

## 口腔中的“危险分子”与“原住民”，你分得清吗？

“医生，我嘴里长了几个小疙瘩，不会是口腔癌吧……”最近，一个前来就诊的患者如是说。她担心口腔中的这些“异常”属于癌前病变，更害怕患上口腔癌。

口腔癌是发生在口腔的恶性肿瘤的总称。一般来说，口腔癌的好发部位包括舌、牙龈、口底、鄂部、上颌窦等。而在口腔中的一些正常组织和结构，并非癌前病变，更不是口腔癌。那么，您知道如何分辨它们吗？

### 出现这些情况及时就医

出现“破、斑、硬、松、肿、麻”等情况的人，需要警惕口腔癌，应及时就医。

**破** 一般的口腔溃疡会在两周内自愈，如果烧灼感、疼痛等症状超过两周仍未见好转，需警惕口腔癌的可能。

口腔癌通常表现为溃疡，溃疡四周边缘隆起，中央凹凸不平，并有坏死组织覆盖，典型者为“菜花状”。口腔癌早期一般无痛或仅有局部异常摩擦感，溃破后疼痛较为明显。随着肿瘤进一步侵犯神经及周围组织，可引发局部疼痛。

**斑** 口腔黏膜颜色变为白色、褐色或黑色，尤其是口腔黏膜变粗糙、变厚或呈硬结时，以及出现红斑、白斑或黑的溃疡性斑块时，需警惕口腔癌。

**硬** 当肿瘤波及咀嚼肌或者神经时，口腔黏膜会逐渐变硬、变紧，患者可出现张口受限、说话困难，甚至吞咽困难。

**松** 需先排除牙周病引起的牙齿松动、脱落、咬合不均。单个牙或范围局限的牙齿松动，伴有周围牙龈糜烂，或松动牙脱落，或拔除后创口经久不愈者，需高度警惕牙龈癌、中央性颌骨癌波及牙槽骨。

**肿** 脸或颈部出现肿块或两侧不对称。随着病情的发展，癌细胞会向颈部淋巴结转移。出现转移灶时，多表现为颈部肿大的包块。因此，若颈部淋巴结突然肿大，需检查口腔。

**麻** 肿瘤侵犯感觉神经时，患者会出现疼痛或感觉异常；肿瘤侵犯舌神经时，患者会出现舌麻木；肿瘤侵犯下牙槽神经时，患者可出现下唇麻木；肿瘤侵犯眶下神经时，患者可出现眶下区皮肤麻木。

### 这些是口腔中的正常组织

**轮廓乳头** 舌头后方的舌乳头，名叫“轮廓乳头”。轮廓乳头在舌根部排成“人”字形，其体积较大，略微凸起于舌背黏膜表面。轮廓乳头用来感受味觉，属于人体的正常结构。

**舌下肉阜及舌下皱襞** 舌下肉阜位于口腔底部舌系带两侧，长得像两个小山丘，质地柔软。舌下肉阜的小孔是分泌唾液的颌下腺开口，有的人一抬舌头，一股“小喷泉”就会从这两个开口处喷出来。舌下皱襞位于舌下肉阜两侧，形似一排山丘，它们是舌下腺的开口。

**切牙乳头** 切牙乳头上颌门牙后方0.8~1厘米处，位于腭中缝前端，其深面为切牙孔，内有神经和血管。

**腮腺导管口** 腮腺导管开口位于双侧上颌第二磨牙对应的颊黏膜处，呈乳头状隆起，在隆起处可以看见一个半透明的亮点。腮腺是口腔内一对大唾液腺，其分泌的唾液可以帮助消化食物。

来源：《老年健康报》作者：华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤中心 彭纲 杨盛力 王晓慧 周思婕

## 眼睛不好，加速衰老！是真的！



要说哪里最能暴露人的年龄，恐怕非眼睛莫属。眼睛是五官中最复杂，也是最需要精心呵护的部位，但很多人在用眼霜护理眼部肌肤、认真画好眼妆的同时，却忘了我们的眼球还是全身最容易老化的部位。

视觉是我们最重要的感觉，也最为精密，一丁点儿的老化都有可能造成视觉功能的减弱，并影响生活质量。保护好眼睛，功在当下，利在终生。

### 怎么知道 眼睛老了

人眼相当于一部精密的照相机，不论是相当于镜头的晶状体还是相当于感光底片的视网膜，都是非常容易老化的。晶状体的老化表现在两个方面：晶状体逐渐混浊，出现白内障；晶状体调节能力变弱，形成老花眼。

我们一般都会觉得白内障是上了年纪的人才会出现的疾病。实际不然。很多30~40岁的人就开始出现明显的晶状体密度不均匀，虽然这个时候往往视力不会受影响，但是视觉质量（比如对比敏感度和色觉等）却悄然发生改变。如果感觉自己的眼睛状态不好、视物不清楚，请务必到眼科就诊，有可能此时的晶状体混浊情况已经比较严重了。

我在门诊遇到过一位患者，他的一只眼已经看不见了，自己却不知道，直到意外单眼看东西时才发现异常。建议大家从40岁开始，定期进行眼科检查，这样可以及早发

现问题。

晶状体除了发生混浊，还会硬化，从而导致调节功能异常，即看远和看近的调节能力下降。看近处，晶状体“变焦”能力弱了，出现老花症状。此时，很多人表现为把东西拿近看不清，拿远就看清楚了。俗话说“花不花，四十八”，的确，多数人在40岁时开始出现老花眼，到50岁时，老花症状已非常明显了。

除了白内障和老花眼，玻璃体、视网膜的老化也会影响我们的视觉质量。比如玻璃体的液化和胶原纤维的凝聚会形成玻璃体混浊，表现为眼前总感觉有东西飘，就像小飞虫一样飞来飞去。这就是飞蚊症。很多人在30岁左右就开始出现飞蚊症。视网膜老化会直接影响视力，比如50岁以上的人要高度警惕老年性黄斑变性的出现，因为这个病会致盲。高血压、糖尿病等全身性疾病对眼部的影响也主要体现在视网膜上。高血压视网膜病变、糖尿病视网膜病变都是可能致盲的眼病。有这些疾病的朋友们一定要重视眼科检查。

### 眼老人也老 究竟为什么

虽然衰老造成各种各样的眼部问题，但很多人却认为：“虽然我的视力差，但我对视力的要求也低，只要能看电视、吃饭就行了，何必操心 and 焦虑呢？”下面我从科学的角度解释一下，为什么这种认识是不科学的。

视觉障碍、视力下降影响

的可不仅仅是看东西，还会影响我们的大脑。视觉障碍与认知功能的下降有关，甚至还与抑郁症的发生有关。人在长期的视觉障碍状态下，会变得反应迟钝、记忆力下降、注意力不集中、思维能力下降，甚至患上抑郁症。

另外，视力下降是导致老年人摔倒的重要原因。特别是骨质疏松的老年人，摔倒后很容易发生骨折。如果老年人发生髋部骨折，在骨折后的第一年里就会有高的死亡率。所以，视力问题不但“蚕食”大脑，而且真的要命。

### 眼睛抗衰老 有哪些方法

既然眼睛的衰老对身体健康影响如此巨大，有什么方法能延缓其衰老呢？人生没有捷径，想延缓衰老最好的方法还是培养健康的生活方式——规律作息，均衡饮食，适量运动。身体健康了，各组织器官的老化就会慢一些，这是减少疾病发生的真谛。

根据流行病学研究结果我们发现，确实有些食物的摄入可延缓眼睛的衰老。维生素C、叶黄素和玉米黄素、Ω-3脂肪酸、B族维生素、复合维生素的摄入可能延缓晶状体的老化；叶黄素、玉米黄素和Ω-3脂肪酸对视网膜的衰老可能有延缓的作用。羽衣甘蓝、菠菜、花椰菜、南瓜、玉米、柑橘以及蛋黄等食物富含叶黄素和玉米黄素，适当摄入对眼部健康有益。但任何食补都不可能完全避免疾病的发生，每年的眼部体检更为重要，可以做到疾病的早期发现和早期治疗。总之，打好一套全方位的“组合拳”，才是眼部抗衰老的靠谱方法。

面对衰老，有人表现出“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的豁达，有人则显示出“老夫聊发少年狂”的豪迈，还有人保持“料青山见我应如是”的乐观。好的心态有助于健康，学习并掌握眼部抗衰老知识和方法，就会让我们老得慢一点儿，老得优雅从容。

来源：大众健康杂志 文：北京大学人民医院眼科副主任医师 张钦

