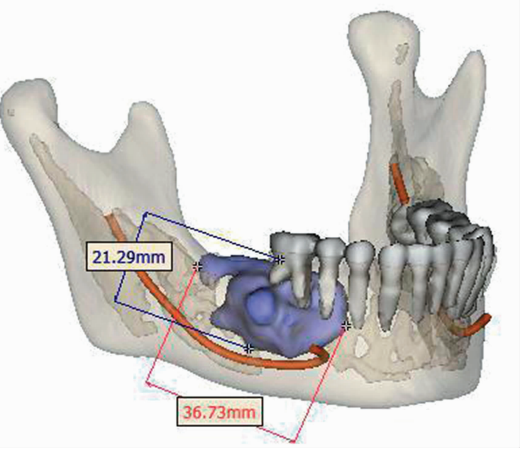


肿瘤大讲堂



近期,一位36岁的男性因左侧下牙槽部位出现轻微肿胀并伴有疼痛,最初未予以重视。然而,症状逐渐加剧,影响正常进食,乃至咀嚼困难,促使他前往医院进行详细检查。经过诊断,医生发现患者左下侧前磨牙区域下颌骨内有一高密度、类似牙齿形状的肿块,最终确诊其为颌骨肿瘤。

警惕颌骨肿瘤 早防早治是关键

症状可能不明显。常见的良性颌骨肿瘤包括: ①牙瘤。由一个或多个牙胚组织异常发育增生形成,多见于青年人。 ②成釉细胞瘤。约占牙源性肿瘤的60%以上,多发生于成年人,可能导致颌骨膨大和牙松动。 ③骨化纤维瘤。常见于青年女性,早期无自觉症状,肿瘤增大后可引发颌骨膨胀肿大。

④骨肉瘤。发生原因可能与遗传、基因突变、病毒感染等因素有关,表现为颌骨疼痛、肿胀及面部畸形。 ⑤呼吸功能。下颌骨的活动也与呼吸过程相关,尤其是在一些呼吸模式中,如口呼吸。

⑥面部支撑。颌骨对面部结构起到支撑作用,影响面部的形态和外观。 ⑦发音功能。颌骨的运动对身体的发音功能有重要影响,尤其是下颌骨活动,对发音至关重要,有助于发出各种声音。 ⑧吞咽功能。颌骨参与吞咽过程,尤其是下颌骨通过与牙齿的协调运动帮助食物从口中运动到食道。

⑨颌骨肿瘤能治愈吗? 颌骨肿瘤一般需要通过手术切除,术后做病理化验,以明确是良性肿瘤还是恶性肿瘤。如果是颌骨良性肿瘤,一般可治愈;恶性肿瘤则要看肿瘤的分期,比较早期情况下也有治愈的可能性,如果是中晚期的情况,则一般是控制肿瘤发展。

⑩如何预防颌骨肿瘤? 为了有效降低颌骨肿瘤的风险,如果出现口腔不适或肿物,应及时就医,以便早期诊断和治疗。以下是预防措施: 1.戒烟限酒。吸烟和酗酒是口腔癌的主要危险因素,通常这些习惯可导致口腔黏膜长期接触有害物质,从而增加患癌风险。 2.维护口腔卫生。定期刷牙、使用牙线、漱口,并接受定期口腔检查对于口腔健康至关重要。 3.健康的饮食习惯。摄入丰富的新鲜水果、蔬菜和高纤维食物,减少加工食品和高糖食物摄入。 4.HPV疫苗接种。根据医生建议,接种HPV疫苗可以预防与HPV相关的口腔癌。 5.避免过度紫外线照射。长时间暴露在紫外线下,可能会增加口腔颌面部肿瘤风险。因此,应尽量避免过度紫外线照射,如佩戴遮阳帽、涂抹防晒霜等。 6.定期体检。定期进行全面体检,包括口腔检查,有助于及时发现并预防口腔颌面部肿瘤。 (四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示

脖子是躯干最细的部位,却藏着诸多器官,包括甲状腺、咽喉、颈段气管、食管、淋巴结、神经等。当脖子出现这几种变化,很可能是这些器官组织发出的预警信号。

脖子出现这几种变化,可能是疾病信号

●颜色改变,要查代谢

除日晒等原因外,脖颈皮肤颜色应与其他部位一致,不会有明显色差。如果出现颜色改变,可能提示是内分泌或代谢异常。

1.发黑,查血糖 若脖颈后部的皮肤变厚、粗糙,并呈现暗灰、深褐色,同时腋窝、膝盖也发黑,这可能是“黑棘皮病”的表现。黑棘皮病好发于超重、肥胖人群,通常与代谢紊乱、高脂血症、高血压、胰岛素抵抗等相关,也可能与肾病、肿瘤性病变、皮肤病等有关。

2.红斑,查免疫 患上红斑狼疮、皮炎等风湿免疫性疾病时,脖颈皮肤也会有变化,如出现淡紫、红色的水肿性红斑、皮疹,常伴随发热、红肿、关节疼痛等症状。

●僵硬疼痛,小心感染

健康的脖颈十分灵活,若出现明显疼痛或限制,也是一个预警信号,问题可大可小。

1.肌肉受损会僵硬 长时间低头玩手机、伏案工作等,可造成颈阔肌持续紧张、僵硬,甚至出现拉伤。突然的用力扭转、外伤也可能引起肌肉牵拉疼痛。

2.颈椎退化更受限 颈椎僵硬、疼痛是颈椎病的典型症状,常在颈项后伸时减轻,前屈时加重,伴随仰头、低头、转头范围缩小,以及上肢放射性疼痛感。

3.伴随发热查感染 脑膜炎、腮腺炎等头部感染性疾病,也可引发颈部僵硬或疼痛,常有发热、头痛、恶心等症状。

●短时“斜颈”是落枕

如果出现头颈部偏向一侧,下巴指向对侧,是斜颈的表现,多为先天性疾病,需要及时治疗。

1.睡觉姿势不佳、枕头不合适会让人落枕,也会限制颈部在某一侧活动,但头部姿势相对正常,可在几天内缓解。

2.脑出血、颅内感染等神经系统问题,则可引发痉挛性斜颈,且为长期持续性,甚至会逐渐加重。

注意:出现颈项僵硬疼痛时,可先调整姿势,进行适度的拉伸、转动等,看能否缓解。如果疼痛僵硬无法减轻,甚至加重,且伴有其他不适,建议及时就医。

●脖子变粗,血脂异常

健康成年男性的颈围不超过38厘米,而成年女性不超过35厘米。若颈围变大,意味着颈部脂肪堆积过多,与全身肥胖程度也呈正相关。若不及时调整,各种疾病风险均会增加,比如,可引发睡眠呼吸暂停,增加高血压、心脏病、糖尿病等慢性病风险。多项研究表明,颈围增加与高尿酸血症、糖尿病的发病也相关。 (据《生命时报》)

科普进行时

日常生活中,经常会遇到这样的情况:拖地时,尤其是在瓷砖表面,会闻到一种特别的腥臭味。这种现象在潮湿或不经常清洗的环境中尤为常见。那么,许多人会好奇,为什么感觉挺干净的拖把,会带来这样不愉快的气味?这股气味的来源是什么?

为什么拖完地总有股腥臭味?

拖把可能是异味的根源

拖完地总有股难闻的腥臭味,很可能是拖把带来的。许多人在拖地后,常常忽略拖把的正确晾干和存放,直接将未完全晾干的拖把放回拖把桶中,或是随意将拖把放置在洗手间等潮湿区域。在湿润的环境中,拖把极易成为细菌和真菌的栖息地。

由于大量微生物在拖把上聚集、繁殖并进行代谢活动,长期不移动拖把可能会形成厌氧环境,促使微生物在缺氧条件下进行代谢。厌氧代谢的一个关键特点是产生一些具有特殊气味的化合物,如硫化氢、氨和各种有机酸,散发出刺鼻的气味。

同时,拖地水中所含的营养物质,如氮、磷和有机物,可能会导致藻类的大量繁殖。特别是使用含磷洗涤剂拖地时,会加剧藻类生长。藻类在死亡或处于缺氧状态下,会释放硫化氢、二甲基硫化物等含硫气体,这些气体同样是散发异味的一部分。

除此之外,某些地区的水质问题,如水中含有的胶体杂质和有机物,也可能是臭味的来源。这些有机物在拖把中的微生物代谢作用下,会转化成三甲胺、氧化三甲胺及二甲硫醚等散发异味的物质。

劣质地板砖也会产生异味

除了拖把,地板也是腥臭味的另一大来源。在家庭装修中,许多人选择在客厅铺设瓷砖,有些甚至选择全屋

铺设地板砖,以减少木地板可能引起的甲醛污染。然而,劣质地板砖也可能成为异味的来源。特别是烧制不当的黑心或黄心陶砖,在制造过程中可能会释放二氧化硫和硫化氢等含硫气体,这些气体随后积聚在瓷砖的微小孔中。这种陶砖通常不是全瓷制品,砖体结构较为松散,吸水后更易滋生微生物。

此外,劣质地板砖的另一个问题是密度过低,导致拖地时水分容易渗透进砖体内部。水与砖内的粉尘接触后,也可能产生不良气味。

随着时间的推移,陶砖自身的气味加上微生物代谢产生的气味,均可能散发出令人不快的腥臭味。因此,选择高质量的地板砖对于保持家庭环境的舒适和健康至关重要。

只有瓷砖拖地会有腥味?

有观点指出,拖地发臭跟瓷砖有关。人们常认为拖地后地面产生腥臭味,是瓷砖地板的问题,而木地板不会有此问题,这其实是一个常见的误解。

实际上,臭味的产生与地板材质无关,更多取决于拖把的使用和维护,以及水质情况。不管是瓷砖还是木地板,如果拖把长期潮湿,水质差,或清洁水不经常更换,拖地都可能产生臭味。

劣质地板砖产生的硅化镁也会造成腥臭味?

腥腥的味道是因为劣质地板产生

的硅化镁?近期,微博上一些自媒体提出了一种关于家庭清洁时产生腥味的解释,声称这种异味可能源于质量较差的地砖中的硅化镁。当硅化镁遇到水时,便会产生硅烷气体,从而散发出鱼腥味。然而,这种看似合理的解释,在化学原理上实际上存在误解。

硅化镁具有高熔点、高硬度、高弹性模量的特性,是一种窄带隙n型半导体材料。硅化镁是一种非常稳定的化合物,通常不会在常规的环境条件下与水或其他物质发生化学反应。它只能溶于稀酸,并在热水中分解。

即便是使用开水去烫地砖或是硅化镁与开水反应生成硅烷,其产生的硅烷也是无色、无臭、无味的,因此不可能闻到腥臭味。据此,关于硅化镁遇水产生硅烷的说法,从化学角度来看,是不成立的。

要想拖地没腥味,试试这样做

要避免拖地时产生不愉快的臭味,可试试采取以下措施:

- 1.多多清洗拖把。在拖地过程中,应定期更换清洁水。通常情况下,每次涮拖把后都需更换水,以确保清洁效果。拖地完成后,应立即清洗拖把,并将其放置在阳台等通风处晾干,避免存放在潮湿的环境中。同时,使用完毕的拖把桶也要及时清洗并排干水分。
- 2.使用地板清洁片。地板清洁片含

有表面活性剂、生物降解酶、除菌成分和清香因子。在拖地时加入地板清洁片,可以有效溶解地面上的污渍,并帮助消除臭味。使用清洁片不仅可以清洁地面

上的灰尘,还能使地面留下淡淡香气。

3.使用蒸汽拖把。蒸汽拖把是一种高效的清洁工具,通过将水加热成蒸汽来清洁地面,不仅能有效清洁地面,还能通过高温进行杀菌,彻底清除污渍和微生物。使用后,应及时清洗并晾干,以便下次使用时无任何异味。

一般而言,拖地后出现的腥臭味通常是由于拖把的不洁净、水质问题或地板缝隙积垢造成。为了防止这一现象,日常应规范地使用和维护拖把,或在清洁时加入专用的地板清洁片。

(据科普中国)



春运开启 这份指南助您健康回家

春运开启,许多人踏上了回家之路。正值流感高发季,目前大众比较关注的问题较多,如普通感冒和流感有什么区别,预防流感应做好哪些“功课”、流感药物有没有耐药性等。接下来,让我们一起去了解。

普通感冒和流感有何区别?

随着春运期间人群流动和聚集性活动的增多,呼吸道疾病感染风险加大。流感和普通感冒虽然都是呼吸道疾病,但两者完全不同。流感是流行性感冒的简称,是由流感

病毒引起的急性呼吸道传染病。不少人分不清流感和感冒有何区别。与普通感冒相比,流感患者全身肌肉酸痛、乏力、咽喉痛、头痛等症状更为明显,发热程度更重,而普通感冒患者流涕、咳嗽、打喷嚏等上呼吸道症状更明显,不发热或只是低热。

预防流感应做好哪些“功课”?

随着公众出行计划的增加,机场、火车站、景点等的人群聚集,无形中给了流感病毒传播的机会。如何在尽情享受假期的同时,又能有效防范流感,成

了人们必须考虑的问题。通常情况下,建议大家在日常生活中注意自身卫生,佩戴口罩,避免接触公共物品,勤洗手并消毒;平常适当运动锻炼;确保营养均衡,休息充足;注意室内空气流通,保持空气清新;避免到人群聚集的地方;积极接种流感疫苗。

小孩子高热不退怎么办?

值得注意的是,目前正值流感等呼吸道疾病高发期,要增强自我防护意识,做好流感预防,同时老年人、儿

童等重点人群出现流感症状后,应密切观察,积极就诊治疗。

儿童出现流感症状后,轻症病例可居家隔离,并尽量在发病48小时内遵医嘱接受抗流感病毒药物治疗,多休息、多喝水、补充维生素、均衡饮食、注意保暖;重症病例或流感并发症病例需住院治疗。 (据《生命时报》)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。