

口腔癌的早期预警与预防策略

□ 卢燕华

口腔癌是一种常见的恶性肿瘤，发病率逐年上升，给患者带来身体和心理上的巨大负担，口腔癌的早期预警和预防至关重要，可以有效降低患病风险，提高治疗成功率。接下来将详细介绍口腔癌的早期预警标志、预防策略，帮助大家更好地了解 and 预防口腔癌。

一、口腔癌的早期预警标志

- 1、口腔溃疡：**口腔溃疡是口腔癌的常见早期症状之一，如果口腔溃疡长时间不愈合，溃疡边缘出现硬化或溃疡面积逐渐增大，应引起警惕。
- 2、口腔出血：**口腔癌患者常出现口腔出血的症状，特别是无明显原因的反复出血，需及时就医进行检查。
- 3、口腔异物感：**口腔癌患者常感到口腔内有异物感，如有持续感觉口腔内有异物存在而无法缓解时，应及时就医检查。
- 4、口腔疼痛：**口腔癌患者可能会出现口腔疼痛或不适感，包括牙龈、舌头、颊部等处的疼痛，需警惕口腔疼痛的持续时间和程度。
- 5、口腔肿块或肿胀：**口腔癌患者常出现口腔内肿块或肿胀，包括口腔黏膜、舌头等部位的肿块，需及时就医明确病因。
- 6、咀嚼和吞咽困难：**口腔癌患者可能会出现咀嚼和吞咽困难的症

状，包括食物经过口腔、咽喉时感到阻塞或疼痛，需引起注意。

二、口腔癌如何引起

- 1、吸烟：**吸烟是口腔癌的主要危险因素之一，烟草中含有大量有害物质，长期吸烟会导致口腔黏膜受到损害，增加口腔癌发生的风险。研究表明，吸烟者患口腔癌的概率要高于非吸烟者，而且吸烟与口腔癌的发病率呈正相关关系。
- 2、酗酒：**酗酒也是导致口腔癌的重要原因之一，过量饮酒会对口腔黏膜和口腔组织产生刺激和损伤，长期酗酒者口腔癌的患病率明显增加。酒精不仅本身具有致癌作用，还会加剧吸烟对口腔组织的损伤，双重危害导致口腔癌的发生风险增加。
- 3、病毒感染：**也是口腔癌发病的一个重要因素，人乳头瘤病毒(HPV)等病毒感染与口腔癌的发生密切相关。HPV感染可导致口腔黏膜细胞异常增生，最终发展成口腔癌。特别是口腔颈部癌往往与HPV感染相关性更为显著。
- 4、营养不良、口腔卫生不佳、慢性刺激和损伤等因素也可能增加口腔癌的发病风险。**缺乏维生素、矿物质等营养物质会降低机体的免疫力，增加癌细胞的发生风险。口腔卫

生不佳容易导致口腔疾病的发生，长期慢性刺激和损伤也可能诱发口腔癌的发生。

三、口腔癌的危害

- 1、口腔癌的早期症状不易察觉，容易被忽视。**一般早期口腔癌的症状包括口腔溃瘍、长时间不愈合的口腔黏膜损伤、口腔出血、牙龈肿胀等，这些症状常常被人们误认为是普通的口腔问题而延误了诊治时机，使得口腔癌在早期就被忽视，导致病情恶化。
- 2、口腔癌的恶性程度高，易转移至邻近组织和淋巴结，甚至远处器官，给患者的生命安全带来极大威胁。**一旦口腔癌恶化发展，患者可能需要接受放疗、化疗等治疗方式，不仅对身体造成极大伤害，同时对患者的心理健康带来沉重打击，增加了治疗的困难和风险。
- 3、口腔癌治疗过程中常常影响患者的进食和言语功能，严重影响患者的生活质量。**口腔癌的治疗通常需要进行手术切除肿瘤，这可能导致面部畸形、咀嚼困难、吞咽障碍等后遗症，使患者在日常生活中面临诸多困难和挑战。此外，放疗和化疗也会导致患者出现恶心、呕吐、脱发等不良反应，使患者身心受到双重折磨。

四、口腔癌的预防策略

- 1、保持良好的口腔卫生习惯是预防口腔癌的首要措施之一，定期刷牙、使用牙线、漱**

口等日常口腔卫生习惯有助于清除口腔中的细菌和残留物，减少致癌因素的积累，降低患口腔癌的风险。

- 2、戒烟限酒是预防口腔癌的重要手段。**大量研究表明，吸烟和酗酒是口腔癌的主要危险因素，长期吸烟和过量饮酒会对口腔黏膜造成损害，增加患病风险，因此戒烟限酒对于预防口腔癌至关重要。
 - 3、均衡饮食也是预防口腔癌的重要措施之一，多摄入新鲜蔬菜水果、全谷类食品和富含膳食纤维的食物，减少高糖高脂食物的摄入，有助于提高机体的免疫力，减少口腔癌的发生。**
 - 4、定期体检也是预防口腔癌的重要手段之一，口腔癌早期常无明显症状，因此定期到口腔科进行口腔检查，可以及时发现口腔癌的早期病变，提高治疗成功率。**
 - 5、避免过度暴露在紫外线线下也是预防口腔癌的重要措施之一，长时间暴露在紫外线线下容易导致唇部皮肤受损，增加患口腔癌的风险。**
- 总之，口腔癌的早期预警和预防需要我们每个人都高度重视，通过科学的生活方式和定期检查，可以降低口腔癌的发病率，提高治疗成功率。

(作者单位:广西水电医院)

中医视角下糖尿病患者的便秘调理

□ 杨颖珍

糖尿病是一种常见的慢性疾病，其影响不仅限于血糖控制，还会引起许多并发症和相关问题，便秘便是其中之一。中医养生作为一种综合调理方法，在缓解糖尿病患者的便秘问题上有着独特的优势。本文将介绍糖尿病患者便秘的中医调理方法，从饮食、药膳、穴位按摩和中草药等方面入手，帮助患者改善便秘症状，提升生活质量。

一、糖尿病患者便秘的原因分析

- 1、中医角度的原因：**中医认为，糖尿病患者便秘的原因主要包括气虚、血虚、阴虚和阳虚等多种类型。气虚是由于脾胃虚弱，无法推动大便；血虚则是因为血液不足，肠道失去润泽；阴虚通常表现为内热，导致肠道干燥；阳虚则是阳气不足，不能温煦肠道。
- 2、现代医学角度的原因：**现代医学认为，糖尿病患者便秘的原因主要与血糖控制不佳、神经系统损伤、药物副作用和饮食习惯等有关。长期高血糖会影响肠道神经，导致蠕动减慢；某些降糖药物也会引起便秘；此外，不良的饮食习惯如缺乏纤维素和水分摄入不足也是便秘的重要因素。

二、中医饮食调理

- 1、高纤维饮食：**高纤维饮食能够增加粪

便体积，促进肠道蠕动。中医建议糖尿病患者多吃富含纤维的食物，如全谷类、豆类、蔬菜和水果。具体食材推荐如：燕麦、糙米、绿豆、红薯、芹菜、胡萝卜、苹果和梨等。

- 2、饮水充足：**水是肠道润滑剂，糖尿病患者应保持每天饮用足够的水分，建议每日饮水量不少于1500毫升。此外，喝温水有助于滋养脾胃，增强消化功能。

- 3、避免辛辣和油腻食物：**辛辣和油腻食物会加重胃肠负担，导致便秘加重。中医建议糖尿病患者避免摄入辣椒、油炸食品、肥肉等，选择清淡、易消化的食物，如煮熟的蔬菜、瘦肉和鱼类。

三、中药药膳调理

- 1、四神汤：**四神汤是一种传统的中药药膳，具有健脾益气、润肠通便的功效。其主要成分包括茯苓、莲子、山药和芡实，可根据个人体质适量加入大枣和桂圆。这些药材不仅有助于健脾养胃，还能滋养肠道，促进排便。糖尿病患者可以定期食用四神汤，不仅能缓解便秘，还能增强体质，提高免疫力。
- 2、薏苡仁粥：**薏苡仁具有健脾利湿、促进消化的作用。糖尿病患者可以将薏苡仁与糙米、小米混合煮粥，每日食用，有助于改善

便秘。薏苡仁粥不仅容易消化吸收，还能调理脾胃，增强消化功能。长期食用可以有效预防便秘，并有助于控制血糖水平。糖尿病患者在选择薏苡仁粥时，应注意搭配低糖食材，避免血糖波动。

- 3、龙眼莲子羹：**龙眼和莲子有补血安神、润肠通便的作用。将龙眼肉和莲子加水煮成羹，不仅美味，还能帮助糖尿病患者改善便秘。龙眼和莲子含有丰富的维生素和矿物质，有助于滋养肠道，促进排便。糖尿病患者可以在晚餐后食用一碗龙眼莲子羹，有助于改善睡眠质量，缓解便秘。

四、穴位按摩

- 1、腹部按摩：**每天早晚进行腹部按摩有助于促进肠道蠕动。具体方法是用手掌轻轻按摩腹部，以顺时针方向为主，按摩10-15分钟。腹部按摩可以刺激肠道，增强蠕动，有助于排便。糖尿病患者可以在空腹时进行腹部按摩，效果更佳。按摩时要注意力度适中，避免用力过猛，以免造成不适。
- 2、合谷穴按摩：**合谷穴位于手背拇指和食指之间的凹陷处。按摩此穴位有助于缓解便秘和调节肠胃功能。每次按摩3-5分钟，每天2-3次。

- 3、天枢穴按摩：**天枢穴位于肚脐旁开2寸的位置。此穴位是治疗便秘的重要穴位，按摩此处可增强肠道蠕动，改善便秘症状。每天按摩2次，每次5-10分钟。

五、中草药调理

- 1、番泻叶：**番泻叶是中医常用的通便药物，具有较强的泻下作用。糖尿病患者便秘时可用番泻叶泡茶饮用，但需注意控制剂量，避免过量引起腹泻。
 - 2、火麻仁：**火麻仁具有润肠通便的作用，是中医常用的缓泻药。可将火麻仁研碎，与蜂蜜调和后食用，有助于缓解便秘。
 - 3、决明子：**决明子具有清肝明目、润肠通便的作用。糖尿病患者可将决明子炒熟后泡茶饮用，每天1-2次，有助于改善便秘症状。
- 总的来说，便秘是糖尿病患者常见的问题，影响着他们的生活质量。通过中医的综合调理方法，如饮食调理、药膳调理、穴位按摩和中草药调理，可以有效缓解便秘症状，提升患者的生活品质。然而，每位患者的体质和病情不同，在进行中医调理时应根据个人情况选择合适的方法，并在专业医生的指导下进行。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

心脏康复：让心脏重获新生的护理秘诀

□ 梁春香

在现代生活中，心脏病已成为威胁人类健康的重要因素。然而，随着医学的进步，心脏康复不仅能够帮助患者恢复身体机能，更能提升生活质量。心脏康复并非仅限于术后的简单护理，而是一套系统性的方法，涵盖了运动、营养、心理等多方面的内容。本篇文章将介绍心脏康复的重要性及其核心护理秘诀，帮助心脏病患者重获健康。

一、心脏康复的重要性

心脏康复是一种系统的康复治疗计划，旨在帮助心脏病患者恢复身体功能、减少并发症、提高生活质量。它涵盖了多种治疗方式，包括运动治疗、营养指导、心理支持等。这些康复手段不仅有助于患者的身体恢复，还能够减少再发心脏事件的风险。

- 1、促进心脏功能恢复：**心脏康复通过科学的运动训练和健康饮食，帮助心脏功能逐步恢复。这些康复手段有助于增强心肌的耐力和强度，减少心脏负担。运动疗法可以改善心肺功能，提高患者的运动耐力，使他们能够更好地适应日常生活的体力需求。
- 2、预防并发症和再发事件：**通过心脏康

复计划可以帮助患者控制危险因素，如高血压、高血脂和糖尿病等，从而减少心脏病复发的风险。心脏康复还可以有效预防并发症的发生，如术后感染、血栓形成等，为患者提供全面的保护。

- 3、提升生活质量：**心脏康复不仅仅是身体的康复，还包括心理和社交功能的恢复。通过心理辅导和社会支持，帮助患者克服焦虑、抑郁等心理问题，使他们能够更好地适应心脏病后的生活。社交康复可以帮助患者重建信心，恢复社交活动，提高生活满意度。

二、心脏康复的核心护理秘诀

- 1、运动疗法：**运动疗法是心脏康复的重要组成部分。通过合理的运动，患者可以增强心肺功能，促进血液循环，减轻心脏负担。
- 2、不同患者的运动量和强度应根据个人情况进行调整。**通常建议从低强度的有氧运动开始，如散步、骑自行车等，逐步增加运动强度和时长。
- 3、营养管理：**患者应遵循低脂、低盐、高纤维的饮食原则，以降低心血管疾病的风险。营养管理不仅包括饮食调整，还涉及体重管理和营养补充。患者应在专业营养师的指导下，制定个性化的饮食计划，以满足康复过程中身体的需求。

下，制定个性化的饮食计划，以满足康复过程中身体的需求。

- 4、心理支持：**很多心脏病患者在经历疾病后，可能会出现焦虑、抑郁等心理问题，这些问题如果得不到及时处理，可能会影响康复效果。心理支持可以通过心理咨询、团体治疗等方式进行，帮助患者缓解心理压力，重建积极的生活态度。

- 5、生活方式调整：**心脏康复不仅仅是短期的治疗，更是一种长期的生活方式调整。患者需要在康复过程中逐步养成健康的生活习惯，如戒烟限酒、控制体重、保持规律作息等。这些生活方式的调整有助于降低心血管疾病的风险，保持心脏健康。

- 6、药物管理：**药物治疗在心脏康复中起着重要作用。患者需要在医生的指导下，按照处方使用药物，达到控制血压、血糖、血脂等危险因素的目的。药物管理还包括定期复查，监测药物的疗效和副作用，以便及时调整治疗方案。

三、心脏康复的注意事项

- 1、个性化治疗：**心脏康复的方案应根据患者的病情、年龄、体能状况等进行个性化设

计。标准化的康复计划可能无法满足每个患者的需求，因此，患者应在专业医师的指导下，制定适合自己的康复计划。

- 2、循序渐进：**心脏康复需要一个循序渐进的过程，患者不应急于求成。特别是在运动治疗方面，应该从轻度活动开始，逐步增加运动量，避免过度疲劳或心脏负担过重。

- 3、定期监测：**患者应定期进行心电图、血压、血糖等检查，确保康复进展顺利，并及时发现和可能出现的问题。

- 4、家属参与：**家属应积极参与患者的康复过程，提供心理支持，帮助患者坚持康复计划，共同面对康复中的挑战。

综上所述，心脏康复不仅是心脏病患者重获健康的关键，更是他们走向新生活的重要一步。通过科学的运动、合理的营养、积极的心理支持，以及健康的生活方式，患者不仅能够恢复心脏功能，还能预防心脏病的再发。心脏康复是一项长期的、系统的工程，需要患者、家属和医护团队的共同努力。只有坚持科学的康复计划，才能让心脏重获新生，迎接更加美好的生活。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)