

# 下巴发出“咔嗒”警报 警惕颞下颌关节紊乱

刷牙时,耳边突然传来一声清脆的“咔嗒”;咀嚼硬物时,下颌关节像卡住的齿轮般隐隐作痛;张口大笑时,下巴仿佛被无形的手拽住……这些看似不起眼的“小毛病”,可能正悄悄指向一种常见的口腔健康问题——颞下颌关节紊乱病(TMDs),颞下颌关节位于耳前,负责张口闭口和咀嚼运动。据统计,全球有20%~30%的人曾经历过类似症状,然而,多数人因忽视或误诊而延误治疗。

## TMDs的三大“信号灯”

TMDs的症状如同身体发出的警报,主要集中在耳前至下颌角区域的颞下颌关节,具体表现为:

**关节弹响:**开口或闭口时,关节区出现清脆的“咔嗒”声或摩擦音,多提示关节盘移位或关节表面磨损。偶尔弹响通常无需处理,但若频繁发作或伴随疼痛,则需警惕。

**疼痛不适:**咀嚼、打哈欠或长时间说话后,关节区或咀嚼肌可能出现钝痛、刺痛,疼痛有时还会牵涉至太阳穴、颈部甚

至耳周。部分患者晨起时感觉关节僵硬,活动后稍缓解。

**张口受限:**严重者张口幅度小于两指宽度,常伴有下颌偏斜或被“卡住”的感觉,影响进食、言语甚至呼吸。

此外,TMDs还可能引发头痛、耳鸣、耳闷等“隐形症状”,容易与耳科或神经科疾病混淆,需通过颞下颌关节MRI等影像学手段加以鉴别。

## 病因追踪

TMDs的发病机制复杂,目前尚无统一结论,通常认为是解剖、咬合、心理、免疫等多因素共同作用的结果。

**解剖因素:**包括先天关节结构异常或后天外伤导致的关节盘移位。

**咬合干扰:**缺牙、错颌畸形等咬合问题会改变关节的受力方式,长期单侧咀嚼更会加剧关节磨损,具体的咬合与TMDs的关系存在争议。

**精神心理因素:**焦虑、抑郁等与TMDs关系密切,研究显示,约六成TMDs患者伴有明显的精神压力。

**免疫与系统性疾病:**类风

湿性关节炎等自身免疫疾病可能侵犯颞下颌关节,引发晨僵及滑膜炎、骨关节炎。

## 科学治疗

自觉有TMDs症状,怀疑有患TMDs时,应及时到相应专科就诊,由医师进行专科检查、明确诊断后采取相应的治疗、处理措施。TMDs的治疗强调循序渐进,以保守治疗为首选,必要时再考虑手术干预。

**基础治疗:**包括饮食软质化,避免坚果、口香糖等硬韧食物。保持正确坐姿,避免长期低头;睡眠时选用软枕,尽量仰卧以减轻关节压力;打哈欠时用双手托住下巴,控制张口幅度;避免单侧咀嚼等。

**物理治疗:**包括热敷/冷敷,急性期冷敷消肿,慢性期热敷促进循环。超声波/低频电刺激,通过物理方式放松咀嚼肌,缓解痉挛。不同患者、不同症状物理治疗效果有所差异。

**针灸治疗:**适当、专业的针灸治疗对部分疼痛患者有一定疗效。

**药物治疗:**非甾体抗炎药(如布洛芬)可缓解关节疼痛与

炎症,肌肉松弛剂(如盐酸乙哌立松)可改善咀嚼肌紧张,药物应在专业医师指导下使用。

**咬合板治疗:**包括稳定型咬合板、前伸再定位咬合板、松弛型咬合板等,需由专业医师诊断、制作并在其指导下戴用和定期检查。

**手术治疗:**最后防线。包括关节腔冲洗术,清除炎性物质,适用于关节盘移位伴锁结;关节镜手术,微创修复关节盘或松解粘连;开放手术,适用于严重结构异常,如关节强直,需严格把握适应症。

颞下颌关节紊乱病(TMDs)虽不危及生命,却如一道“隐形的枷锁”,悄然影响人们的日常生活。若您出现关节弹响、疼痛或张口受限等症状,请及时前往口腔颞下颌关节专科就诊,通过专科检查及辅助MRI、CT等检查明确诊断,早发现、早干预,是守护“下颌健康”的关键。

(作者:张长源 福建医科大学附属口腔医院 副主任医师)

# 好心情也是抗癌好帮手

中国工程院顾健人院士晚年一直研究“快乐”和“情绪健康”的重要性。他认为,有三分之一的癌症病人其实是被“恐惧”和“忧郁”打败的。保持开心,对癌症患者的康复真的非常关键。

在我看病的这些年,常常有病人和家属问我:“医生,除了吃药、做治疗,我们自己还能做点啥?”我总会跟他们说:“尽量保持积极、乐观的心态。”

这可不只是一句安慰人的话。现在已经有科学研究证明,心态好,真的可以帮助身体更好地对抗癌症。

## 好心态是怎么帮助身体对抗肿瘤的

现代医学发现,癌症不光是身体上的病,也和心理状态有关,是一种“身心疾病”。长期情绪不好、压力大,可能更容易得癌,也会让治疗效果变差。

2022年中南大学湘雅二医院肿瘤中心吴芳教授团队在美国临床肿瘤学会年会上发表了一项题为“慢性应激降低晚期非小细胞肺癌患者生活质量及免疫治疗疗效”的研究,研究针对77位肺癌患者进行调查,发现心

态不好的患者药物有效率更低(心态不好的患者客观缓解率为35.9%,而心态好的患者可达63.64%),另外心态不好的患者复发也更早。心理压力大会让身体分泌更多压力激素,抑制免疫系统,导致治疗效果变差。

更让人惊讶的是,2025年9月《自然·癌症》上的一项研究说,肠癌甚至能“控制”大脑中管情绪的区域,让癌细胞长得更快。这也从科学上解释了为什么压力大、心情差,会加速癌症发展。

## 科学证明:好心态真的有用

加州大学洛杉矶分校在《细胞》杂志上发表的研究发现,有些常用抗抑郁药(比如氟西汀、西酞普兰等)居然能增强免疫细胞攻击癌细胞的能力,在动物实验中,甚至能让肿瘤缩小一半以上。

## 给癌症患者和家属的6个实用建议:怎么样保持好心态?

结合最新研究和临床经验,我给大家下面这些建议,帮你在抗癌路上心态不垮:

试试这些“快乐疗法”

可以试试音乐治疗、舞蹈治疗这些有结构的小组活动。

研究表明,它们能有效缓解焦虑,让你感觉好一些。

“大事化小”,慢慢来

面对大病,谁都会怕。我们可以把治疗和康复的大目标拆成一个个小步骤,每完成一步就给自己一点鼓励,信心是一点点积累的。

接受现在的自己

生病之后,生活节奏和角色都会变,接受“病人”这个新身份不是认输,而是重新安排生活、积极应战的第一步。

学会释放坏情绪

负面情绪就像心里的“垃圾”,不能堆着。你可以回想开心的事、做点喜欢的事转移注意力,或者干脆大哭一场、找人聊聊,把不快发泄出来。

不要一个人扛,多和人聊聊跟家人、朋友,或者其他病友多交流。美国MD安德森癌症中心的研究发现,参加团体心理治疗的人,更愿意配合治疗,感觉到的疼痛也更少。

试试科技助情绪

现在有很多好用的情绪管理工具,比如情绪识别APP、数字疗愈程序、VR放松体验等,

可以帮你更好地了解和管理自己的情绪。

## 在身边就能找到心理帮助

福建省内已经有不少针对肿瘤患者的心理支持服务。患者或家属可以主动问主治医生或医院心理科,了解有哪些资源可以用。

请记住,主动寻求心理帮助不是脆弱,而是积极治疗的一部分。好心态不仅是让你感觉好一点,它本身就是抗癌路上的“好帮手”。

心中有希望,未来就有光。开心与希望,真的是抗癌路上的一剂“良药”!

(作者:高鑫艳 福建医科大学附属协和医院 肿瘤内科主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师