

特别关注

咳嗽、头痛、夜尿多、口腔溃疡…… 这些小毛病 持续时间过长别大意

口腔溃疡、咳嗽、头痛、腹泻……出现这些“小毛病”，很多人不在意，认为抗一下、过段时间就好了。可是，如果超过一定时间，很可能是疾病预警，千万别大意！

1. 口腔溃疡——超过2周

长口腔溃疡很常见，但口腔溃疡超过两周不愈，就要警惕是不是癌症信号了。

临床上常见的口腔癌根据发生部位的不同分为舌癌、牙龈癌、颊黏膜癌、腭癌、口底癌等。其中舌癌大多发生在舌侧缘，也可发生在舌尖、舌背，大多表现为溃疡型，很多病人以为是一般的口腔溃疡，耽误了病情。

2. 咳嗽、咳痰——超过2周

咳嗽、咳痰两周以上的患者须开展结核病相关检查。因为一般急性呼吸道感染引起的咳嗽一周时间左右就可停止，如果超过两周依然咳嗽，很有可能是慢性呼吸道感染，也包括常见的肺结核。肺结核的主要症状还有咯血等，有些病人同时还伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他症状。

3. 声音嘶哑——超过2周

声音长期嘶哑，别大意，可能是喉癌前兆。声门型喉癌发生在声带上，临床最常见，约占整个喉癌发病率的60%，特点是早期出现持续性声音嘶哑。如果出现了持续的声音嘶哑，刺激性的干咳甚至出现痰中带血的情况一定要及早就诊。

4. 伤口不愈合——超过8周

如果一个伤口溃疡超过8周都不愈合，一是可能继发细菌感染而伤口不愈；二是患了糖尿病等慢性疾病，造成局部血管阻塞、循环不佳；三是怀疑有无恶性肿瘤的可能。

老年人的基底细胞癌多发于脸部、耳朵或是颈部等容易晒到的地方，年轻人的基底细胞癌则好发在不常晒到太阳的地方，因此只要皮肤上有黑色凸起物，或是长期不能治愈的慢性皮

肤溃疡，就要提高警惕，及时到医院检查。

5. 身体疼痛——超过3个月

如果疼痛持续3个月以上，最好查查抑郁。抑郁症可伴有头痛、颈痛、胸痛、腹痛、背痛、关节痛、肢端痛等许多躯体部位的疼痛，其中最为多见的是头、胸、背、腹等，比率可高达40%—60%。并且，抑郁伴有的慢性疼痛有点“说不清”，有时是钝痛、锐痛，也有刺痛和胀痛现象，变化无常。

6. 体重下降超5%——6个月内



60岁以后，由于肌肉逐渐减少的缘故，每年可能会有大约0.5%的体重下降；但若在6个月内，体重下降了超过5%，就需要进一步检查。造成老年人体重减轻的原因有许多，可能是忧郁症、癌症（以肺癌及肠胃癌居多）、心脏病、功能性胃肠病、药物副作用等因素。

7. 身体疲惫——超过6个月

如果慢性疲劳持续或反复发作6个月以上，且伴有低热、头痛、肌痛、神经心理症状、睡眠障碍等症状需提高注意，可能是慢性疲劳综合征盯上了你。慢性疲劳综合征多发于20岁—50岁，以女性、脑力工作者多见。患者多伴有极度紧张情绪或过重的精神负担，严重影响生活和工作，甚者身体极度虚弱，存在过劳死的风险。

8. 打嗝——持续出现

打嗝在日常生活中比较常见，不过出现持续性打嗝时就要警惕了。病理性打嗝是因为食管到胃这一段消化道上的任何肿瘤、淋巴结肿大刺激膈肌，都有可能引起连续性或顽固性打嗝。

如果有食管癌家史的、抽烟喝酒者，且年过50岁，一旦进食中出现吞咽不畅，或有异物感，应积极到正规医院做检查。

9. 夜尿——每晚超过2次

一般来说，夜尿超过两次多为不正常。夜尿增多指夜间尿量大于750毫升，或夜间尿量大于白天尿量（正常白天与夜间尿量比为2:1）。临床上，夜尿增多往往是疾病的早期信号。最常见的是慢性肾病，如慢性肾炎、慢性肾衰、肾病综合征、多囊肾、间质性肾炎等。

据《健康时报》

医生提醒

别大意 男人也会感染HPV病毒

宫颈癌疫苗的上市，让更多的人认识了HPV（人乳头瘤病毒）。很多人误认为HPV感染仅是女性的问题，实际上，它也是男性最常见的经性传播而感染的病毒，男女之间可以相互交叉感染。

HPV6、11、16和18亚型是人最常见的HPV感染，其中HPV6、11是绝大部分男性的生殖器疣的病原体，肛门生殖器疣也是最为常见的临床表现。HPV16、18还可引起阴茎癌、肛门癌。

不过值得注意的是，男性HPV感染大多数并无症状或者能够自愈，因此也会被大部分人



忽视，将重点放在检查女性HPV感染上。实际上不只是HPV感染，反复妇科炎症就应该检查男方是否存在泌尿生殖道的炎症问题。

HPV的感染还可能会对生育产生影响，当然这一影响到底

有多大尚未达成共识。有研究显示，HPV可影响精子浓度及形态等，导致其质量下降，不育人群的精液中，HPV-DNA的水平是正常生育对照组的3—4倍。已感染HPV者接种HPV疫苗后，配偶的自然妊娠率、健康活产率都获得了改善，流产率下降。

因此男性检查HPV是必要的，检查方式也很简单，通过棉签获取尿道的少许分泌物即可。

男性应该被鼓励接种疫苗。男性群体也可以成为HPV疫苗的保护对象，尤其是在女性HPV抗体阳性的男性伴侣等群体中应广泛应用。

□莫志强

专家门诊

发现肺结节了？这5种不必太担心

发现肺部小结节，大家难免会紧张焦虑。但如果是以下5种肺结节不必过度担心，一年一次体检即可。

1. 长得太快的肺结节

一周长一倍的结节基本上可以排除肺癌的可能性，肺癌细胞从恶变到肉眼可见的结节起码要大半年，短期内长快的肺结节大多是感染造成的。

2. 直径变小的肺结节

肺癌细胞不会自行缩小，抗感染治疗也不会让它变化，所以随访过程中直径变小的结节，基本上可以排除肺癌的可能性。

3. 多年不变的肺结节

肺部结节超过5年不变化，基本上可以排除恶性的可能性。

4. 完全钙化的肺结节

钙化是指病灶完全被钙质所覆盖，相当于肺里面长结石了，这样的肺结节基本上不会变化，也不会转变成肺癌。

5. 一簇结节长在一起

这种情况大部分不是肺癌，肺癌一般是长在一块，不会分散，尤其是一个大的结节周围长了好几个结节，这基本上是感染造成的，结核的可能性比较大。 □胡洋

生活提示

空气炸锅不建议多用？真相来了

油炸食品虽然好吃，可是不利健康，自从宣称“无油”“少油”的空气炸锅问世，不少人如获至宝。可最近一则消息称，空气炸锅的高温加热会使食物产生潜在致癌物丙烯酰胺，且“高温下，很多营养素会流失”“容易造成不饱和脂肪酸摄入不足”。空气炸锅还能不能用了？

很快，有营养学专家发文辟谣——丙烯酰胺的产生不是空气炸锅的错，只要食物里有碳水化合物和蛋白质，经历120℃以上高温，就不可避免地产生丙烯酰胺。也就是说，人们平时用普通锅具高温煎炒、油炸、红烧或烤的食物，都或多或



少地含有丙烯酰胺，但人们总体摄入的丙烯酰胺量并不多，因此不必过于担心。

与传统油炸相比，空气炸锅可以减少油脂的使用，对健康还是有益的。不过，要想健康饮食，还是得少吃油炸食品，使用空气炸锅时，尽量调低温度、缩短加热时间，同时注意控制频次。 据人民网

疑问医答

洗牙会牙缝变大？误会大了

你有没有经历过或听过洗牙的小伙伴抱怨洗牙的过程之痛苦，而且事后发觉自己的牙龈萎缩了、牙缝还大了。确实是这样的吗？其实，洗牙不仅不会造成牙缝变大，对牙龈萎缩还有很好的预防作用。

有些病例在洗完牙后，从视觉和自身感受上看的确是“牙缝变大了”，甚至会说话漏风。主要有两个原因：一方面，原本牙缝间堵着的牙垢被清理掉了，自然就漏风了，牙齿间甚至出现“黑三角”空隙；另一方面，原本牙缝

被红肿的牙龈堵住，洗完牙后牙龈不肿了，就会呈现出牙龈退缩的现象。

洗牙并不是牙龈萎缩、牙缝变大的“真凶”。不仅如此，洗牙对牙周组织很有好处！它可以将我们平时刷牙未清理干净软垢、牙结石通过超声高频震动的方式清理干净。

软垢、牙结石上面附着大量的牙菌斑（即细菌），它们会压迫牙龈，造成牙龈萎缩，同时刺激牙龈引起炎症。所以及时将其清理下来，对牙周“有百利而无一



害”。洗牙只是将附着在牙齿牙龈周边的脏东西清理下来，只要是规范的操作，洗牙并不会损伤牙齿本身，所以大可放心。

据《北京青年报》