

舌癌四成會轉移

預防舌癌得補齶齒

舌癌早期可表現為潰瘍、外生與侵潤3種類型。有的病例的第一癥狀僅為舌痛，有時可反射至顳部或耳部。外生型可來自乳頭狀瘤惡變。侵潤型表面可無突起或潰瘍，最易延誤病情，患者常不能早期發現。舌癌常表現為潰瘍及侵潤同時存在，伴有自發性疼痛和程度不同的舌運動障礙。

舌癌進入晚期可直接超越中綫或侵犯口底，以及侵潤下頷骨舌側骨膜、骨板或骨質。向後則可延及舌根或咽前柱和咽側壁，此時舌運動可嚴重受限、固定，涎液增多外溢，而不能自控，進食、吞咽、言語均感困難。疼痛劇烈，可反射至半側頭部。

舌癌的淋巴結轉移率較高，通常為40%左右。轉移部位以頸深上淋巴結群最多。舌癌至晚期，可發生肺部轉移或其他部位的遠處轉移。

舌癌和牙齒畸形有關。86%的青壯年舌鱗狀上皮癌，與患者的牙齒畸

形有關，其舌病患處有經常與內側傾斜的牙齒接觸史。被調查的65名26~39歲的舌癌患者中，有56名患者皆有牙齒向舌側傾斜或向舌側突出，即存在着牙齒與舌病患處異常接觸現象，其中有37名在出現舌癌前就自我感覺牙齒與知病患處經常碰撞摩擦接觸，形成舌部慢性損傷病變，其中有的還久治不愈。

專家認為，牙齒對舌部的長期接觸摩擦，可使舌頭局部形成慢性病竈；青壯年男性吸烟、飲酒較多，這些複雜的有害因素長時間刺激損害舌病竈，可使舌病患處的組織細胞逐漸發生畸變，最後便可能導致癌變的發生。因此，醫學專家告誡人們，一旦發現口腔內有牙齒的凸斜、牙齒畸形，向舌端生長迅速的智齒及異常排列現象，尤其是長期的牙齒與舌的抵觸、摩擦或碰咬現象，要引起高度重視，及早到醫院口腔科檢查，進行必

要的矯形處理，以防患于未然。

怎樣預防舌癌的發生呢？①要注意口腔衛生，做到每天早、晚刷牙，飯後漱口；每年口腔檢查1~2次，發現牙體、牙周病要及時治療，如有病竈更應及早去除。②如有齶洞應早期填補；能修補利用的殘冠、殘根要及時處理，早些恢復牙齒的正常解剖形態；難以治愈，利用的殘冠、殘根，雖無發炎、疼痛等癥狀，也要及時拔除，并按時鑲牙。③磨改銳利的非功能牙尖和邊緣嵴，使牙冠咬合面的牙尖和邊緣嵴變成圓鈍形，以防止損傷舌側邊緣組織。④發現良性病竈或癌前病變，如舌體部乳頭瘤或糜爛性扁平苔蘚等，應及時切除活檢，或積極治療，定期觀察。⑤戒除吸烟、嗜酒等不良習慣；加強體質鍛煉，改善營養，多吃富含維生素和有防癌、抗癌作用的新鮮水果，對預防舌癌的發生也是很重要的。

秋季防疾斂肺氣



秋季，自然界的陽氣開始收斂、沉降，人體也要順應自然，避免大量出汗和體力消耗，收斂肺氣，調整情緒，預防感冒。

增酸少辛斂肺氣

秋季盡量少吃蔥、姜、蒜、韭等辛辣之品。中醫認為辛辣通肺，可以助長肺氣，如果攝入過多辛辣的食物，容易造成肺氣太盛，導致上火、便秘等秋燥癥狀。《素問·臟氣法時論》中指出：“肺主秋”、“肺收斂，急食酸以收之”，適當多食酸味果蔬，如蘋果、石榴、葡萄、柚子、檸檬、山楂等，可以收斂肺氣防秋燥。

按摩養生防秋疾

秋季，晝夜溫差逐漸變大，稍不留意很容易感冒，且易在通風不好的辦公室等公共場所迅速傳播。預防秋季感冒有兩個簡便易行的按摩方法：擦迎香穴和晨起浴面。用雙手大魚際（拇指掌側肌肉豐厚處）在鼻翼兩旁的迎香穴處反復擦動200次，再用掌根在面部上下擦動100次。

秋季空氣開始變得幹燥，過敏原較多，哮喘等頑疾多在此時節復發，建議摩喉預防哮喘。具體方法：上身端直，仰頭，頸部伸直，用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。按摩時，拇指與其他四指分開，虎口對住咽喉部，向下按搓，可適當用力，這種方法有止咳化痰的功效。

情緒養生收悲緒

夏秋之交，隨着氣溫下降，人體新陳代謝和生理機能也開始減緩，一時的內分泌紊亂很容易造成情緒低落。此時要做好心理調節，多和朋友家人交流，莫讓自己陷入到悲秋的情緒當中。當感到情緒低落時，積極運動是排解的好辦法，比如慢跑、散步、登山等。

另一方面，秋季晝短夜長，人們往往貪睡，然而睡過多反而容易使人精神萎靡，建議早睡早起，會讓人精神飽滿，有助抵禦悲傷情緒。

吃藥“歲增量減”

我們經常在藥品說明書上看到“小兒酌減”字樣，但許多人却不了解“酌減”的規則同樣適用於老人。

老年人各器官功能逐漸衰退，且由于生活環境和體質的差別，對藥物用量個體差異大，耐受性低。因此，一般藥物應用時，要從最小劑量開始，逐漸加量，最確定比較適合自己的劑量。根據有關規定，60歲以上的老年人，其用藥量相當于成人用藥量的3/4；對80歲以上的老年人，祇能給予成人量的1/2。

家有老年人
需備救急藥

人老了，疾病自然會增多，血壓高、痛風、心絞痛、皮膚瘙癢、腰腿痛……生起病來，老年人顯得更為緊張和焦慮，這是因為他們身體的耐受性下降，對疾病的感受更為強烈。因而在老人家看來，“藥就是命”。祇要有不舒服，就忙着吃藥。

感冒藥、消炎藥、止瀉藥、胃藥……許多老人什麼藥都備上一份，以備不時之需。然而，囤藥不僅造成浪費，還容易因為長期放置而導致藥品過期，吃了過期藥也會危及健康。

多數老人愛囤藥

專家指出，老年人大多患有慢性病，體質衰弱，本著有備無患的心態，常常會去藥店或醫院買一些感冒藥、消炎藥、止痛藥、降壓藥、降糖藥等。據調查，90%以上有老人的家庭都有備藥。通常這些藥是整盒、整瓶買回來的，有時候一個月甚至幾個月都用不上一次，這些藥就一直存放在藥箱裏，甚至過期了也沒開封。

調查還發現，由于藥品外包裝上印的生產日期和有有效期的字體相對較小，很多老人很難看清楚，因而無法及時發現藥品過期。服用過期的藥物非但不能治病，還有可能損害健康甚至危及生命。

專家建議，除了自己每天必須服用的藥物(像降壓藥、降糖藥等)外，一些不常使用的藥物不必大量囤在家裏。除了急救藥以外，退燒藥、止瀉藥、消炎藥、抗過敏藥，以及創可貼、碘酒等外用藥，少量備用即可。

“分享”藥物危害大

有的老年人把自己所用的降壓藥分給同樣有高血壓的老伴吃。

專家指出，治療高血壓病的藥物種類繁多，每種藥物的降壓機制各不相同，都有其適應癥，也有一定的副作用，一定要先經醫生做必要的檢查，兼顧到患者的血壓水平、并存的其他危險因素、伴隨的靶器官損害等情況，選擇能有效降壓、且能保護靶器官的藥物，千萬別以為“我能吃，別人也能吃”。

另外，有一些人生病後，藥沒吃完，病已經痊愈了，剩下的藥大多會存在家庭藥箱裏，以備家人“不時之需”。專家指出，藥物不能隨意分享，使用不當會給健康帶來損害，尤其是成年人的藥物不能隨便給孩子吃。例如，感冒常用的噴鼻藥水——麻黃素，成人用量是不能供小孩使用的。

“救命藥”需要常備

有老年人的家庭，最需要“備”的是急救藥，例如心血管疾病、高血壓等方面的救命藥都應該在家裏儲備一些。

有冠心病和心絞痛的老年人，應常備硝酸甘油、消心痛等急救藥，並放在床頭等伸手可得的地方。病情發作時，迅速取1片放在舌下含服。有哮喘的老人，則應備好預防哮喘急性發作的氣管擴張氣霧劑。

專家提醒，急救用藥更要定期檢查，過期的要及時處理并更新，還要檢查藥物的性狀有沒有發生變化。比如硝酸甘油，其揮發性強，若把該藥放在過熱、見光的地方，會使其分解失效。而該藥一旦失效就不能再用，否則會誤事。因此，在保存該藥時應把它放在有色的玻璃瓶內，擰緊瓶蓋，密閉保存。硝酸甘油的有效期一般為一年，但如果患者反復開蓋取藥，藥物受溫度、濕度和光綫的影響，其有效期會縮短至3~6個月。因此，使用硝酸甘油時要注意其失效期，及時更換。

老人少用速效感冒藥

很多老年人得病後總是希望快點好，青睞于一些速效的藥物，例如速效感冒膠囊。但往往事與願違，不僅感冒難治好，還會把胃吃壞。

速效感冒膠囊的主要成分有咖啡因、撲熱息痛、對乙酰氨基酚等。咖啡因可直接興奮胃平滑肌和黏膜下神經組織，促進胃酸分泌。撲熱息痛和對乙酰氨基酚，如不注意很容易服用過量，損害老年人的肝腎功能。老年

人的胃黏膜已發生退變和萎縮，黏液分泌減少，黏膜屏障脆弱，當受到藥物的副作用和高胃酸的刺激後，極易造成胃黏膜損傷，出現惡心、反酸及潰瘍等癥狀。

因此，老年人感冒時應慎用速效感冒膠囊。如需使用一定要在醫生的指導下使用。為了使感冒盡快痊愈，應在感冒期間注意休息，多飲水。平時加強體育鍛煉，提高自身免疫力，減少感冒的發生。

女性痔瘡癥狀及危害

女性痔瘡主要癥狀

便血 內痔早期主要癥狀，有噴射狀出血、點滴出血、手紙帶血等，血色鮮紅，外痔不會引起出血。

墜痛 可為痛性外痔的主要癥狀，內痔無炎癥時不痛，墜痛常發生在內痔感染、嵌頓和絞窄性壞死，也常導致劇烈的墜痛。

脫出 中晚期內痔主要癥狀，主要原因為內痔痔核結節增大，使黏膜及黏膜下層與肛層分離，排便時，內痔結節可下降到齒狀綫以下，游離于肛管之外。

瘙癢和濕疹 晚期內痔反復脫出，可引起肛門擴約肌鬆馳和分泌物增多，致使肛緣常潮濕不潔，出現瘙癢和濕疹，嚴重時還可引起擦摩痛和癢痛。

女性痔瘡哪些危害

肥胖 說肥胖會導致痔瘡，但痔瘡也會導致肥胖，這

點你知道嗎？痔瘡患者因為肛門組織血管腫脹常有刺痛感、行動不便，加上現在的女性大多經常久坐，血液循環受阻，新陳代謝減緩，此外，三餐不均衡，飲食不健康，不僅導致了痔瘡，肥胖也隨之而來。

皮膚頑疾 便秘是女性朋友的美麗殺手，痔瘡又可以加重便秘，便秘時由于無法及時排出體內毒素，導致痤瘡、暗瘡、色素沉着等皮膚頑疾，久之還會導致貧血和營養不良。

直腸癌 由于痔瘡和直腸癌的發病部位相似，很多直腸癌病例在初期被誤診為痔瘡。臨床證實，因痔瘡來醫院就診的患者中，有1%~3%最終被診斷為直腸癌。

婦科炎癥 一些年輕女性，由于痔瘡不但能引起肛門腫脹，肛周部位的感染進而影響到陰道口，造成其它的婦科炎癥感染，使美麗生活大打折扣。

煮熟胡蘿卜 效果更神奇

胡蘿卜是深受大家喜愛的美食之一，不少人喜歡生食胡蘿卜，認為加熱會破壞其中的營養成分。但日本一項小研究結果顯示，將胡蘿卜煮熟後食用才更神奇。

抗癌 胡蘿卜能增強人體免疫力，有抗癌作用，并可減輕癌癥病人的化療反應，對多種臟器有保護作用。婦女進食胡蘿卜可以降低卵巢癌的發病率。

防治心血管疾病 胡蘿卜內含琥珀酸鉀，有助於防止血管硬化，降低膽固醇，對防治高血壓有一定效果。

美容養顏抗衰老 β-胡蘿卜素能提高紅細胞的活性。過氧化自由基可加速人體衰老，人們形象地稱之為身體的“垃圾”。而β-胡蘿卜素可以中和體內的過氧化自由基，這樣便起到了延緩衰老的作用。

治療皮膚疾病 維生素A是維持一切上皮組織完整所必需的，而β-胡蘿卜素能在人體內轉化成維生素A。所以，攝入一定量的β-胡蘿卜素，對維持正常的體表、消化道、呼吸道、生殖泌尿道、內分泌道有重要意義，可避免皮膚多屑、角質化、表皮細胞硬鱗狀、多角質性皮膚幹燥癥等皮膚疾病。β-胡蘿卜素對細胞膜的穩定性也具有良好的作用。還可以用于治療

由于日光暴曬引起的炎癥“日光炎”。

增進消化殺菌 胡蘿卜的芳香氣味是揮發油造成的，能增進消化，并有殺菌作用。

保護眼睛提高視力 視網膜上的視杆細胞含有視紫質而具有暗視覺的功能。適量的β-胡蘿卜素能促進視紫質達到正常含量，從而避免缺少維生素A所致的暗視野適應遲鈍，也避免暗視野之後出現強光對眼睛所造成的損害。此外，還可以預防夜盲癥、幹眼癥、角膜潰瘍癥以及角膜軟化癥。

胡蘿卜煮熟吃β-胡蘿卜素吸收率翻倍 胡蘿卜中的主要營養素是β-胡蘿卜素，它存在于胡蘿卜的細胞壁中，而細胞壁由纖維素構成，人體無法直接消化，唯有通過切碎、煮熟等方式，使其細胞壁破碎，β-胡蘿卜素才能釋放出來，真正為人體消化吸收利用。完好保



持β-胡蘿卜素等營養成分，與我們的食用與烹調方法有着極大的關係。

日本伊藤園中央研究所等機構的研究人員對8名男性進行了研究，比較生食和熟食胡蘿卜後人體對β-胡蘿卜素的吸收情況。這些研究對象年齡在24歲至41歲之間，分別食用200克生胡蘿卜和煮熟的胡蘿卜。

研究結果發現，6個小時後，食用熟胡蘿卜的人血液中β-胡蘿卜素濃度平均為食用生胡蘿卜的研究對象的1.4倍，8個小時後則達到1.6倍。