

# 口腔溃疡老不好？警惕口腔癌

## 预防花粉过敏 提前2到4周用药



春天是过敏性疾病的高发季，很多人会打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，这些症状多数是由于花粉过敏导致的，如何预防及治疗呢？

专家表示，春季引起过敏的主要是松树、杨树等风媒花的花粉。对于明确的花粉过敏患者，提前预防比治疗更有效，要提前做好药物预防、避免接触过敏原等措施。

北京大学人民医院主任医师马艳良介绍，过敏性鼻炎的患者，可以提前用一些鼻喷的激素，如布地奈德、氟替卡松。这类药物一般建议在春季花粉季前，至少2周到4周开始使用。如果有过敏性结膜炎，可以用一些（抗）过敏性的滴眼液，比如依美斯汀滴眼液。如果有过敏性哮喘，可以用一些含有吸入（糖皮质）激素的药物，提前预防。

专家提示，在花粉季要尽量避免接触过敏原，关注花粉浓度监测信息，尽量避免到花粉浓度比较高的区域。出门除了要戴口罩之外，还可以佩戴带有硅胶保护套防过敏的眼镜。一旦出现症状，要及时就医。  
据央视新闻

## 40岁以上人群 建议做胃肠镜

40岁以上的人群即使没有任何不适症状，也建议进行胃肠镜筛查，以便及时发现早期病变，如结肠息肉。早期发现和切除结肠息肉可有效预防肿瘤的发生发展。

以下两类人群也需要特别关注。1. 出现消化道症状者胃部症状：长期腹痛、腹胀、吞咽困难、消化不良、进食后上腹不适、反复反酸或烧心等。建议进行胃镜检查，排查胃溃疡、幽门螺杆菌感染等疾病。肠道症状：大便习惯改变、持续性的便秘或腹泻、便血或黑便等。结肠镜检查是诊断肠道疾病的重要手段，发现结肠息肉，一般都需要切除、活检。息肉切除所采用的方法会依据息肉的大小、形态而有所不同。根据活检病理结果，决定进一步的处理和结肠镜复查时间。2. 胃肠道肿瘤家族史；既往有结肠息肉病史；患有特殊遗传性息肉病等。这些高危人群应定期进行胃肠镜检查。  
据健康中国

## 想要越活越年轻 吃得“杂”一些

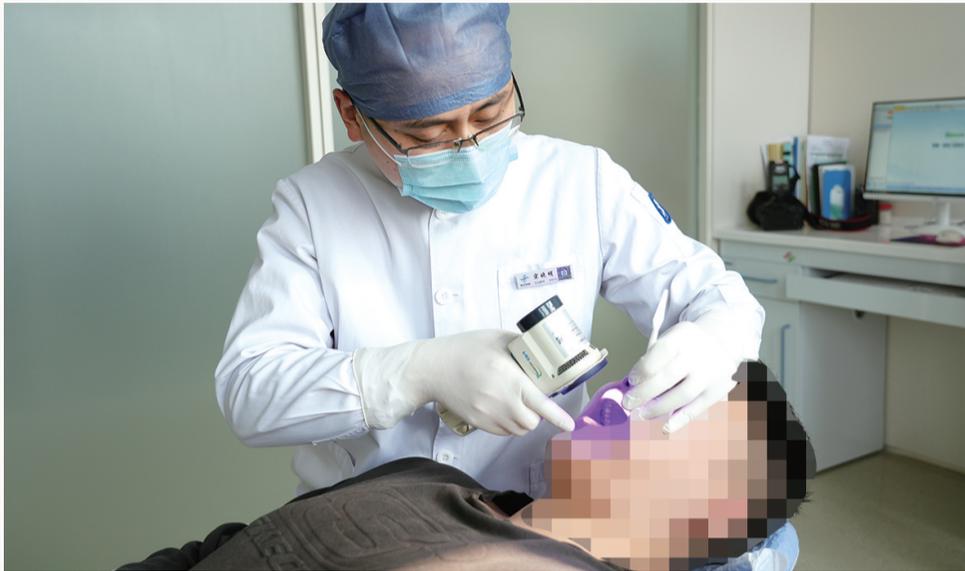
2024年10月，我国研究人员在《医学前沿》杂志发表的一项研究发现：饮食越多样化，衰老速度就越慢。

这项研究纳入了2.2万名参与者，收集他们日常谷物、蔬菜、水果、肉类及乳制品等摄入量数据，结果表明饮食多样性与生物学衰老之间存在显著的负相关关系。换句话说：饮食吃得越“杂”，身体衰老越慢，身体则更年轻。

研究解释，这可能与饮食多样性通常富含必需营养素、抗氧化剂和抗炎化合物有关，这些可以支持代谢健康和细胞修复过程。因此，对于普通人来说，日常饮食中尽量注意保持食物的多样性。  
据人民网

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 李姝慧 摄影报道

两个月不愈，溃疡面越长越大，疼得吃东西都成问题，饱受口腔溃疡折磨的市民A先生来到烟台市口腔医院就诊。



口腔黏膜科副主任医师宗晓明为A先生进行了检查。检查时发现其左侧舌缘有一深大溃疡，周围有白色斑块。“有可能是口腔癌。”宗晓明建议A先生立即进行切取活检手术，病理检查最终确诊为“左舌缘高分化鳞状细胞

癌”。幸运的是发现较早，仍有机会进一步手术切除。

“口腔溃疡有可能是口腔癌的早期征兆。”宗晓明介绍，一般的口腔溃疡7-10天即可自行愈合，如果同一个地方的口腔溃疡持续一个月不能愈合，或是口腔黏膜上

出现菜花样的增生物，需要提高警惕，及时到医院就诊，排除口腔癌的可能。

“借助口腔黏膜荧光诊断仪，可以实现对口腔疾病的快速、无创、无痛筛查，不必担心影响日常生活。”宗晓明确说。

一年前，44岁的C女士

下唇内侧长了米粒大小的“疙瘩”，并且持续增大，对此十分担心的C女士来烟台市口腔医院口腔黏膜科就诊。起初，以为只是吃辣上火的C女士并没有重视，确诊为“下唇黏膜中分化黏液表皮样癌”后，C女士不敢耽误，立即办理入院手续进行治疗。

“日常门诊中，遇到的这两种口腔癌其实并不多，最多的是扁平苔藓和系统性红斑狼疮引起的口腔癌。口腔癌最常见的症状是口腔溃疡长期不愈，出现白斑、红斑、增生，或是剧烈疼痛等。不论是哪种，长期放任不管，癌细胞会向下颌下、颈下及颈部淋巴结转移，带来更严重的后果。”

如何预防口腔黏膜疾病，降低癌变率？宗晓明建议，养成良好的作息习惯，少食刺激性食物，远离烟酒和槟榔，保持口腔卫生，定期进行口腔检查等。若出现相关症状，及时到正规医院就诊。

# 多吃这两种蔬菜，钙含量比牛奶还高

钙对维持骨骼健康很重要，春季是补钙的“黄金期”，哪些蔬菜钙含量较高？一起来看看。

## 春季是补钙的“黄金期”

春天天气好，是踏青、赏花、游玩的好季节，户外锻炼多了，骨骼对钙的吸收、利用也随之增加。

春天阳光较为充足，晒太阳可以帮助我们转化维生素D，促进钙吸收。

春天蔬菜水果种类较为丰富，多吃一

些钙含量高的蔬菜和富含维生素、矿物质的水果，对于补钙、维持骨骼健康有好处。

## 这两种蔬菜钙含量比牛奶还高

每100克牛奶含有107毫克钙，是含钙量比较高的食物，也是重要的钙来源。以下这两种蔬菜，比牛奶的钙含量还高，春天可以常吃。

1. 芥菜：每100克芥菜含有294毫克钙，约为100克牛奶钙含量的3倍。芥菜

还含有丰富的钾、膳食纤维、胡萝卜素和维生素C，对血压、免疫力、皮肤、视力等都有一定好处。

2. 芥菜：每100克芥菜含有230毫克钙，是100克牛奶钙含量的2倍多，春天也是食用芥菜的好时候。

## 两个补钙“好帮手”

维生素D：有助于促进钙吸收、骨骼矿化，帮助保持肌力、保持平衡、降低跌倒风险。

维生素D的两个来源：晒太阳，人体皮肤里面的7-脱氢胆固醇在紫外线的照射下，能转化成维生素D，所以要多晒太阳；吃富含维生素D的食物，比如脂肪含量高的海鱼、动物肝脏、鸡蛋黄、木耳等。

维生素K2：维生素K2对骨质疏松、冠状动脉钙化、心血管疾病都有一定预防作用，特别是对维持骨骼健康有一定好处。

维生素K2的主要来源：发酵豆制品、乳制品中的维生素K2含量比较丰富，如豆豉、纳豆、奶酪，也可以通过肠内细菌进行合成。  
据新华网

