

养生周刊

2016年5月12日 星期四

著名作家陈忠实患舌癌去世引发关注

口腔溃疡老不好 别拿它当小事

设计/张铭伟

原上还有鹿，世上无忠实。4月底，《白鹿原》作者陈忠实先生因舌癌不幸离世，留给世人无限的唏嘘。同时，一个陌生的癌症“舌癌”也让人们触目惊心。作为口腔癌排名第一的癌症，它尽管不知名却非常凶险，舌癌都有什么前期表现？哪些人患上舌癌的风险大？有哪些表现就要警惕舌癌的发生？本周的《养生周刊》一起关注这个话题。

提问 | 舌癌到底是种什么癌？

著名作家、中国作家协会副主席陈忠实于4月29日早晨7:40左右因病在西安西京医院去世，享年73岁。对于广大读者来说，对于舌癌可能知之甚少。实际上，舌癌是口腔癌中的第一大癌，男性多于女性。

口腔癌是头颈部常见的恶性肿瘤之一，而舌癌是口腔癌中最为常见的一种，占到

45%左右。除了舌癌之外，口腔癌还包括牙龈癌、软硬腭癌、口底癌等等。青大附院副主任医师吉秋霞介绍，包括舌癌在内的口腔癌至今尚未完全认识，可能和遗传因素、环境因素、化学因素和生物因素等有关。一些口腔内的慢性刺激，会引起局部慢性溃疡的产生，也可能诱发恶性肿瘤。另外，包括舌癌

在内口腔癌患者大多有长期吸烟、饮酒史。而舌癌的恶性程度要看类型、大小和位置。舌癌多数为鳞状细胞癌，腺癌较少见。舌癌越大、越靠近舌根部越凶险，因为手术切除的部分多，对舌功能的影响大，需要进行舌再造，若是波及了下颌骨、咽部就麻烦了。

表现 | 溃疡不好、牙齿松动、口腔不明出血都是征兆

舌癌早期表现为溃疡、外生、浸润三种。溃疡型占大多数，有破溃，质地偏硬，但没有明显的疼痛；外生型主要表现为肿瘤处凸起，有时会像菜花形状；浸润型没有破溃，也没有凸起，可能只是质地偏硬。早期舌癌可能会被误认为是口疮、口腔结核等疾病，不过人们也有办法辨别，比如说口疮过段时间就会好，但舌癌会长久不愈。而口腔结核质

地偏软，舌癌质地是硬的。出现以下几种症状，人们要尤其注意。首先是口腔内突然出现黏膜红斑、水肿、糜烂、白斑破裂、扁平舌藓、隆起和颗粒状肉芽等，虽无明显不适，但经过治疗2周至4周非但不愈，反而慢慢扩散增大。其次是突然出现牙齿松动、脱落，咀嚼食物时牙齿咬合不良，有假牙者自觉假牙不适，口腔与咽部麻木、疼

痛，经一般对症治疗不见好转。第三种是口腔黏膜出现长期不愈的溃疡，且黏膜苍白，失去光泽，类似白斑，黏膜下发生纤维性索条硬结。第四是口腔内有多次原因不明的出血和张闭口困难。第五种是突然出现的唾液分泌增多、流涎、鼻涕带血、吞咽哽噎感、颌面部肿块及淋巴结肿大，并且持续存在，甚至逐渐加重。出现这些症状，就一定要去医院检查。

治疗 | 手术后语言功能不会丧失

由于舌体具有丰富的淋巴管和血液循环，因此舌癌转移较早且转移率较高。起初可能只是溃疡的样子，很多人觉得口腔溃疡是小事，过几天就好了，不会太在意，专家特别提醒，一旦创面两个星期还不愈合，就要及时到医院就诊。

对于早期舌癌，专家一般主张手术根

治，在颈部进行I期或II期的颈清术；对于晚期病例，一般来说，先做诱导化疗，再进行手术，手术后再做放疗。对于波及口底和下颌骨的舌癌，还要进行一侧舌、下颌骨及颈淋巴联合清扫术，如果对侧有转移时，需要做双侧颈淋巴清扫术。专家表示，舌癌是越早治疗越好。以前做完舌切除手术之后没有办

法将舌头修复，因此很多患者在术后失去了语言功能。现在，在切除舌头的同时就可以完成对舌头的修复，修复后跟正常的舌头差不多。由于舌癌有较高的复发率，因此建议手术后一年内每3个月要复查一次；术后2年至3年内每半年复查一次；5年以后，也需要每年复查一次。

人群 | 长期吸烟的人群要注意

陈忠实先生患舌癌去世了，这种病会偏向哪些人呢？青岛市立医院口腔医学中心副主任医师陈书兰表示，舌癌与一些不良的生活习惯有一定关系，如吸烟、烫食、喜食槟榔等。

临床上发现有长期吸烟史的中老年男性是舌癌的高危人群，也有研究发现在喜食槟榔地区患舌癌的人较多，这可能与烟和槟

榔中的某种物质长期刺激有关；经常吃烫食的人口腔黏膜容易过度角化，引起细胞变性，埋下舌癌的隐患；装有假牙或打舌钉的人，口腔和舌部长期处于异物刺激的环境中，也有风险。

因此，要消除或减少致癌因素，应该及时处理残根、错位牙、锐利的牙尖、不良修复体、避免口腔黏膜经常的损伤和刺激，并且

注意口腔卫生，不吃过烫和有刺激性的食物，戒除烟、酒。另外，由于免疫力过高或过低都造成口舌生疮，从而进一步诱发舌癌，因此日常应该特别注意增强免疫力，合理的休息和运动很有必要。另外，癌症还与人的心情，如压力大，肝火旺盛，烦躁，脾气急、情绪变化快，波动大有关，无论如何，保持一个好心情是必须要做到的。

链接：

口腔溃疡别忽视

专家指出，舌癌早期不疼或没有明显的疼痛感，容易被患者忽视，有些患者对这一疾病了解甚少，对自己身体关心不够，直到疼得受不了了才到医院就诊，此时已到了中晚期。要知道，早期舌癌治疗效果还是比较理想的，甚至可以根治。晚期舌癌不仅波及面积大，还会发生远处转移如淋巴结转移、肺转移等，患者疼痛剧烈，吞咽进食苦难、言语困难，治疗时既要手术切除肿瘤部位，还要经历化疗、放疗等。

专家提醒，舌部溃疡超过一个月都不见好转，不管溃疡深浅、是否疼痛，都应该重视起来，建议尽早到正规医院口腔科检查，必要时可做病理活检排查舌癌。

舌癌的饮食方

橄榄罗汉果汤：

橄榄30克，罗汉果1个。制法：把橄榄，罗汉果混合置于清水内，煮沸，饮其汤水。功效：本药膳有清热解毒化痰之功效。对舌癌，鼻咽癌，喉癌因放疗而引起的咽部不适，咳嗽等症有较大帮助。

芥菜肉丝豆腐羹：

芥菜250克，肉丝60克，豆腐250克，素油，精盐，味精，淀粉适量。制法：芥菜洗净，用素油炒瘪，肉丝用少量素油炒到半熟，置芥菜，肉丝，豆腐放入锅内，置入适量清水，盐煮沸，加入适量味精，用准备好的淀粉制成羹即可食用。

本报记者 贺鑫一

半岛博客
blog.bandao.cn

半岛都市报 旗下网站

最·青岛
最·草根
http://blog.bandao.cn
最·我写我生活