

# 小伙嚼5年槟榔 导致嘴巴张不开

## 专家:槟榔是一级致癌物,长期食用可致口腔癌

为了提神醒脑,22岁的张先生每次打游戏时都要嚼槟榔,这个习惯坚持了5年。从经常口腔溃疡,发展到现在竟然完全张不开嘴,就医后才发现口腔黏膜下纤维性变。前天,得知继续嚼槟榔可能会患上口腔癌,张先生吓得连连说道“回家就戒”。

■记者 鲍欢

### 小伙吃5年槟榔 嚼得张不开嘴巴

今年22岁的张先生喜欢打网络游戏,经常跟朋友去网吧打“团战”。为了玩游戏不犯困,他常嚼槟榔给自己提神。不知不觉中,槟榔成了他每天必吃的零食。

从今年初开始,张先生频发口腔溃疡,一说话就疼,就连张嘴说话、喝水都很痛苦。无奈之下,他来到太和医院口腔科就诊。检查结果让他脊背直冒冷汗——口腔黏膜下纤维性变,继续发展下去就会变成口腔癌。

太和医院口腔科主任罗志晓详细询问了张先生的生活习惯,判断他的口腔致病原因正是他5年来经常嚼槟榔,再加上他平时爱熬夜,饮食、作息



都没有规律。

“患者的口腔健康令人担忧,除了有口腔刺痛以外,他的口腔上皮已经出现缺血,黏膜变薄、变硬,严重影响正常说话、张口和吞咽食物。”罗志晓介绍,口腔黏膜下纤维性变是一种慢性、隐匿性、具有癌变倾向的口腔黏膜病,主要病理变化包括上皮组织增生或萎缩、黏膜固有层及黏膜下层胶原纤维堆积、变性,血管早期出现扩张,中后期表现为血管狭窄闭塞。

罗志晓说,医学上将口腔黏膜下纤维性变列为癌前状态,通常的癌变率达7.6%—10.45%。

### 认为槟榔可提神醒脑 司机游戏爱好者最爱吃

很多人喜欢嚼槟榔,觉得它能够

提神醒脑,常一嚼就停不下来。

今年2月,国家卫健委发布《健康中国行动(2019—2025年)》,其中提到“在有咀嚼槟榔习惯的地区,以长期咀嚼槟榔对口腔健康的危害为重点,针对性地开展宣传教育和口腔健康检查,促进牙周、口腔黏膜病变等疾病早诊早治”。

近日,记者走访城区多家网吧、小卖部、超市发现,槟榔作为一种嚼食十分常见,价格从几元至十几元不等。朝阳路一家网吧旁的小卖部老板告诉记者,购买槟榔的多数是年轻人,特别晚上通宵在网吧打游戏的小伙子,一晚上要吃两三袋。

此外,槟榔还是司机的常备零食。“‘槟榔加烟,法力无边’听说过吗?”一位出租车司机笑着说,嚼槟榔可以缓解长时间开车带来的疲劳感,让人集

中精神驾驶。如果在嚼槟榔的同时抽烟,能带来强烈持久的刺激感。

### 槟榔是一级致癌物 长期嚼可致口腔癌

槟榔零食一般由槟榔果、老花藤和煅石灰组成,有的还掺有烤烟和香料。它的滋味特别,吃完容易产生兴奋感、舒畅感,但槟榔中的多种活性成分和代谢产物有细胞毒性、遗传毒性,甚至直接致癌性。这些物质包括槟榔生物碱、槟榔鞣质、槟榔特异性亚硝酸胺和活性氧等。

当口腔黏膜和槟榔中所含的生物碱等发生反应,就会导致口腔黏膜纤维化,在临床表现为张口困难、麻木感、发生溃疡,久而久之就可能刺激癌变发生。而且槟榔中含有刺激神经的成分,会使神经产生依赖,使人上瘾。

世界卫生组织早在2003年就已将槟榔列为一级致癌物。临床医学证实,长期嚼食槟榔将导致口腔黏膜下纤维性变,造成口腔不可逆转的损害,继续下去将有导致口腔癌的可能。

罗志晓说,近两年,太和医院口腔科门诊每周都会接诊五六位口腔黏膜下纤维性变的患者,他们的共同特点就是长期嚼槟榔。

目前对于口腔黏膜下纤维性变,医学上还没有根治的方法,只能依靠药物抗炎、抗氧化、抗缺血、抗纤维化等治疗。因此,她呼吁广大市民,为了自己的身体健康,尽量少吃或者不吃槟榔。

## 聚焦新德育 共研新思路 ——全市中职学校德育创新和管理研讨会侧记

■文、图/记者 宋雅璐 通讯员 韩旭

“新时代呼唤新德育,新德育也要紧扣新时代”。3月20日上午,全市中职学校德育创新和管理研讨会在十堰高级职业学校召开,市教育局、市教科院相关负责人,全市各中职学校负责人、老师共50余人参加了此次活动。

活动中,老师们深入十堰高级职业学校课堂,聆听获奖说课作品,学习德育管理模式。“他们学校的德育工作已经渗透到学校教育的各个环节,并且形成了鲜明的德育特色,在全市中职学校中起到了很好的示范引领作用。”十堰市教科院工会主席鲁涛说。

### 观摩课中—— 感受师生良好精神风貌

“李先生是十堰一家企业的项目经理,因工作关系要前往美国考察,我们跟随他的脚步感受一下经济全球化对生活的影响吧。”当日上午8:10,十堰高级职业学校教师刘明瑞为2018级学生上了一节生动的、题为《对外开放的基本国策——经济全球化》的德育课,与会领导和老师们观摩了本节课。

刘明瑞充分运用案例分析、活动探究、头脑风暴等方法,让课堂每一分



整齐划一的跑操队伍。

钟都发挥其应有的价值,学生们每一次回答都洪亮、自信,得到了听课教师们的一致好评。

### 经验分享—— 德育工作渗透管理每个环节

十堰高级职业学校德育教师孙小旭进行了说课“国赛”一等奖作品展示和备赛经验分享。孙小旭获得了2018年全国中等职业学校德育课“创新杯”教师信息化教学说课比赛一等奖。

孙小旭说,因为赛制关系,她虽然以个人形式参加,但是在整个备赛、比赛过程中都是一个团队在奋斗。

课间休息时间,老师们观看了2000余名学生在操场上跑操,只见学

生们的步伐整齐划一,学校领导及班主任和学生们一起跑步。

最后,十堰高级职业学校学生科科长邱长勇从德育教育主体化、五自管理精细化、家校共育常态化、德育队伍全员化、阳光心态长期化、书香校园引领化共6个方面做了德育管理经验分享。

### 交流研讨—— 让课程和活动相得益彰

“这是近年来全市中职学校德育工作研讨会中规模最大的一次。”十堰市教科院职教室主任李有林说,之所以选择在十堰高级职业学校开展这次活动,是因为该校是全国德育工作先

进集体,仅2018年一年就获得包括德育课在内的4个信息化说课国家级大赛一等奖。他希望以常态化研讨活动为载体,促进全市职校间互相交流,取长补短,助推十堰职教德育工作再上新台阶。

在最后的交流中,老师们纷纷表示受益良多,收获满满。“我7:30就到了学校,被整洁美观的花园式环境所吸引,被学生良好的精神面貌、文明有礼的举止所感动,这些表象的背后都是德育工作结下的果实,折射出学校领导的教育理念和情怀。”十堰职业技术学校党委书记刘铭说。

“从党的十八大报告:‘把立德树人作为教育的根本任务’,到党的十九大报告:‘落实立德树人根本任务’,再到3月18日全国学校思想政治理论课教师座谈会上的精神……这一系列的论述是我们做好德育工作的理论基础和力量源泉。”十堰高级职业学校党委书记、校长黄志宏说,新时代如何做好中职学校德育工作?必须要在“创新”上下功夫,首先要树立“大德育、新德育”理念,有大格局和大视野;其次,充分发挥思想政治课的主阵地作用,探索打造活动型学科课程,同时,在打造德育特色活动中,实现中华优秀传统文化的继承与创新;最后将课堂教学和德育活动有机结合起来,使两者相互促进、相得益彰。