

肿瘤大讲堂

口气不佳,堪称摧毁人际交往的隐形炸弹。患者通常对自身的口腔异味浑然不觉,而旁人出于礼节,只能通过微微后撤的身姿、装作无意地掩鼻等含蓄方式,传达不适之感。值得注意的是,长期持续的口臭不仅会导致社交上的尴尬,它还可能是身体患病的征兆。特别是当口臭顽固不退时,这可能是癌症发出的预警信号。



口臭竟是癌症信号,须警惕这种细菌

为什么会口臭?

生活中,人们通常认为,口臭是因未能妥善保持口腔清洁导致的。然而,口腔卫生仅是引发口臭的诸多因素之一,实际情况较为复杂。简言之,导致口臭的成因大致可分为两大类:非疾病因素和疾病因素。

1.非疾病因素,主要是由不良卫生习惯和生活习惯引起的短暂口臭。

2.疾病因素,是指由机体疾病引起口腔异味,又可以分为口源性口臭和非口源性口臭。

①口源性口臭:患有龋齿、牙龈炎、牙周炎、口腔黏膜炎以及蛀牙、牙周病等口腔疾病的人群,其口腔内容易滋生细菌,产生口臭。

②非口源性口臭:由其他系统性疾病引起,如消化系统疾病、呼吸系统疾病,通过口腔或者鼻腔散出异味。胃食管

反流症是导致非口源性口臭的一个主要原因,即消化道内容物及消化液反流到食管,损伤食管黏膜,厌氧菌及兼性厌氧菌繁殖产生臭味,引起口臭。

值得注意的是,口臭还与胃部的幽门螺杆菌感染有较大关联。

重视口臭导因之一幽门螺杆菌

幽门螺杆菌是一种寄生在人体胃里的

细菌,黏附于胃黏膜以及细胞间隙,引发炎症。

在胃酸的作用下,大多数细菌都会被杀死,但幽门螺杆菌能够分解尿素产生氨来中和胃酸,从而为自己营造舒适的生存环境。幽门螺杆菌在胃中产生的氨及挥发性硫化物,会通过反流进入口腔。同时,它还能产生硫化氢、甲硫醇,让胃肠消化吸收功能受损,产生臭味。

幽门螺杆菌通常潜伏在人体的唾液、胃肠和粪便中,其传播途径主要有以下两种:

1.以“口腔—口腔”的形式传播,如共用餐具、接吻等。

2.以“粪便—口腔”的形式传播,如便后不洗手就接触食物等。

有研究指出,幽门螺杆菌和胃癌具有显著关联,幽门螺杆菌感染可能和全球近90%的胃癌发生有关。

染呈家庭聚集现象。若父母均为阳性,其子女幽门螺杆菌感染率显著高于父母均为阴性者;夫妻一方幽门螺杆菌为阳性,其另一方阳性率高达78.94%

如何预防幽门螺杆菌感染?

幽门螺杆菌感染具有家族聚集性,为了自己和家人的健康,以下预防幽门螺杆菌感染措施至关重要:

- 1.食物要经过高温。幽门螺杆菌不耐热,水要烧开饮用,肉要做熟食用。
- 2.减少食用刺激食物。如火锅、烧烤、酒、咖啡、辛辣食物等,会刺激胃黏膜,降低其抵抗力,从而为幽门螺杆菌的入侵创造条件。
- 3.建议分餐。外出就餐,尽量分餐,多用公筷;有条件的家庭,每人可有一双自己专属的筷子,减少感染风险;家里有感染患者应选择使用公筷,直至其完全治愈。
- 4.饭前便后要洗手。洗手应着重清理手心、手背和指尖缝隙,不要给幽门螺杆菌留机会。
- 5.禁止口对口喂食。必须避免对儿童进行口对口喂食。
- 6.牙刷定期换。不共用牙刷,牙刷三个月换一次。

哪些人更容易感染幽门螺杆菌?

有研究指出,幽门螺杆菌感染有4个危险因素:年龄、生活区域、生活习惯及条件、家族聚集性。

①年龄。25岁人群的幽门螺杆菌感染率接近50%,35岁人群感染率大于60%,70岁以上老年人感染率达80%。儿童期是幽门螺杆菌感染的高危年龄段。

②生活区域。按地区划分,感染率由高到低依次为华西部地区、华东地区、华南地区、华北地区。

③生活习惯及条件。经常食用腌制蔬菜、饮用不洁水源、习惯植物油烹饪、吸烟等与幽门螺杆菌感染呈正相关,而食用生蔬菜、大蒜等与幽门螺杆菌感染呈负相关。

④家族聚集性。幽门螺杆菌感

科普进行时

这几种食物很伤肝

1.酒精 酒精是肝脏的“头号杀手”,长期大量饮酒可能会导致脂肪肝、酒精性肝炎、肝硬化甚至肝癌等严重后果。

2.发霉的食物 发霉的食物常含有多种霉菌毒素,如黄曲霉毒素、赭曲霉毒素、展青霉素等,它们对肝脏具有破坏性。特别是黄曲霉毒素,它被认为是目前最强的化学致癌物质。发霉的玉米、花生等容易含有黄曲霉毒素B1,而B1是黄曲霉毒素家族中毒性最强的类型,会损害肝脏细胞,增加患肝癌的风险。

3.生的或没做熟的水产 一些水产品可能携带甲肝病毒,生食或食用没熟的水产品会增加甲肝的风险。另外,在醉虾、生鱼片里,经常会出现华支睾吸虫(肝吸虫),这种寄生虫会寄生在胆道里,从而增加肠梗阻、肝硬化甚至黄疸的风险。

4.腌制食品 在一些肝癌高发区的流行病学调查研究表明,腌菜与肝癌发生密切相关。有调查显示,频繁食用腌菜会增加患肝癌的风险。腌制食品中,常含有亚硝胺这种成分,长期大量摄入可能会损伤肝细胞等,逐渐影响肝脏正常功能,增加患肝癌的风险。可见腌菜中的亚硝胺成分不容小觑,应减少食用腌菜以降低对肝脏的潜在危害。

这些习惯帮你保护肝

1.避免熬夜 虽然目前没有证据表明熬夜会直接伤肝,但是熬夜改变了身体工作的节奏,通过影响激素等间接影响肝脏健康。睡眠时长小于6小时,非酒精性脂肪肝发病的风险会大大增加。因此,建议每天保持7~8小时的睡眠,养成良好的作息习惯。

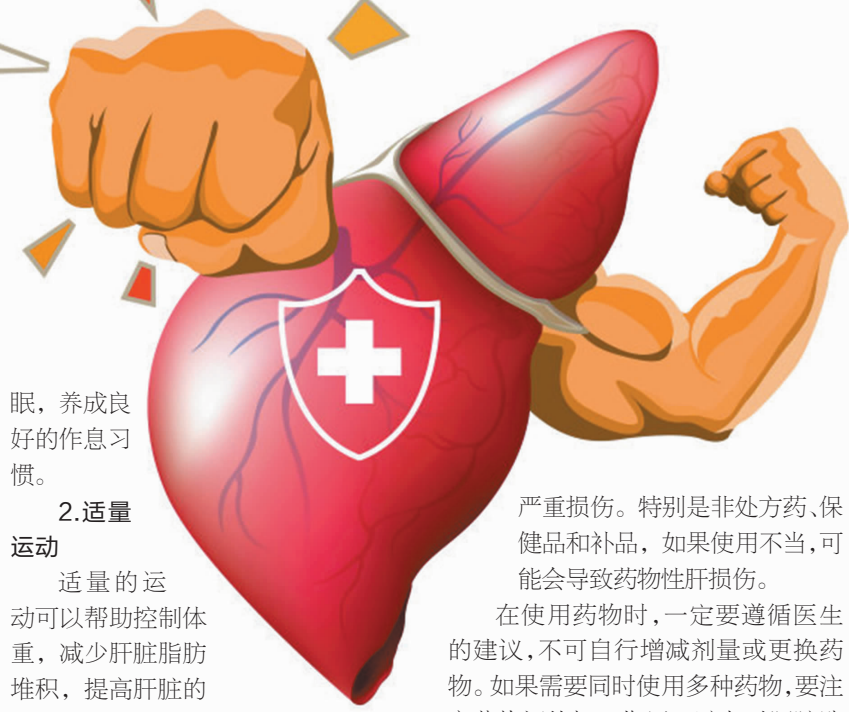
2.适量运动 适量的运动可以帮助控制体重,减少肝脏脂肪堆积,提高肝脏的代谢功能。同时,运动还可以促进血液循环,增加肝脏的氧气供应,有助于肝脏的健康。

3.保持良好的心态 长期精神压力和负面情绪会影响肝脏的正常功能。有研究发现,压力越大患脂肪肝的风险越高。因此,保持良好的心态对于肝脏健康非常重要。平时,可通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解压力,调节情绪。

4.避免滥用药物 肝脏是身体的解毒器官,药物在肝脏中进行代谢,滥用药物会对肝脏造成严重损伤。特别是非处方药、保健品和补品,如果使用不当,可能会导致药物性肝损伤。在使用药物时,一定要遵循医生的建议,不可自行增减剂量或更换药物。如果需要同时使用多种药物,要注意药物间的相互作用,避免对肝脏造成不良影响。

肝脏,作为我们身体内的“化工厂”,承担着多重功能,其健康状况更直接影响我们的整体生活质量。接下来,就让我们一起来了解这几种伤肝的食物,尽量减少甚至避免其摄入。

这几种伤肝的食物 很多人可能天天都在吃



严重损伤。特别是非处方药、保健品和补品,如果使用不当,可能会导致药物性肝损伤。

在使用药物时,一定要遵循医生的建议,不可自行增减剂量或更换药物。如果需要同时使用多种药物,要注意药物间的相互作用,避免对肝脏造成不良影响。

5.定期体检 定期进行体检可以及早发现肝脏疾病,及时治疗。特别是对于有肝病家族史、长期饮酒、肥胖等高危人群,更应定期进行肝功能检查、腹部超声等检查。

3.保持良好的心态 长期精神压力和负面情绪会影响肝脏的正常功能。有研究发现,压力越大患脂肪肝的风险越高。

因此,保持良好的心态对于肝脏健康非常重要。平时,可通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解压力,调节情绪。

4.避免滥用药物 肝脏是身体的解毒器官,药物在肝脏中进行代谢,滥用药物会对肝脏造成

严重损伤。特别是非处方药、保健品和补品,如果使用不当,可能会导致药物性肝损伤。

在使用药物时,一定要遵循医生的建议,不可自行增减剂量或更换药物。如果需要同时使用多种药物,要注意药物间的相互作用,避免对肝脏造成不良影响。

5.定期体检 定期进行体检可以及早发现肝脏疾病,及时治疗。特别是对于有肝病家族史、长期饮酒、肥胖等高危人群,更应定期进行肝功能检查、腹部超声等检查。

这些护肝产品到底是智商税?

市场上,有很多声称具有护肝功效的产品,如护肝片、护肝茶、护肝保健品等。这些护肝产品到底是不是智商税?

1.护肝片

护肝片是一种常见的护肝产品,通常含有一些草药或植物成分。这类产品较为关键的成分是水飞蓟,除此之外,还有一些中药成分,如人参、葛根、姜黄等。

目前对于护肝片在健康人群中的效果还存在争议。有研究表明,护肝片可以在一定程度上改善肝功能指标,但对于肝脏疾病的治疗效果有限。同时,这些护肝片也可能存在副作用,如胃肠道不适、过敏等。因此,在使用护肝片时,要在医生的指导下进行,不要盲目相信广告宣传。

2.护肝茶 护肝茶通常由一些具有保肝作用的中草药制成,如菊花、枸杞、决明子等。这些中草药被认为具有清热解毒、清肝明目等功效。然而,护肝茶的疗效也缺乏科学依据。虽然一些中草药可能具有保健作用,但不能替代药物治疗。而且,护肝茶中可能含有一些未知的成分,长期饮用可能会对身体造成不良影响。

3.护肝保健品 常见的护肝保健品包括维生素、氨基酸和矿物质等。这些营养成分被认为可以帮助维持肝脏的正常代谢功能。

但是,对于大多数人来说,只要保持均衡的饮食,就可以获得足够的营养成分,不需要额外补充护肝保健品。而且,一些护肝保健品可能存在质量问题,甚至可能含有对肝脏有害的成分。

综上所述,护肝产品的疗效存在争议,不能替代健康的饮食和生活方式。在选择护肝产品时,一定要谨慎,不要盲目相信广告宣传。若出现肝脏不适等症状,应及时就医,在医生的指导下进行治疗。

(综合自人民网、健康四川官微)

生活提示

生活中,有一些食材在料理中容易吸油,味道虽好,但会导致人们在不知不觉中就摄入了过多油脂,在家庭烹饪中如何改善这种情况呢?

吸油的菜这么做 油脂摄入可以减半

茄子和鸡蛋是家常菜中典型的吸油食材

在谈论哪些食材容易摄取油脂时,茄子往往会首先跃入脑海。然而,鲜为人知的是,鸡蛋同样具有强大的吸油特性,其吸油能力超过茄子。有数据显示,炸鸡蛋的吸油量高达43%,是炸茄盒(17%)的两倍多。实验表明,炒一个50克左右的鸡蛋,可以用掉接近15克油。如此推算,一份炒鸡蛋至少需用3~4个鸡蛋,轻松就能吸走50克油。

基于健康的因素,日常饮食建议成年人每天的油脂摄入量控制在25~30克。因此,在烹饪诸如西红柿炒蛋、青椒炒蛋这类菜肴时,要注意烹饪手法以及食用分量。

他成分的影响要更小,但仍要注意控制油量。以下是减油方法:

①改变烹调方式,习惯清淡口味。烹调时多选择蒸、煮、炖、焖、凉拌等,减少油炸、煎、红烧等重油的烹调方式,逐步养成清淡饮食。同时,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等厨具,也能有效减少烹调用油量。

②优选食材,去掉汤汁。烹饪时可以选择木耳、西兰花等不容易吸油的食材,对于茄子等易吸油的食材,要尽量采取少油的烹调方式。在做菜时,油大多存在于汤汁中,注意减少汤汁中的油脂摄入。

③少食用油炸食品。薯片、薯条、炸鸡等油炸食品虽然口感好,但含有大量的油,很容易造成油脂摄入过量,一定要少食用。在平时购物时,需注意阅读营养标签,选择少油食品。

④食用前撇一撇油。鸡、排骨、牛腩、骨头等炖煮之后都会出油,把表面的油撇出来,另放小碗中,就能在喝汤时少摄入一些油脂;食用鸡肉、鸭肉的时候先去皮,也有助于减少油脂的摄入。

脂肪是人体必需的一种营养素,主要来自油脂。因此,需要适量摄入,才能美味和健康兼收并取。(综合自《北京青年报》、马博士健康团)

不同的烹调方法对菜品中油脂含量的影响

1.油炸 ①在油炸的过程中,由于油温过高,会对怕热营养素造成破坏。有研究显示,鱼经过油炸后,其Omega-3含量降低70%~85%。

②过高的温度会产生有损健康的物质,如谷类和薯类在油温过高时可能会产生丙烯酰胺。

③经过油炸,食物中的油脂含量会大大增加,从而明显增加油脂的摄入。分析发现,炸油条的能量含量比同种类的面粉做成的馒头,能量增加一倍多。

2.煎 相较于油炸,煎对维生素及其

卫生与健康

口干眼干 谨防干燥综合征

口干舌燥、眼睛干涩、皮肤脱屑……看似常见的症状,有可能是患上了干燥综合征。那么,什么是干燥综合征?它的早期信号有哪些?

霜降节气过后天气转凉,李女士却总觉得心里像有一团火,每日口干舌燥,频繁饮水也无法缓解,双眼干涩如同沙尘侵袭。最初,她以为是秋季干燥所致,然而就医后,却被诊断为干燥综合征。

干燥综合征是什么病?为什么会患上这种病?专家指出,干燥综合征是一种自身免疫性疾病,会侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺,导致口干、眼干等症状。如果不及治疗,还可能引起其他脏器受损。目前,该病的确切成因尚未知晓,但可能与遗传、环境、感染等多重因素相关。

专家建议,秋季干燥引发的口干通常为短期现象,适时增加饮水量,并摄入滋润润燥的食物,通常可以缓解该症状。

“干燥综合征患者的口干程度往往更严重,患者不仅口腔干燥,甚至还会出现吞咽困难。由于唾液分泌减少,也可能导致口腔黏膜疼痛、溃疡、牙齿龋坏等问题,且这种症状通常长期存在,并逐渐加重。”专家解释道。

此外,专家提示,眼睛干涩、疼痛、有异物感也是干燥综合征的常见症状之一。严重时,患者可能会出现视力模糊、畏光等情况。与秋燥引起的皮肤干燥相比,干燥综合征患者的皮肤

干燥更为持久且难以改善,有时还会出现瘙痒、脱屑等症状,部分患者还可能会出现关节疼痛、肿胀,甚至关节畸形。

注意:干燥综合征有可能影响到全身各个系统。如果出现长期不明原因的口干、眼干等症状,应及时就医。医生会根据患者的症状、体征以及一系列实验室检查来进行诊断。(于也童)

医生 我口干、眼干



全身各个系统。如果出现长期不明原因的口干、眼干等症状,应及时就医。医生会根据患者的症状、体征以及一系列实验室检查来进行诊断。(于也童)

公告 2024年10月23日,我局在成都市新都区斑竹园街道凯达物流的库房内查获印有“精品牛羊肉”字样黄色纸箱包装的卷烟:云烟(紫)200条共计1个品种200条。 请以上案件当事人于本公告发布之日起60日内到我局(地址:成都市新都区体苑路9号,联系电话:028-89397011)接受调查处理。若逾期不来处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律规定的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。 特此公告。 成都市新都区烟草专卖局 二〇二四年十一月六日

遗失公告

金堂县烟草专卖局执法人员樊昊执法检查证(检查证号:23011952019,发证日期:2023-01-01,有效期至:2027-12-31)遗失作废。 特此公告。 2024年11月6日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。