

一个春节，长沙一家医院的口腔疾病患者有 18000 多人

口腔医生教你一眼识别“舌尖上的健康”



文：今日女报/凤网记者 徐美龄 通讯员 袁慧

红肿破洞有点痛……似乎只有上火或是咬破了嘴唇，我们才会张开嘴巴，看看口腔里的一些小变化。

对于口腔问题，大多数人的认识还只停留在口腔溃疡上。殊不知，舌尖上除了美食，还可能有着可怕的癌变——这不，春节刚刚过去，舌尖上的问题就日益突出，一块小小白斑的也可能让你承受割“舌”之痛！

2月6日，今日女报/凤网记者从长沙市口腔医院了解到，春节期间(1月21日—2月6日)，因口腔问题前来医院求诊的患者约有18011人，其中，牙周黏膜科门诊有1253人，不乏需要割掉部分舌头的癌变患者。为此，长沙市口腔医院专家收集了不同患者舌像，用照片教你识别“舌尖上的健康”。



扫一扫，健康知识转起来

■故事

舌头右侧长白斑，益阳男子被割掉一半舌头

以往，不痛不痒，吃嘛嘛香；如今，不能说话，情绪低落……

50岁的益阳男子范先生从来没有想过自己竟因一个小小的“口腔溃疡”，被割掉半个舌头。

这到底是怎么回事？

早在两三年前，范先生就发现自己舌头右侧有个白色斑块，不痛不痒，以为是口腔溃疡，没有在意。直到2016年11月，范先生舌头出现了疼痛感，舌头上的白色斑块变硬，他才开始求医问药。

范先生试着用指甲刮，却怎么也刮不掉。疼痛持续一周后，范先生才以口腔溃疡为由来到当地医院就诊。

由于农村基层医院医生对白斑

病缺乏认识，也没有做出正确有效的治疗。等范先生的白斑已经恶化，加之刮擦等刺激，以及经常吸烟等习惯导致白斑变大变硬后，医生才意识到危险了！

范先生来到长沙市口腔医院，医生检查发现，他的右侧舌腹可见大面积白色斑块，稍高出黏膜表面，中央可见一直径约6mm的类圆形溃疡，质地稍硬。切取组织送活检，病理报告为“局部恶变，呈高分化鳞状细胞癌改变”。

最终，范先生因病情非常严重，不得已进行了舌半切手术。切除了一半的舌头后，范先生语言表达以及进食都受到了严重影响，而且还面临病情复发的可能性。

■专家

别把口腔白斑当作溃疡



吴昊
长沙市口腔医院黏膜科主任
医师

“太多患者以为口腔白斑就是溃疡，其实不然。”长沙市口腔医院黏膜科主任吴昊介绍，口腔白斑病的发病与局部因素的长期刺激以及某些全身因素有关。患者用指甲刮白斑，继续抽烟，对白斑不断刺激，可加速白斑恶化。

那么，普通溃疡和病变白斑有什么区别？吴昊介绍，口腔溃疡是口腔黏膜疾病中发病率最高的一种疾病，普通感冒、消化不良、精神紧张、

郁闷不乐等情况均能偶然发生，好发于唇、颊、舌缘等，女性较多。

而口腔白斑虽是基因发生变异，其发病后果却不容小觑。舌头、牙龈、腮上黏膜都有可能成为口腔白斑病滋生的温床，双侧口角黏膜、软腭复合体和舌腹口底是口腔白斑病最危险的地方。在口腔白斑病患者中，以中老年男性多见。患者若感觉局部粗糙、木涩，较周围黏膜硬以及舌部的味觉减退等，就需要高度注意。



■提醒

春节期间口腔黏膜病最易复发

“春节是复发性口腔溃疡等口腔黏膜病复发的危险时段之一。”吴昊告诉今日女报/凤网记者，口腔黏膜病的病因尚不明确，但我们观察到节假日人们作息节奏紊乱，过于疲劳，加上节日饮食的不良刺激，容易造成口腔黏膜病复发。

对于口腔白斑的困扰，吴昊建议患者从以下几个方面防范：首先，避免反复刺激口腔，如所戴假牙不适，产生摩擦有疼痛感一定要找医生矫正；其次，减少抽烟等刺激，尤其是已经患上口腔白斑病者；最后，若发现口腔内出现不明原因白斑、水泡，一定要到正规医院检查，发现病情及早处理。如果白斑有小指甲般大小，那说明病情已经很严重了。

所以，吴昊提醒，春节饮食要注意平衡，少吃火锅等过烫食物，别咬核桃、松子等坚果，麻辣甜酸等食物别过量，每天坚持“早晚刷牙，餐后漱口”。口腔问题不仅与饮食和口腔卫生习惯有关，更与机体免疫力有关。大家玩乐归玩乐，要注意休息充足哦。

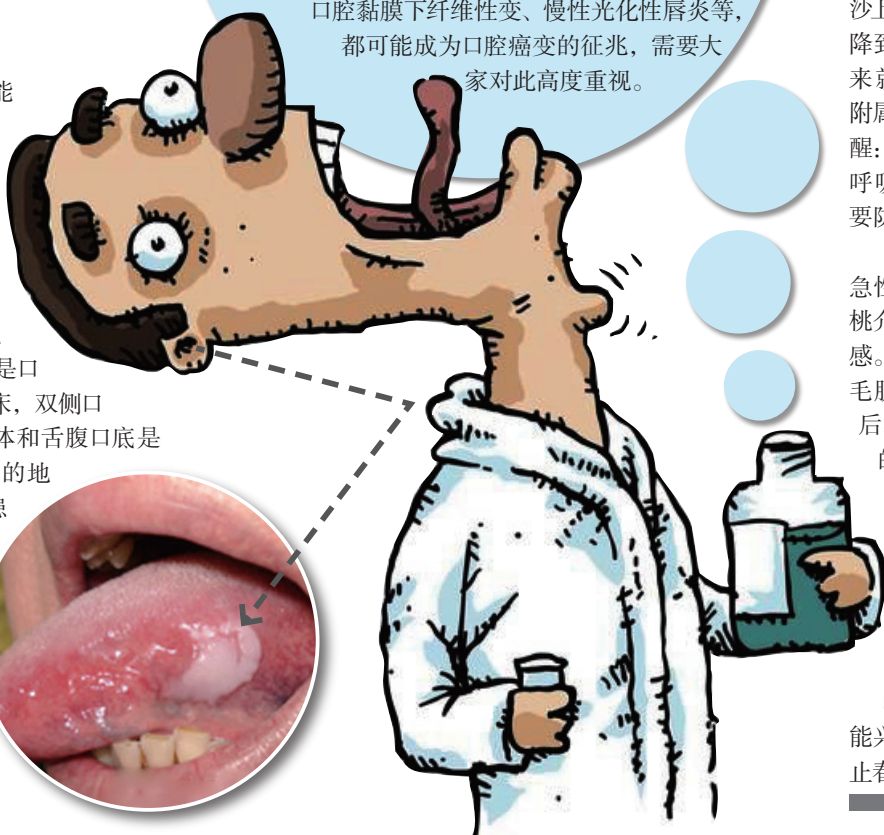


■链接

湖南“舌像”里的健康

除了白斑，还有哪些口腔病变也属于癌前状态呢？吴昊医生用2016年收集的不同患者“舌像”图片向今日女报/凤网记者介绍。

“正常的口腔黏膜湿润且光滑，呈粉红色。舌部居中，活动自如，左右对称，黏膜呈粉红色，质软，舌背乳头无增生或萎缩。”吴昊介绍，红斑、盘状红斑狼疮、口腔黏膜下纤维性变、慢性光化性唇炎等，都可能成为口腔癌变的征兆，需要大家对此高度重视。



■健康身边事

太惊险！龙凤胎脐带脱垂 3小时获救

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员武科)春节期间，龙凤胎宝宝的出生本该对这个家庭来说是最值得高兴的事，不过，这对爸妈却受了个大惊吓——2月6日，在湖南省妇幼保健院新生儿2科监护室，一对龙凤胎宝宝被医生抢救成功，躺在温箱里。而他们到底经历了怎样的3小时？

2月6日，一名男子快步冲到省妇幼急诊科分诊台，并大声呼救：“医生，快来啊，我老婆破水了，快救救我老婆！”听到男子的呼救，急诊科护士立即推着平车去接孕妇。

一台小车停在急诊科门口，车门开着，一名孕妇躺在一摊血水中。众人合力将孕妇抬上平车，值班医生杨丽娟立即给孕妇进行阴道检查，当她掀开患者的被子，只见一条长约十多公分的条索状物已经脱出了阴道口。“脐带脱垂！”

医院急诊科立即开放绿色通道，孕妇被推进手术室，将两个婴儿顺利取出。龙凤胎的家人在手术室门口听到母子平安的消息，激动得热泪盈眶。

湖南省妇幼急诊科主任刘溯介绍，产妇头盆不称、胎位异常等情况均可发生脐带脱垂。所以，倘若有这些高危因素的孕妇在家中，一旦“破水”应立即仰卧，采取头低臀高位，防止脐带脱垂，尽快到医院。

倒春寒，这三大疾病不得不防

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员陈双)2月8日，长沙上空飘起了雨夹雪，最低温度降到0度。立春已过，倒春寒说来就来。湖南中医药大学第一附属医院内科主任医师旷惠桃提醒：倒春寒来袭，心脑血管疾病、呼吸道疾病和风湿性疾病最需要防范！

“早春时节，气温多变，是急性支气管炎高发季节。”旷惠桃介绍，早春时节首先要预防外感。所谓外感，即病邪先侵入皮毛肌肤，或从口鼻吸入。受外感后，多有寒热或上呼吸道感染的症状，多食醋、蒜有助于预防外感，过敏体质者外出最好戴口罩。其次要多参加户外活动，包括各种体育锻炼和体力劳动，增强机体免疫力。最后还要调节情绪，早春宜增加些绿茶、咖啡、香蕉、巧克力等食物，能兴奋神经系统，消除疲劳，防止春困和情绪低沉。