

一时好奇嚼出14年“槟榔瘾” 湖南小伙最终确诊口腔癌

医生：槟榔是这样一步步毁掉口腔的

一时好奇尝了一口，竟嚼出14年“槟榔瘾”！35岁的胡先生（化姓）从没想过，这颗小小的黑色果实，会把他推向口腔癌的深渊。近日，他在宁波市第二医院口腔颌面外科接受“割舌手术”才侥幸保命。他想用血泪教训告诫所有人：千万别因好奇轻易尝试槟榔！



徐斌在手术中。资料图片

1 口腔溃疡2个月还不见好

胡先生来自湖南。14年前，在周围朋友带动下，他嚼了人生第一口槟榔，“大家都嚼，说能提神醒脑，一开始不习惯，后来就离不开了。”如今，他时不时嘴里都含着一颗。

他不是不知道槟榔的危害，“网上刷到过槟榔致癌的新闻，但身边那么多人都在嚼，总觉得轮不到自己。”这种侥幸心理，也是大多数嚼槟榔者的共同心态。平时，胡先生也常长口腔溃疡，没太当回事。直到两个月

前，舌根处一个溃烂点异常顽固，迟迟不见好，疼起来像吞玻璃碴，近两周连说话都有些“大舌头”，他才真的怕了。

宁波市第二医院口腔颌面外科徐斌主任医师为他做了活检，确诊鳞状细胞癌，肿瘤已经侵犯了舌的肌肉深层。徐斌告诉胡先生，舌根上的溃烂红点看似不大，实则内部肿瘤直径已达3厘米，与多数向外部隆起的不同，该肿瘤向深处侵袭生长。

2 7小时手术“移花接木”

为了保命，手术切除是唯一的选择。但切掉半条舌头，胡先生将面临失去说话和正常进食的能力。徐斌团队给出的方案是，在彻底切除肿瘤后，立即进行“血管化的上臂外侧游离皮瓣移植修复舌重建术”。通俗讲，就是进行一场精密的“移花接木”。

先从胡先生的上臂切取一块大小、形状与舌缺损区域相匹配的皮瓣，关键在于保留完整的动、静脉血管及神经，就像移树要“连根带土”。再在显微镜下，用比头发丝还细的缝线，将

上臂皮瓣上的动脉、静脉，与颈部合适的动、静脉精确吻合，确保血供；再将皮瓣中的神经与舌部残留的神经连接起来，为未来恢复舌头部分感觉和运动功能留下可能。

经过7小时的精细手术，徐斌团队成功为胡先生再造“新舌”。

术后两周，胡先生恢复良好，顺利出院，经过一段时间的康复训练，他成功恢复了进食、吞咽和言语功能，“真的后悔，希望大家以我为戒，别再碰槟榔了。”他用尚不清晰的声音提醒。

3 嚼槟榔如同“砂纸磨嘴再倒毒药”

胡先生的遭遇并非孤例，近两年临床上因嚼食槟榔导致口腔黏膜受损、张口受限、黏膜纤维化乃至口腔癌的患者在增多。相关研究也证实，长期嚼食槟榔与口腔癌明确相关。那么，槟榔到底是如何一步步毁掉口腔的？

徐斌介绍，槟榔纤维粗糙，反复摩擦黏膜，造成物理磨损，久而久之引发黏膜纤维化，患者会感觉口腔黏膜变硬，张口困难。同时，槟榔中含有的槟榔碱等生物碱具有细胞毒性，会破坏口腔黏膜细胞结构与功能，抑制其自

我修复，诱发慢性炎症，刺激细胞异常增生，最终导致癌变。“好比每天用砂纸磨嘴，还不断往伤口上倒毒药。”徐斌形象比喻。

此外，长期嗜好烟酒、口腔卫生差、异物长期刺激、营养不良导致黏膜白斑与红斑、经久不愈的溃疡等也是口腔癌的常见诱因。“别侥幸，别吃槟榔，远离烟酒，才能真正自保。”徐斌郑重提醒。

记者 庞锦燕
通讯员 张宇辉 俞俊妍

气温下降，上下楼梯膝盖发疼…… 医生：防治“老寒腿”要“三者结合”

随着近期气温下降，不少人的膝关节开始频频报警。记者从鄞州区东柳街道社区卫生服务中心了解到，因膝关节冷痛、僵硬、活动受限前来就诊的患者明显增多，其中不乏年轻面孔。该中心中医科主任范波鸥透露，近期“老寒腿”患者接诊量较夏季增长约两到三倍，膝关节退行性病变呈现明显的年轻化趋势。

六旬患者行走都成难题

62岁的退休职工张阿姨，十年来一直被双膝关节怕冷、隐痛的问题所困扰。尤其是上下楼梯或下蹲时，疼痛格外明显，行走几百米就得停下休息。最近气温骤降，她的症状更加严重：不仅疼痛加剧，关节出现摩擦声和轻度肿胀，连夜间也常因静息痛而无法安睡，生活受到严重影响。

经DR检查，张阿姨被诊断为退行性膝关节病变，也就是常说的“老寒腿”。东柳街道社区卫生服务中心中医科主任范波鸥表示，像张阿姨这样的患者在近期门诊中非常典型。天气一冷，血管收缩，血液循环变差，关节局部代谢减缓，炎性物质更容易堆积，导致疼痛加重。

据介绍，入冬以来，“老寒腿”患者就诊人数显著上升，单日接诊量比夏季增长约两到三倍。范

波鸥指出，此类疾病在60岁以上人群中较为常见，多与关节软骨长期磨损、退行性变有关，典型症状包括膝关节发凉、酸痛、僵硬，遇冷或活动后加重。

值得注意的是，“老寒腿”已不再是老年人的“专利”。范波鸥在门诊中发现，越来越多的中青年，尤其是女性患者，也陆续出现膝关节退行性病变的早期表现。

“这类年轻患者往往有两个极端：要么长期久坐缺乏运动，关节周围肌肉支撑弱；要么运动过量、方式不当，造成关节劳损。”范波鸥分析说，不少女性因为爱美穿得少，夏季长时间处于空调环境中，寒邪逐渐侵入筋骨，导致气血运行不畅，就像水管遇冷结冰，水流不通，关节得不到滋养，自然就会疼痛、僵硬。

中西医结合“暖透关节”

范波鸥解释，从中医角度看，“老寒腿”属于“痹证”范畴，核心是肝肾不足、气血亏虚，加上风寒湿邪入侵，阻塞经络。西医侧重于改善关节环境和缓解炎症，例如通过关节腔灌注等方式，补充关节滑液，减少软骨摩擦，配合非甾体抗炎药物控制疼痛，而他们多采用中西医结合的治疗思路。中医强调“暖透关节，打通气血”，常用艾灸、温针灸、中药熏洗等方法，通过温热刺激穴位，促进局部血液循环，达到散寒止痛的效果。

针对近期老寒腿患者增多的情况，范波鸥提醒市民，冬季这种疾病的高发季，防治的关键在于

防寒保暖、适度锻炼与合理营养三者结合。

保暖是首要任务，尤其建议骑电动车出行的市民佩戴专业的防风护膝，女性尽量避免膝关节直接暴露于冷风中，在空调房中也应注意膝盖保暖；运动方面则应动静结合，既不能让关节“闲置”导致僵硬，也要避免过度运动加重磨损；饮食上可适当摄入温性食材，如牛羊肉、红枣、生姜等，有助于驱散寒邪、温通经络；同时注意补充钙质与优质蛋白，多食用牛奶、鸡蛋、深色蔬菜等，减少生冷海鲜、冰镇饮品等寒凉食物的摄入。

记者 程鑫 通讯员 徐莺

拍卖公告栏

刊登热线：

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》
政府类、企业类、
招聘等公告，欢迎垂询！

拍卖公告

交易登记号：CNBJB2025073

受委托，定于2025年12月19日9时至10时止（延时除外）在江北区产权电子交易平台（https://jbcq.zbyun.com）对位于宁波市江北区西草马路305弄110号404室等200套房屋的租赁权进行公开拍卖。详见拍卖资料及宁波市公共资源交易电子服务系统（江北）网站。
电话：0574-87626996
地址：宁波市海曙区汇贤路388号商会大厦B座1805室
宁波尹天拍卖有限公司