,同一部位会反复发作且经久不愈,也可能出现纤维性硬结。超过一个月以上不愈的口腔溃疡,要考虑可能是癌症。因为舌癌常表现为溃疡或肿块,许多患者早期会将其误当做口腔溃疡诊治,最终将小病养成了大病。

◎日常生活中哪些行为可能导致舌癌?

慢性损伤、刺激。热刺激,劣质、不平整的假牙,锐利的牙尖、局部缺损不平整的牙面长期磨损,都可能致使慢性溃疡发生,从而诱发癌变。

嚼槟榔。人长期嚼食槟榔,会刺激口腔细胞分裂活动增加,导致“口腔黏膜下纤维化”,发生口腔黏膜白斑等癌前病变,可能导致口腔癌(包括舌癌)的发生。目前,槟榔已被列为一类致癌物。

口腔卫生差。口腔清洁不到位,会导致多种大量的细菌及霉菌增殖,使舌癌的发病率增加。

吸烟、饮酒。有吸烟史、饮酒史的人,更容易患上舌癌。研究表明,每天吸烟15支、饮酒100克,口腔癌的发病率会增加7.28倍。

病毒感染。人乳头状瘤病毒(HPV),特别是HPV16,与口腔鳞癌的发生有关,口腔鳞癌包括舌癌。

营养不均衡。有学者认为,营养不良也可能与口腔癌发生有关。某些维生素(维生素A、B、C)的缺乏可能导致口腔癌。食物产生的亚硝胺以及烧烤等产生的多环碳氢化合物等,均有致癌作用。

◎舌癌的早期症状有哪些?

反复溃疡。反复发生溃疡,且溃疡表面不平整,质硬,就需要注意了。如果遇到同一部位反复发生溃疡,逐渐变大,且超过三周末愈合的情况,应当及时就医。

疼痛。在舌癌的常见症状中,溃疡疼痛、舌部疼痛、咽喉疼痛都有可能发生。

舌活动受限。舌头活动性受到限制,导致咀嚼、吞咽困难,言语不清。

淋巴结肿大。舌癌作为口腔癌的一种,容易向附近的颈部淋巴结转移,部分患者会出现下颌或颈部淋巴结肿大的情况。

◎如何预防舌癌?

- 1.注意口腔卫生,早晚及饭后刷牙。
- 2.保持牙的正常解剖形态,佩戴合适的假牙,及时处理残冠、残根,避免慢性损伤刺激。
- 3.戒烟戒酒,不食用槟榔。
- 4.均衡饮食,多补充维生素。
- 5.发现舌表面有糜烂、长期溃疡时给予重视,及时检查。

舌癌主要治疗手段为手术治疗,肿瘤较大者切除范围广,术后会出现言语障碍、吞咽困难等情况,影响生活质量。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

崇尚科学 反对邪教

涪城区开展反邪教“文明新风提升行动”集中宣传活动

本报讯 近期,绵阳市涪城区紧紧围绕巩固提升全国文明城市创建成效,突出争做“崇尚科学·反对邪教”文明市民月宣传主题,采用宣传动员、代表会议、走访入户、专题辅导等多种方式,努力提升辖区群众认知、抵御邪教能力。

据统计,涪城区此次反邪教“文明新风提升行动”集中宣传活动,共组织开展专题宣讲、辅导9场次,LED显示屏滚动播放宣传知识2300余条(次),发放宣传资料2万余份,进一步提高了广大群众“争当文明市民·共同抵制邪教”认知程度,营造了文明、向上、和谐、安定的社会氛围。

(省反邪教协会供稿)

生活提示
SHENG HUO TI SHI

须防家中电器待机能耗浪费

没有运行使用却仍连着电源,由此带来的电耗被称为待机能耗。与电器在使用中产生的有效能耗不同,待机能耗基本是一种能源浪费,而且往往是一种不易被发现的“隐藏的浪费”。

笔者随机走访了十余户家庭,发现待机能耗浪费的情况较为普遍。除一两户老年家庭外,多数家庭的电视机、机顶盒都只用遥控器关掉,并没有关掉开关或切断电源;空调、油烟机、洗衣机这些常用家电都是全年通电视待机状态。笔者还发现,过半家庭的电热水器、小厨宝都是24小时运行,即便人不在家时也不会关掉。

国网山西省电力公司太原供电公司客户经理杨佳伟表示,以一部待机功率12W的路由器为例,如果按每日待机时间15小时计算,那么一个路由器一天的待机能耗是0.18度电,看起来好像不多,但一年下来就要耗费65.7度电。“两三年的待机耗电算下来,就够再买一部路由器了。”

国网山西省电力公司电力科学研究院高级工程师张敏做了简单测算。将城镇家庭常见的电视机、机顶盒、路由器等12种电器计算在内,一户家庭每天的待机能耗约0.86度电。如果将一直运行却未使用的电热水器、小厨宝加入,一户家庭每日浪费的能耗可达到1.52度电。

受访专家指出,在当前电力供需形势持续偏紧的情况下,遏制待机能耗浪费有着现实性和紧迫性。减少不必要的待机能耗浪费,能够降低基础负荷,缓解用电高峰期的负荷压力。

“待机能耗带来的电费花销不大,容易被用户忽视。”张敏表示,但对无意义、不必要、不产生价值的待机能耗浪费要坚决遏制。

多位受访专家还提出,应进一步强化群众节能知识和节约意识,同时也为培养节能习惯创造条件,引导群众养成节能生活方式。

(星华)

泌尿知识角

特殊人群泌尿外科术前准备

老年人篇 (一)

刘芸峰

老年患者特殊的生理和心理需求,给麻醉和手术治疗带来更高的风险,相关的风险与其机体衰老、器官功能进行性丧失有关。这种变化的发生程度因人而异,需要医生深刻掌握老年患者的基本生理变化与麻醉药物的药代动力学和药效动力学。



术前准备包括总体评估、完善检查、调整用药方案、功能锻炼等。目的是提高患者对麻醉和手术的耐受力,降低围手术期并发症甚至死亡的风险。年龄

大于65周岁的患者接受外科手术的风险常取决于年龄、生理状态、并存疾病和手术种类四个要素,其中年龄的增加被认为是围手术期不良事件发生的独立危险因素。医生要对患者进行充分的评估,了解器官功能的储备情况,发现合并症并针对性的处理。由于不同的手术方式需要采取的麻醉方法不同,对应的麻醉风险也不同,需要在术前有针对性的告知。

老年人除了生理功能的减退外,常常伴有心脑血管疾病和呼吸系统疾病,已有研究表明合并疾病对术后

并发症的影响大于麻醉方面的影响。老年患者肺部疾病的术前处理与术中术后死亡率也存在一定的关系。老年患者对麻醉更为敏感,少量药物即可达到理想的麻醉效果,且药物作用时间往往延长,需要多加注意。总之,老年患者多合并不同程度的系统性疾病,多种身体功能储备下降,特别是心、脑、肺等重要器官的老化使围手术期对各种刺激的耐受性下降,故术前准备需仔细评估,增加患者功能储备,才能提高手术的安全性。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

科普进行时

不同人群防雷手册

闪电伴随雷鸣划过天空,震撼人心,但雷电的威力远不止于此,它能破坏电力系统、通讯设备,引发森林火灾,甚至导致人员伤亡。雷电灾害已被联合国列为全球最严重的十种自然灾害之一。不同场景不同人群面对雷电天气如何防御?

易发生雷击灾害的地点

据中国气象科学研究院的统计数据显示,在我国发生的雷击事故中,农田是最高发的地点,除此之外,建构筑物、开阔地也是较易发生雷击的地点。



注:“建构筑物”包含建筑物与构筑物,构筑物指房屋以外的工程建筑,如围墙、水坝、桥梁等。“有线相连”表示正在接触电话线或金属管线。数据来源:李明等(1997-2006我国雷电灾情特征)。中国天气网制图。

不同人群防雷指南

雷电天气具有突发性,如在户外劳作、游玩时突遇雷电天气需掌握正确防雷方法。除了户外,居家和行车时防雷也有很多注意事项。

防雷指南 户外劳作

- 选择正确的躲避场所**
野外放牧或劳作遭遇雷雨,尽快躲避到室内、山洞等安全的场所,不要在树下避雨。
- 采取正确避雷姿势**
如来不及回室内,紧急避雨时要两脚并拢,双手抱膝,头置于两膝之间,尽量减少人体与地面的接触面积。

- 选择绝缘材料的鞋服**
雷雨季节外出劳作最好穿胶鞋、雨衣,突遇雷电可降低雷电对身体的冲击。
- 避免尖端引雷**
田间劳作的工具,如铁锹、锄头等物体往往带有金属成分,要避免将这些物体扛在肩上高过头顶,小心秒变“引雷针”。

防雷指南 户外游玩

- 尽快远离水面**
正在游泳、划船时要赶快上岸,水易遭雷击,且水中受到伤害会增加溺水风险。
- 身上不要携带金属制品**
野外遇雷电天气时,迅速摘下随身携带的钥匙、首饰、眼镜等金属物品。
- 远离高地**
如果在山区游玩,不要站在山顶,尽量找低洼地带避雨。

- 分开站立**
如果多人一起出游,遇到雷电天气尽量分开站立,以免一人被雷电击中而互相传导。

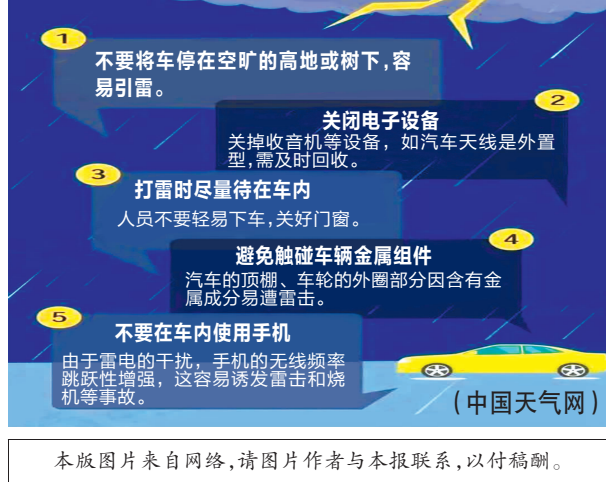
防雷指南 居家室内

- 及时关好门窗**
如遇雷电天气,不要将头或手伸出窗外,不要触摸窗户的金属架,以免触电。
- 尽量关闭各类家用电器**
拔掉电源、网络等插头,不拨打电话。
- 不接近室内裸露的金属物**
如水管、暖气管、煤气管等,也不要靠近潮湿的墙壁。
- 不使用太阳能热水器沐浴**
水能导电,存在雷击隐患。

防雷指南 驾车出行

- 1.不要将车停在空旷的高地或树下,容易引雷。
- 2.关闭电子设备
关闭收音机等设备,如汽车天线是外置型,需及时回收。
- 3.打雷时尽量待在车内
人员不要轻易下车,关好门窗。
- 4.避免触碰车辆金属组件
汽车的顶棚、车轮的外圈部分因含有金属成分易遭雷击。
- 5.不要在车内使用手机
由于雷电的干扰,手机的无线频率跳跃性增强,这容易诱发雷击和烧机等事故。

(中国天气网)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。