

小心口腔里的“隐形杀手”，早防早治是关键

今年全国肿瘤防治宣传周主题为“早防早筛早治·同心携手抗癌”。口腔癌作为头颈部常见的恶性肿瘤，不仅会影响患者进食、语言等基础生理功能，严重时还会危及生命健康。近日，《跟着名家学健康》栏目特邀南京市口腔医院口腔颌面头颈肿瘤外科主任孙国文主任医师，围绕口腔癌的早期识别、致病诱因、规范治疗与全周期防控等公众关心的话题进行科普，破除认知误区，传递科学的肿瘤防治理念。

溃疡超一月仍不愈合需高度警惕

孙国文介绍，口腔颌面头颈肿瘤外科主要诊疗口腔内发生的各类良恶性肿瘤，其中口腔癌是最主要的恶性肿瘤类型，涵盖舌癌、牙龈癌、颊癌、唇癌、口咽癌等多个种类。“口腔癌在整体恶性肿瘤中发病率相对较低，但危害不容小觑。”他表示，口腔癌发病部位特殊，肿瘤进展不仅会破坏口腔正常生理功能，晚期还会发生颈部淋巴结及全身转移，甚至侵犯颅内、颈部大动脉，给患者的生命健康带来严重威胁。

生活中，口腔溃疡是极为常见的口腔问题，很多人常将其归因为“上火”，却忽视了其可能是癌的早期信号。对此，孙国文给出了清晰的自查标准：临床中最常见的复发性口腔溃疡，通常1至2周内即可自愈，患处触感柔软，与正常唇部黏膜触感相近，此类溃疡无需过度焦虑；如果溃疡超过两周仍未愈合，且固定在同一位置，患处触感偏硬，类似触摸鼻尖的硬度，尤其是超过一个月仍不愈合的溃疡，无论是否伴随疼痛，都应高度警惕，及时前往正规医院就诊。他特别提醒，若使用口腔溃疡贴、喷雾等常规处理后，溃疡症状仍持续不愈，切勿自行用药拖延，以免延误病情。

槟榔为一类致癌物，当心诱发口腔癌

谈及口腔癌的致病诱因，孙国文重点强调了槟榔的致癌风险。他表示，世界卫生组织早已将槟榔列为一类致癌物，槟榔中含有的槟榔碱，腌制过程中添加的石灰成分，以及槟榔本身粗糙质地带来的长期物理刺激，会持续损伤口腔黏膜，不仅会引发口腔黏膜下纤维病变、白斑、红斑等癌前病变，更会大幅提升口腔癌的发病风险。

除了嚼食槟榔，口腔癌的发生是多因素共同作用的结果。孙国文介绍，物理因素方面，长期食用过烫、辛辣刺激食物，口腔内的残根残冠、街头不正规镶牙带来的不良修复体长期摩擦刺激黏膜，都可能诱发黏膜病变；化学因素中，长期吸烟、饮酒是口腔癌的重要危险因素；生物因素方面，HPV(人乳头状瘤病毒)、EB病毒感染也与口腔肿瘤的发生密切相关。他特别提到，部分不抽烟、不饮酒、不嚼槟榔的人群也可能罹患口腔癌，这与个人体质、基因相关的口腔黏膜癌前病变密切相关，口腔扁平苔藓、白斑、红斑等黏膜病患者，需定期复查、规范干预，警惕癌变风险。

防治赢在整合，早诊早治是核心

针对公众普遍担心的口腔癌“毁容式手术”问题，孙国文表示，口腔癌治疗的核心原则是“早发现、早诊断、早治疗”。早期口腔癌通过单纯手术治疗即可获得极佳的治疗效果，治愈率可达95%以上，无需进行大范围的颌面组织切除，并不存在“毁容风险”；只有当肿瘤发展至中晚期，才需要在根治肿瘤的基础上，进行组织修复与功能重建。目前口腔颌面外科已成熟应用各类游离皮瓣技术，可实现舌体、颌骨、口腔软组织的精准重建，甚至在重建的颌骨上完成种植牙修复，最大程度恢复患者的咀嚼、语言、吞咽功能，兼顾肿瘤根治与患者的外形保留和生活质量。

结合今年全国肿瘤防治宣传周的主题，孙国文表示，口腔癌的“整合防治”贯穿于疾病防控的全周期。在预防端，需要公众建立健康的生活方式，远离槟榔、烟酒、过烫饮食等危险因素，及时处理口腔内的残根残冠，选择正规机构进行口腔诊疗；在疾病监测端，对口腔黏膜癌前病变进行规范管理、定期随访；在治疗端，针对中晚期口腔癌，构建以手术为主，联合放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗的多学科综合诊疗模式；在康复端，为患者提供语音、吞咽、营养等全方位的术后康复指导，同时坚持长期定期复查，全方位提升患者的生存率与生活质量。

来源:新华日报



蓝莓不是消炎药，“水果食疗”须避坑

当前正值新鲜蓝莓大量上市，有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发了不少讨论。对此，专家提醒，蓝莓虽然富含花青素和维生素C等有益成分，但不能替代消炎药，如果食用不当，反而可能带来其他健康风险。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示，在现代医学研究中，自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联，而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素，这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示，氧化压力会导致体内细胞受损，引发炎症反应；反过来，炎症也会产生生活性氧，破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用，实质上是借助其中的黄酮类物质(花青素及蓝莓花色苷)抗氧化，减少氧化损伤，一定程度上抑制炎症因子的生成，从而增强免疫力，起到抵抗慢性炎症的作用，其“消炎”机制与消炎药不同。

适量食用蓝莓确实对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用，但是花青素在肠道中的吸收有限，当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时，绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可取。天津市南开医院名中医馆主任戚经天表示，从中医角度来看，蓝莓性凉，脾胃虚寒者大量食用后则可能加重腹痛、腹泻等症状。此外，蓝莓含有一定量的糖分，糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

专家进一步提醒，不能把对健康的追求寄托于某一种水果。

当前，不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”，常常用水果沙拉、果昔代替正餐，或者为了获取某种水果中的特定营养元素，在短时间内大量食用，专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

例如，山楂富含有机酸、黄酮类物质，能够帮助消化、降血脂，但大量的有机酸(如柠檬酸、苹果酸)会刺激胃酸分泌，空腹或过量食用易引发胃部不适，对胃炎、胃溃疡患者尤其不利，可能加重病情，果酸和膳食纤维摄入过多还会加速肠道蠕动，导致腹泻。

荔枝富含丰富的维生素C和钾，对于抗氧化、调节电解质平衡等有一定作用，但是大量空腹食用可能会引发“荔枝病”。荔枝中的果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌，可能导致低血糖的发生，出现头晕、无力、心慌等症状。

为避免“食疗”变“食伤”，专家建议，任何水果都应适量食用，同时要注意饮食的均衡。谭桂军说，健康饮食的前提是食物多样，合理搭配，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物，新鲜水果的摄入量应在200g至350g，且果汁不能代替鲜果。

此外，水果摄入的种类也应该更丰富，每种少量但是品种多样，从而确保摄入的营养更加多元。

专家提示，健康饮食的效果是潜移默化的，需要长期坚持。科学的饮食应做到多样、适量、因人而异，并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯，日常不应跟风将某一种食物神化，在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。

来源:新华网

献血后这些“好心提醒”是真的吗？一文揭开真相

献血后，身边总会冒出各种“好心提醒”：要大补、不能洗澡……这些说法到底靠不靠谱呢？今天，我们就来为大家一一辟谣！

献血后需要大补特补

真相:献血后，保持正常均衡饮食即可，人体会自动调节，并逐步补充失去的血液。

当然，献血后，在日常饮食的基础上，可适当多摄入一些富含铁、蛋白质和维生素的食物，如牛肉、瘦肉、猪肝、菠菜等，帮助身体更快恢复。但不建议暴饮暴食、大补特补，否则会加重肠胃负担，可能适得其反。

献血后能剧烈运动

真相:献血后，身体需要一定的时间来恢复，一般48小时左右可基本恢复，部分人恢复时间稍长。

恢复期间应避免剧烈运动和重体力劳动，但可以进行散步、慢跑等轻度运动，有助于促进血液循环，帮助身体恢复。

献血后不能洗澡

真相:献血后，皮肤抽血处会留有针眼，针眼未愈合前需保持清洁干燥，避免感染。但并非不能洗澡。

只要保护好针眼，避免沾水即可正常洗澡。部分血站会提供防水创可贴，能有效防护。

洗澡时尽量选择淋浴，并缩短洗澡时间。一般在献血24~48小时以后，针眼可以完全闭合，就可以正常洗澡了。

献血后能喝酒

真相:献血后，身体需要一定的时间来恢复，建议暂时不要饮酒。

酒精主要在肝脏代谢，而人体血液的补充也急需肝脏的造血功能，此时饮酒可能会影响肝脏的正常工作，延缓身体恢复，对健康造成潜在伤害。待恢复期结束，才可适量饮酒。

献血献爱心，恢复讲科学。

记住这些真相，献血后不迷茫！

来源:健康中国