

牙龈出血、长期口干要留心

这些口腔症状可能是全身疾病信号

上火、溃疡、牙龈出血……很多人觉得这些病变只局限在口腔内，跟身体其他部位没关系。事实上，很多全身性的疾病最早出现的信号往往就在口腔里。烟台市口腔医院口腔黏膜科主治医师宋韦智提醒，口腔是全身健康的一面镜子，切莫把口腔异常简单归为“上火”，忽视背后潜藏的全身性问题。

“比如贫血人群，口腔黏膜会呈现苍白状态，舌乳头萎缩消失，舌头光滑如同镜面，进食时伴随灼烧感。”宋韦智介绍，这类口腔信号还有很多。血液

系统疾病，可能表现为牙龈无诱因自发性出血，口腔黏膜出现瘀点、瘀斑甚至血疱，这类血疱触碰后容易破溃，出血不易止住。

如果经常口干舌燥，进食干性食物需要饮水才能咽下，腮腺区域还反复肿胀，有可能是自身免疫系统出现异常。血糖控制不佳的糖尿病患者，则容易出现牙龈反复发炎、牙周脓肿、口腔念珠菌感染，口腔伤口愈合速度也会明显变慢。除此之外，长期难以愈合的口腔溃疡，或是口腔内出现不明肿

块、淋巴结肿大，同样需要提高警惕。

“口腔是反映全身健康的一面镜子。”宋韦智提醒，当口腔反复出现不明原因症状，例如持续口干、牙龈出血、舌部灼痛、黏膜苍白、溃疡久不愈合等，不要简单当成普通口腔问题，应当警惕全身疾病的可能。市民遇到上述情况，建议及时到医院进行全面检查，避免延误诊治。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 妹慧



清除“免疫迷雾”或可“拦截”肺癌

英国伦敦大学学院日前发布消息说，该校研究人员发现，一类抑制免疫反应的细胞可在肺癌发生前数月甚至数年逐渐积聚，将这种“免疫迷雾”清除，有望为阻止癌前病变发展成肺癌提供新途径。

研究作者之一、伦敦大学学院的萨姆·简斯教授表示，研究人员希望将癌症干预时机前移至癌前阶段，阻止部分癌前病变发展为癌症，这被称为“癌症拦截”。

该校研究人员领衔的团队分析了长期肺癌监测和筛查项目参与者的血液及组织样本，并开展小鼠研究。结果发现，调节性T细胞在癌症发生前逐渐增多。这类细胞通常抑制其他免疫细胞的活动，其积聚可能削弱免疫系统识别和清除癌前病变细胞的能力，使病变有机会发展为肺癌。研究人员将这一现象称为“免疫迷雾”。

借助原型血液检测方法，团队发现，监测血液中调节性T细胞的水平，有助于识别肺癌风险正在上升的人群或极早期肺癌患者。在小鼠实验中，一种针对特定免疫过程的药物逆转了这类细胞的免疫抑制作用。与对照组相比，接受药物干预的小鼠出现肺部肿瘤的比例降低约一半，且能防止形成较大肿瘤。

不过，目前这一血液检测方法仍处于原型阶段，利用药物干预降低肿瘤发生比例的结果来自小鼠实验，能否用于人体肺癌预防仍需进一步验证。

据新华社

体检报告上常见“病症”多是岁月痕迹

体检报告上的各类异常指标，常常让不少人心生恐慌，担心患上严重疾病。上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松表示，体检报告中八种常见“病症”，大多只是人体衰老的正常岁月痕迹，并非严重疾病，公众无需过度恐慌、自行诊疗。

心脏瓣膜的轻度反流

崔松给出通俗比喻：“心脏瓣膜就像家里的门，用了几十年，合缝的地方有点小缝隙，有点漏风，

放到瓣膜上就是导致血液漏回来那么一两滴，这叫生理性反流。”他解释，若日常爬楼、快走不会气

喘，这种轻度或极微量的反流完全不用理会，这只是心脏的“鱼尾纹”，和心梗、心衰没有关联。

颈动脉斑块

对于中老年群体高发的颈动脉斑块，不少人担忧斑块脱落引发脑梗。崔松指出，斑块是否稳定，关键不在于大小，而在于低密度脂蛋

白胆固醇这一“冷血杀手”。单纯斑块且无严重血管狭窄的人群，无需专门针对斑块吃药，只需戒烟、控盐、管控血压，将低密度脂蛋白胆固

醇控制在合理范围，斑块就会趋于稳定，不会轻易脱落。这一现象如同水管使用久了产生水垢，是血管老化的正常表现。

动脉硬化

动脉硬化、血管钙化也是典型的衰老信号。很多人通过CT查出主动脉、冠状动脉出现

点状钙化，便误以为血管病变严重。崔松表示，衰老不可逆，目

前没有药物能让硬化的血管恢复柔软。若无不适症状，无需过度治疗，只需紧盯血压、血

糖、血脂三项指标，避免血管进一步老化变脆，就是最佳干预方式。

心脏早搏

不少人查出心脏早搏后忧心忡忡。对此崔松解释，人体心脏每日跳动约10万次，也会

出现疲劳状态，偶尔早搏、心跳停顿大多是功能性的。若24小时动态心电图显示早搏仅数

百次，且无头晕、黑矇、心慌心悸等不适，这只是身体发出的疲惫信号，无需服药。“最好的

处方就是晚上11点前睡觉，少喝浓茶咖啡，心情好了早搏自然就消失了。”

小于5毫米的肺结节

针对体检高频异常小于5毫米的肺结节，崔松介绍，这类结节90%以上为良性，大多是既往感冒、肺炎愈合后，或

吸入粉尘后肺部留下的疤痕。医生建议定期随访，观察结节状态，若长期无变化，基本不会产生健康风险，无需过

度焦虑。而对于检出率很高的甲状腺结节，崔松提醒，只要报告未提示砂粒样钙化、边界不清，且

结节等级在3级及以下，基本为良性，无需盲目手术切除。保留良性甲状腺结节，更利于人体内分泌代谢运转。

肝囊肿或者肾囊肿

肝囊肿、肾囊肿也让不少体检者心生顾虑。事实上，这类带

“囊”的病灶本质是身体水泡。崔松表示，只要囊肿直径未超过5厘

米，未压迫周边器官、未影响脏器功能，就属于无害的良性病灶。

囊肿并非炎症，药物无法消除，定期B超复查即可，无需特殊治疗。

非萎缩性胃炎

最普遍的非萎缩性胃炎，几乎人人或多或少存在。崔松坦言，人体长期进食五谷杂粮，胃黏膜难免出现轻微充血、水

肿，临床上几乎没有绝对“光滑如镜”的胃部状态。胃镜报告中最正常的结果便是浅表性胃炎，若未感染幽门螺旋杆菌，且

无胃痛、胃胀、嗝气等不适，这算不上疾病，规律饮食、细嚼慢咽即可养护胃部。

崔松表示，大众无需过度

纠结体检报告中的细微指标，与其终日忧心忡忡，不如专注管控慢性病、保持平和心态，科学养护身体健康。

据新华社



把家里的盐换成低钠盐能控制血压

随着年纪增长，有的父母做的饭菜越来越咸。这是因为上了年纪，味觉敏感度下降，需要吃得更咸才能吃出味道来。但是，吃偏咸的饭菜易导致钠摄入超标，而钠摄入过量又是导致高血压的主要膳食危险因素之一。解决这一问题的办法就是将盐换成低钠盐。

低钠盐也被叫做富钾盐，本质是用氯化钾替代食盐中的一部分氯化钠，不仅让大众吃盐时少吃了升高血压的钠，也补上了吃得往往不太够的、能预防血压升高的钾，实现了双倍收效。

在一项研究中，研究者纳入了21000名有脑卒中史或年龄大于60岁且血压未控制的高血压患者作为研究对象。排除了使用影响钾排出的药物、使用钾补充剂、有严重肾脏疾病的人。

整个实验把这2万人随机分成两组，将其中一组家里的盐换成低钠盐。研究结果显示：与吃普通盐的人相比，吃低钠盐的人脑卒中风险降低了14%，总心血管事件风险（合并了脑卒中及心脏病发作）降低了13%，过早死亡的风险降低了12%。

2024年《中国预防医学杂志》发布的《中国低钠盐推广应用指南》推荐，高血压患者使用低钠盐替代普通盐。低钠盐在该人群中（无论是否服用降压药）具有明确的降压作用，并具有减少心血管病事件和死亡的作用。低钠盐在血压正常的健康人群中有降压、减少新发高血压的作用，且不导致低血压。

据人民网