

# 反复口腔溃疡会引发癌症吗？ 别再把这个“小毛病”当上火

近日，一位50多岁的女性因反复口腔溃疡前往河南省中医院就诊，检查结果让全家人始料未及——舌癌。追查病因，竟与她佩戴多年的一副不合适假牙相关。“假牙反复摩擦舌侧黏膜，溃疡好了又破、破了又好，细胞在反复损伤和修复中发生了恶变。”接诊医生的一句话，道出了这场本可避免的悲剧原因。

反复口腔溃疡会引发癌症吗？哪些人群需要注意舌癌？人民网《健康“医”点通》栏目采访了河南省中医院肿瘤科主任医师刘培民进行解答。

反复溃疡别总当成“上火”

在口腔恶性肿瘤中，舌癌是较为常见的一种，且近年来发病有年轻化趋势。刘培民解释，舌癌早期表现之一就是经久不愈的口腔溃疡，和普通“上火”溃疡看起来区别不大，可能只是稍微硬一些、边缘不太规整。很多人习惯自己喷点西瓜霜、喝点凉茶，等“火”降下去就好了。但普通溃疡一般一到两周可自行愈合，如果同一位置溃疡超过两周仍不愈合，就

需要高度警惕。

哪些人属于舌癌高发人群？

舌癌的发生并非偶然，下列人群需格外警惕，主动筛查而非被动等待：

中老年人群：舌癌发病高峰集中在50—70岁。随着年龄增长，口腔黏膜修复能力下降，长期累积的慢性刺激更易在此阶段诱发癌变。

长期烟酒嗜好者：吸烟者患舌癌风险明显升高，饮酒会进一步放大风险，烟酒并用者风险叠加最高。

咀嚼槟榔者：槟榔已被世界卫生组织列为一级致癌物，长期咀嚼者口腔癌发生率显著升高，且发病年龄往往更早。

口腔内存在慢性创伤源者：长期未处理的残根残冠、不合适假牙、不良修复体持续摩擦黏膜的人群，是临床最易被忽视的高危群体。

口腔卫生状况差者：长期牙结石、慢性牙周炎未治疗，黏膜持续处于慢性炎症状态，细胞异常增殖风险升高。

有口腔癌家族史者：遗传易感性会使发病风险有所增加，需

更早开始定期检查。

HPV感染者：部分舌癌(尤其是舌根部位)与人乳头瘤病毒感染相关，不可忽视。

消除“创伤源”，才能真正预防

刘培民建议，预防舌癌的关键在于尽早发现并消除口腔内的慢性刺激源。口腔内有残根残冠应及时拔除或修复，消除“隐患角落”。假牙佩戴后应定期复查(建议每年至少一次)，检查贴合度和磨损情况，出现松动、压痛或摩擦感时应及时调整，切勿“忍一忍就过去了”。保持口腔清洁，每天正确刷牙、定期洗牙。保持均衡饮食，多吃新鲜蔬果，为口腔黏膜提供修复所需的营养。

医生提醒，舌癌早期并非毫无征兆，只是信号常常被当作小问题忽略。如果口腔内某处溃疡超过两周仍不愈合，或溃疡边缘变硬、基底有硬结，伴有局部疼痛、出血，同侧淋巴结肿大，就应立即到口腔科或肿瘤科等专科就诊，而不是等到反复溃疡不愈才走进医院。

据人民网

## 海鲜盛宴小心 副溶血性弧菌“偷袭” 新鲜合理储存彻底煮熟能预防

9月开海季，人们在享受海鲜盛宴的同时，也要警惕副溶血性弧菌。天津市疾控中心微生物检验检测所专家表示，副溶血性弧菌广泛存在于海水和海产品中，是引起食物中毒的主要病原菌之一。专家建议市民选择新鲜可靠的海鲜、彻底煮熟并合理储存，可以有效预防副溶血性弧菌的污染。

据介绍，副溶血性弧菌是一种嗜盐性细菌，它天然存在于海水、沿海环境、海底沉淀物和鱼贝类等海产品中，并且生命力十分强大，在抹布和砧板上能生存1个月以上。它主要污染的食品是海产品，包括多种海洋鱼类、虾、蟹、贝类等。当人们食用了被副溶血性弧菌污染的海鲜或其他食品，如咸菜、熟肉类、禽肉、禽蛋类等后，可能会引发食物中毒。中毒者通常会出现胃肠道反应，如腹痛、腹泻、恶心、呕吐等急性肠胃炎症状。严重时，患者还可能出现全身发热、寒战、脱水、血压下降，甚至休克。此外，由副溶血性弧菌引起的食物中毒还有一个特征，即中毒者的粪便多呈水样且常混有黏液或脓血。

如何预防副溶血性弧菌感染呢？第一，要购买新鲜、可靠来源的海产品。在购买时，可以观察海



鲜的外观、气味和质地，确保没有异味、变色或变质的迹象。同时，尽量选择活海鲜或者经过冷冻处理的海鲜，以降低细菌污染的风险。第二，在处理海鲜时，生熟食品容器、加工用砧板和刀具应分开，避免交叉污染。这有助于防止生鲜海产品及其盛放、处理的器具污染其他食品。第三，保持厨房用具清洁，处理海产品前后应洗手，并在清洗过程中防止飞溅。这样可以减少细菌的传播和污染。第四，加工的海产品必须彻底煮

熟，尽量不吃生的或半生的海产品。副溶血性弧菌在56℃加热5分钟以上或80℃加热1分钟以上可以被消灭。因此，确保食物煮熟煮透是预防副溶血性弧菌感染的关键。

此外，所有生鲜海产品应洗净后冷藏存放(5℃以下)。在室温下，从海鲜煮熟到食用的储存时间不得超过两小时。如果有剩菜，应尽快放入冰箱，再次食用前充分加热，有助于防止细菌繁殖。

据《天津日报》

## 预防肠癌的“黄金食物”找到了

6月，国际期刊《营养与癌症》上刊发了一项最新研究：原来全谷物才是预防肠癌的“黄金食物”，更重要的是不用每天吃太

多。每天吃够50~100克的全谷物就是“预防肠癌黄金剂量”，肠癌发生的风险下降52%。

白米、白面等精制谷物吃得

最多的人，肠癌的发生风险是吃得最少人的2.62倍，直肠癌风险更是升高到4.88倍。

据人民日报健康客户端

# 癌细胞怎么 挑选转移“落脚点”

癌症最危险的一步，不是它从哪里长出来，而是它去了哪里。

当癌细胞离开最初的肿瘤，钻进血管，顺着血液流到骨骼、肺部、肝脏这些远处的器官，在那里重新扎根、生长——这个过程叫作转移。根据挪威癌症登记数据的统计，实体瘤导致的癌症死亡中，大约2/3都与转移有关。换句话说，绝大多数癌症患者并不是被原发的肿瘤夺去生命，而是死于癌细胞在身体各处播下的种子。

然而，几十年来针对转移阶段开发的药物，大多数都在临床试验中失败了。一个重要原因是科学家缺少能够真实复现人类转移过程的实验室模型。动物模型当然很有价值，但人类与老鼠之间的生物学差异摆在那里：一种药在老鼠身上效果显著，换到人身上却可能毫无反应。这个问题困扰了学界很多年。

不过，美国哥伦比亚大学科学家采取了一个全新的解决方案：一块指甲盖大小的芯片，上面承载着人造的人类骨骼和肺组织。这是第一个能够在实验室里完整再现癌细胞从血管流向远端器官，并完成定植全过程的多器官芯片。

科学家们先用诱导多能干细胞，分别培育出毫米级的人类骨骼组织和肺组织——这两个器官正是乳腺癌最容易转移的部位。他们还制造了一层模拟血管的内壁，所有这些组织被安置在芯片上，彼此独立又相互连通；中间由一套微流控管道模拟血液循环；独特的内皮屏障将组织与血管隔开，就像在人体里一样，只允许特定的细胞和分子通过。

当乳腺癌细胞被注入循环管道之后，芯片开始演示微观世界的变化：癌细胞随血流抵达内皮屏障，试图附着上去，挤过缝隙，穿透防线，最终进入组织腔室。这一步叫作器官定植，是整个转移过程中最关键、也最难被直接观察的阶段。

芯片给出的结果令人印象深刻。那些天然倾向于侵袭骨骼的癌细胞亚群，在骨组织腔室里大量聚集，并引发了明显的骨质破坏；而那些偏好肺部的癌细胞亚群，则主要在肺组织腔室里肆虐，对骨骼的影响十分有限。两种情况下，癌细胞分泌的信号分子也完全不同。芯片捕捉到的不是随机事件，而是真实的器官特异性转移倾向，也就是对肿瘤生物学里那句经典比喻的描述：“种子”如何在最合适的“土壤”里生根发芽。

科学家还在芯片上观察到了一个此前难以在实验室中复制的现象：癌细胞在正式定植之前，会先释放一些信号分子，对远处的骨骼或肺组织进行“预处理”，让这些器官变得更容易接纳自己。这个过程被称为转移前生态位形成。在患者体内，由于多种生物学事件同时发生，几乎不可能把它单独分离出来研究。但在芯片的可控环境里，这一幕被清晰记录了下来。

对于医生来说，下一步可用患者自身的细胞来构建这套平台，从而回答一个非常个性化的问题：为什么这位患者的癌症转移到骨骼，而另一位患者的却袭击肺部？

转移是一条环环相扣的链条，每一个环节都可能成为药物拦截的目标。现在，科学家得以逐环拆解这个致命链条，看清癌症最狡猾的一步究竟是怎样发生的。

据《科技日报》