

你是不会刷牙的那一半吗?

快报讯 (通讯员 程守勤 记者 刘峻)昨天,记者从东南大学附属中大医院获悉,该院北院口腔科前不久对300余名前来参加爱牙活动市民进行了相关调查,调查结果表明,超过80%的市民对牙齿缺乏爱护意识,半数市民刷牙方式不正确。

据中大医院北院口腔科主任孙峰介绍,300余名受访市民中,口腔卫生保健知识缺乏是普遍现象,只有15%的市民了解洁牙对牙齿健康重要性,57%的人从未进行过洁牙,36%的人曾经洁过1~2次牙,只有7%的参与者定期洁牙。在口腔卫生知识方面,大部分人不了解,对洁牙存有恐惧感,甚至有人认为洁牙会损害牙齿健康。另外,有50%的人刷牙方法不正确,错误地采用横向刷牙法,其中部分市民造成了

不同程度的牙颈部楔状缺损,还有些市民口腔内有多个龋齿未治疗,甚至发展成残冠、残根;有些市民口腔缺失牙齿未及时修复,导致邻牙向缺牙间隙倾斜、对合牙伸长,从而造成食物嵌塞;有的因惧怕拔牙而未拔除未正常萌出的智齿,造成冠周炎反复发作等。

专家指出,广大市民缺乏口腔卫生保健知识,会直接影响自身的口腔健康,使牙齿受到了不良生活习惯的伤害,口腔疾病不能得到及时有效的诊治。孙峰提醒,牙齿也需要定期进行体检,在专业医生指导下进行相应保健护理,了解正确的爱牙知识和刷牙方式。正确的刷牙方法能有效地清除牙齿及牙周组织菌斑和软垢,可起到预防龋齿和牙周病的作用,因此,提倡市民采用不损伤牙齿及牙周组织的竖刷法。

如何正确刷牙

口腔护理专家建议每天饭后刷牙,每次刷牙2~3分钟。

1、将牙刷刷毛与牙齿表面成45度角斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处,轻轻地做小圆弧的旋转,上排的牙齿从牙龈处往下刷,下排的牙齿从牙龈处往上刷。

2、用正确的刷牙角度和动作清洁上下颌牙齿的内侧和外侧,刷前牙内侧时,要把牙刷竖起来,利用动力刷毛清洁牙齿。

3、用适中的力度前后方向刷牙齿的咬合面,利用动力刷毛深入智齿部分,清洁难刷部位。

爱吃猪肝猪腰 夫妻俩都得高血脂 江苏20%成年人血脂异常,超全国平均水平

42岁的老刘没有想到,自认为还不算老的他,最近在体检中查出患上高血脂这样的老年病。而更令他想不到的是,他的妻子继他之后也查出是高血脂。他非常担心14岁的儿子,会不会步他们的后尘,也成为一名“高血脂”。其实,像老刘这样的高血脂患者现在越来越多,昨天,江苏省疾控中心公布的一项调查显示,江苏省人群血脂异常形势严峻,江苏省18岁及以上成人血脂异常总患病率为21.1%,比全国平均水平高2.5个百分点。

夫妻俩怎么都得了高血脂?

“我们的父母亲都没有高血脂,怎么会夫妻俩都得了高血脂呢?”老刘总是想不通。前不久,他向医生咨询。医生帮他们分析后说,“你们的高血脂和喜欢吃荤菜有关,尤其是你们喜欢吃动物内脏,这是你们得高血脂的主要原因。”

原来,老刘和妻子都喜欢吃肉,他们家的餐桌上,经常摆着三四种肉菜。老刘还非常坚信“以脏养脏”的说法,他认为

“吃什么补什么”“吃脑补脑”“吃肝补血”“吃腰补肾”,所以他们尤其偏爱吃猪肝、猪腰、肚肠等动物内脏,这些也成了他们家必吃的菜肴。

去年底,他经常感到胸闷、心悸、手脚麻等,他有点慌了,就到医院做了个体检。体检结果显示他的血脂比较高。更让他想不到的是,前不久,他的妻子也查出了高血脂。

江苏两成大人血脂异常

昨天,江苏省疾控中心公布的一项调查显示,江苏省18岁及以上成人血脂异常总患病率为21.1%,比全国平均水平高2.5个百分点。男性为23.3%,女性为19.1%;城市为31.1%,农村为17.7%。苏南农村江阴市和太仓市血脂异常率也较高,分别为26.5%和26.0%。

这项调查是江苏省疾控中心的工作人员在南京市建邺区、徐州市九里区、江阴市、太仓市、海门市、句容市、睢宁县、泗洪县共8个调查点进行的。共测定18岁及以上居民2907人的血脂水平。血浆中的总胆

固醇水平、甘油三酯和高密度脂蛋白胆固醇是反映一个人血脂情况的三个指标,调查发现,南京建邺区高胆固醇血症患病率最高,达11.8%,徐州九里区和句容市较其他地区低,均在20%以下;江阴市高甘油三酯患病率最高,为21.3%,睢宁县最低为3.4%;南京建邺区和江阴市混合性高血脂血症患病率较其他地区高,分别为46%和45%。

大多是生活方式不当造成

专家说,除了遗传之外,不良生活方式是造成血脂异常的重要的后天因素,现已公认,在慢性非传染性疾病的诱因中,不良的生活方式占发病的60%。不合理的饮食习惯包括高盐、高脂、饱食、运动不足、过度疲劳、不健康心态、吸烟、过量饮酒等,都可能诱发高血脂。因此,预防血脂异常,就要改变不良的饮食习惯,做到控制热量,低脂、低糖、低钠饮食,保证充足蛋白质的摄入,多吃富含维生素的食物,多饮水,戒烟。

通讯员 冯家清
快报记者 张星

“集体”感冒增多 并非流感

快报讯 (通讯员 郭迎 吴青 记者 安莹)最近记者在江苏省中西医结合医院儿科门诊看到,有不少家长带着自己患病的小孩来看感冒。医生告诉记者,从2月中下旬起,医院接待了不少感冒的小孩,很多都是小学和幼儿园的小朋友。

是不是流感来了?很多市民担心起来。记者昨天从南京市疾控中心了解到,最近流感情况平稳,“集体”感冒增多并非流感。南京市疾控中心副主任陆小军昨天介绍,从目前对南京市流感监测点监测到的数据来看,流感的情况和前几周相比并没有太大的波动,也没有明显异常。当前医院接诊的感冒患者还是以普通感冒为主。

专家介绍,普通感冒也有一定的传染性,初春时节,乍暖还寒,小孩子适应变化的能力较差,再加上连日的阴雨,空气湿度较大,特别适合病毒和细菌的繁殖和传播。小孩如出现高烧、咳嗽等感冒症状,要及时就诊,以免发展成肺炎。

天天上网打游戏 13岁男孩得了老年病

涛涛(化名)才13岁,竟然患上老年病深静脉血栓,双下肢剧烈疼痛,血液也比常人粘稠,家人要问怎么得的这个病,一是肥胖,第二就是天天玩网络游戏,久坐不动,还有一点就是经常穿紧身的牛仔裤。专家遗憾的是,这个孩子需要终生服药了。

涛涛是名初一学生,前一阵迷上了网络游戏,现在在班上同学里他俨然是网络游戏的“权威”,一个春节,涛涛几乎天天都在家玩游戏。手上玩着游戏,嘴里也没闲着,春节期间家里正好买了一大堆可乐、巧克力、薯片等,不到几天就已经被涛涛消灭了一大半,与此同时,他的体重也在慢慢上升,已经达到126斤。

开学后,涛涛还是对他的“升级”打怪“念念不忘”。每天回家匆匆把作业赶掉后就躲到小房间里玩游戏,有时候一直玩到深夜两三点才睡。

上个周末,涛涛从下午2点一直全神贯注地“奋战”到夜里11点多,正准备起来上个

洗手间,忽然发现步子很沉重,腿像灌了铅一样!小腿处只要稍微一碰就痛得直哆嗦。家人被他的呻吟声惊起了,赶紧将涛涛送进医院。经过检查,小胖墩居然患上了深静脉血栓,父母一听也吓一跳,这不是很多老年患者才会得的吗?

江苏省人民医院血管外科章希炜主任解释,久坐不动打游戏、大量地吃高热量的零食,加之一直穿着较紧的牛仔裤,加剧了血栓的形成。涛涛被紧急送往手术室,迅速做了取栓手术,但遗憾的是,他终身需要服用抗凝药物,防止过于粘稠的血液再次形成血栓。不仅如此,他还要每个月来医院检查血液情况。

章希炜说,从目前就诊的患者中,深静脉血栓的发病呈现出年轻化的趋势,很多都市白领、办公一族成天窝在办公室对着电脑,加之零食不断,衣着较紧,容易引发深静脉血栓。

通讯员 周宁人
快报记者 刘峻

优雅公主馆 南岸田园生活摄影会所 美国法式生活馆
三大摄影基地 联袂奉献

作品好 真的好

2009 新概念 婚纱发布

女生节 定单即享超多好礼

- 1. 新婚二套,七折半送, 精致礼服
- 2. 终生质保婚纱清洗服务 200, 订婚纱送婚纱照相册
- 3. 长拖婚纱只要 880 元即可拥有, 性价比之冠

服务专线: 83618718 / 83618719 [五个咨询店同时接受预定]

- 今生有约公主旗舰店: 中央路209号 玄武饭店对面
- 地铁精品店: 新街口地铁大门口4号出口033商铺
- 新街口沃尔玛百货店: 万达广场南入口一楼
- 大厂店: 管庄店 新华路385号 喜相逢婚庆公司内
- 大方店: 中山北路10号
- 法式牛范范婚纱摄影: 临水别墅“曼园”
- 南京市规划局建设展览馆收费停车场
- 玄武饭店收费停车场
- 红山家具城收费停车场

南京唯一国家摄影基地 全国摄影高地
星级婚纱摄影示范基地

今生有约 国际精品婚纱摄影