

一削一补应对口腔肿瘤 照镜子早发现早干预很关键

通讯员 陈晓芬 叶飘

口腔也有致命癌症?牙疼真的忍忍就能过去吗?近日,浙江大学医学院附属口腔医院手术室内,一场“削骨借肉”补颌骨的口腔手术有条不紊地进行。两位口腔外科医生双刀齐下,口腔端切除肿瘤,小腿部截下腓骨,一削一补还原下颌骨。

不久前的一天,54岁的李女士因牙齿肿痛难忍,到浙大口腔医院门诊就医,反反复复的肿痛已折磨了她3个月之久。面对李女士所表现出的疼痛不适,口腔颌面外科主任李志勇与副主任刘宇分析认为,这不像普通的颌骨囊肿,后续检查结果显示,李女士的颌骨肿瘤已经恶化,需要进行截骨治疗。

李志勇解释,患者颌骨已被肿瘤破坏,呈现空心状,完整切除肿瘤后截取小腿腓骨进行颌骨修复,是恢复患者术后咬合功能的最佳

治疗方式之一。目前,口腔颌面部肿瘤手术诊疗的目标不仅是让患者活下去,而是有尊严、有质量地活下去。通过数字化肿瘤治疗技术,不但可以较好地恢复患者面容,还能后续的种牙、镶牙提供更好条件。

专家表示,忍痛不医,一经检查已癌变恶化的情况,在口腔科时有发生,其中不少是老年人。口腔的癌症属于慢性疾病,因发病周期长,发病率相较肺癌、肝癌等常见癌症低,往往不受患者重视,一拖再拖。很多患者直至疼痛难忍,出现明显肿胀才就医,往往已发展到癌症中晚期,错过最佳治疗时机。口腔癌如发展到晚期,5年生存率不到40%,而且治疗期间生活质量大大下降。

李志勇表示,口腔发生病变,一般来说对着镜子大都能看得到,完全可以在早期就发现并积极治疗。而且,很多牙科疾病都可以预



防。

首先,提高口腔健康意识,定期进行口腔健康检查,重视口腔的不适症状,将肿瘤出现的可能性扼杀于摇篮。其次,积极主动就医,疼痛感是人体保护自己而发出的信号,今日视而不见,日后可能手术台上“刀光”相见。保持良好生活习惯也非常重要,烟、酒、槟榔等对口腔黏膜伤害指数超高,少吃、不吃才能护住一口好牙,拥有健康的口腔。

跟海清一样痛到彻夜难眠 或可求助医院这个门诊



抗到寝食难安,他们辗转多家医院、各个科室后,找到了这个专门“治疼”的门诊。

三叉神经痛号称“天下第一痛”,发起病来头面部疼痛难忍。从2010年至今,68岁的江阿姨长期遭受该病侵扰,说话、洗脸、刷牙,甚至走路,剧烈疼痛说来就来,近年来更是发作频繁。因为一张嘴就会引发疼痛,江阿姨已经10多年没好好吃饭了,硬的食物更是不敢吃,日渐消瘦。

随后,江阿姨来到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院),到疼痛门诊就诊。经过一个月治疗,目前江阿姨已明显好转,疼痛发作频率降低,睡眠质量转好,吃饭也香了,整个人精气神都足了。

除了三叉神经痛,近期冷热交替,带状疱疹迎来高发期。75岁的章老伯在2018年患上此病,没想到5年后还在遭受“切肤之痛”。章老伯说,当时经过治疗,皮肤上的水疱消了,但胸前和腋下部位还是时不时出现刀割一样的痛,穿衣服、触摸皮肤时都疼。期间,他一直口服药物,剂量不断增加,但疗效甚微,5年来几乎没有睡过一个安稳

觉。和江阿姨一样,在接受超声引导下的神经阻滞治疗后,老伯感觉疼痛明显减轻。

该院疼痛门诊董发慧主任医师表示,带状疱疹后遗神经痛的最佳治疗期为1个月内,3个月就会由亚急性疼痛变为慢性疼痛。在带状疱疹早期,不但要关注疱疹本身的治疗,还要尽早对疼痛进行干预,及时到正规医院寻求专业医师帮助,不要迷信土药、秘方,以免耽误治疗时间,造成不可逆的神经损伤。

在一些人的观念中,身体疼痛只是一个症状,面对长期疼痛,选择能忍则忍、能扛则扛,有的人会一直自行服用止痛药来缓解,这些认知误区很可能带来严重后果。

董发慧提醒,持续或反复发作超过3个月的慢性疼痛是疾病,需要专病专治。长期疼痛会导致免疫能力降低、情绪烦躁、记忆力减退等多方面症状,反过来又会加重疼痛程度,形成恶性循环,影响生活质量,甚至引起抑郁、焦虑等负面心理。有疼痛的患者尤其是慢性疼痛患者,可以到疼痛门诊接受全面诊断,有对应原发疾病的,会推荐到对应诊室就医。

五个日常动作 缓解颈椎疼痛

医生表示,可以用“PUA”判断颈椎病的三个阶段:P指Past Pain,属于早期阶段,表现为颈部疼痛,经常落枕,需要引起重视;U指Unilateral Upperarm,属于二期阶段,表现为上肢单侧疼痛麻木,需要去医院就诊;A指Abnormal All movement,是颈椎病最严重的阶段,手部和脚部会呈现出异常姿态,如走路打飘,手部笨拙,需要到医院就诊。

在“P”阶段,可通过颈椎操缓解颈椎疼痛,具体包含5个动作。

下巴往后收缩,坚持5秒钟;缓缓抬头,往左侧伸,往右侧伸;手臂伸展运动,在9时到11时方向动作时进行伸展;上肢呈W型,吸气时内收,呼气时外展;一只手抬起,另一只手的手肘置于中间,抬起的手保持静止,另一只手进行牵拉,感觉到肩胛骨有很强的牵拉感即可。

进行上述锻炼后,如疼痛有所缓解,可以一周做3到5次,每天半小时左右,如果疼痛没有得到缓解,建议及时到医院就诊。 据人民网

不吃早餐 或削弱免疫系统功能

美国西奈山伊坎医学院研究发现,禁食可能不利于抵御感染,并可能导致心脏病风险增加。

研究人员对照分析两组小鼠,其中一组在醒来后立即吃早餐,这是它们一天中最丰盛的一餐,另一组不吃早餐。在做血液检查时,研究人员注意到禁食组在单核细胞数量上大不相同。单核细胞是指在骨髓中制造并在体内传播的白细胞,它们在体内扮演着许多关键角色,可对抗感染、心脏病甚至癌症。

研究人员继续禁食老鼠长达24小时,然后重新喂食。隐藏在骨髓中的细胞在几个小时内又回到了血液中,这种激增导致了炎症程度的加剧。这些改变的单核细胞非但不能预防感染,反而更具炎症性,对感染的抵抗力降低。

研究人员称,确有充足证据证明禁食的好处,但就像生活中的许多事情一样,平衡很重要。因此,在某种程度上,有益的东西或许会在另一个方面产生意想不到的负面影响。 据《科技日报》

本报记者 戴虹红 通讯员 郑莎

近日,被观众亲切地称为“国民媳妇”的演员海清,在一段采访中透露,2022年是自己和疾病作斗争的一年,曾痛到彻夜难眠,连吃药都不管用。面对疼痛病魔的咄咄逼人,有人也像海清一样,被困