



资料图片

# 口腔健康

## 也可牵一发而动全身

本周日是第21个全国爱牙日,今年的主题是“维护口腔健康,提高生命质量”。牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象——被定义为口腔健康的主要特征。而口腔健康又是世界卫生组织确定的人体健康十大标准之一,同时它也是反映生命质量的一面镜子。分析《健康周刊》历年来收到的咨询短信,我们发现与口腔疾病有关的咨询并不少,但通常大家都局限于生病后才来求医问药,关于预防保健的提问极少。其实,口腔健康不仅仅关系到牙齿,它对口腔乃至全身健康、发音、面容和心理都有影响,在某种程度上,甚至可以说是牵一发而动全身。本期受访专家是南京市第一医院口腔科主任医师金星。

### 你可能不知道的——

口腔疾病可以这样影响全身健康

除了牙病,牙菌斑上的致病菌及其产生的毒素还可通过血液循环到达身体的各个器官,引起心脑血管系统、消化系统、呼吸系统等疾病——牙菌斑是幽门螺旋杆菌的贮存库,而幽门螺旋杆菌可引发慢性胃炎等;口腔中的致病菌侵入血液,可加重或引起亚急性感染性心内膜炎、冠心病等心脏疾病,大量研究证实牙周炎是冠心病急性发作的一个独立的危险因素;糖尿病与牙周病互为高危因素,糖尿病患者常并发不同程度的口腔病变,牙周病发病率高,病变损害严重且进展更迅速。此外,口腔疾病还可导致咀嚼功能降低,造成偏食和食欲不

振,影响生长发育。

### 你可能忽视的——

不良习惯会造成牙齿畸形

牙齿畸形确有遗传倾向,但后天不良习惯才是重要诱因——颌骨的基本形态更多受遗传因素的制约,而牙列特征受环境因素影响更大。比如常见的吮指习惯可能会阻止前牙的正常萌出,替牙期儿童常用舌舔下前牙,可使下前牙向前倾斜出现间隙。更需引起重视的是,现在生活条件好了,吃得更精细,孩子的牙齿却因此遭了殃——长期吃细软食物,孩子牙齿的咀嚼功能就不能得到发挥,面部肌肉的功能减弱,其对颌骨的刺激也随之下降。颌骨发育不够充分就会出现一个矛盾,即狭小的颌骨容不下全部牙齿在牙槽骨上整齐排列。此外,过于

细软的食物不能对牙齿起自洁作用,这也是龋齿的诱因之一。如果你以前忽视了这些,那从现在开始鼓励孩子吃点较粗糙的、相对坚硬或富含纤维的食物吧。

### 你可以改变的——

定期洁牙

定期洁牙是预防口腔疾病的有效措施之一,因为日常刷牙即便很认真也还会有些卫生死角,时间长了这些地方同样会滋生牙石。可惜有这种意识的人并不多,不少人担心洁牙后牙缝变大、牙齿松动。其实,这些问题的根源并不在洁牙,而是常年来口腔卫生习惯差带来的恶果。举例来说,假如你有严重的牙周炎,那肿胀的牙龈和牙石会把牙缝塞满,所以在治疗前看不出有明显的牙缝。但一旦肿胀消退,

牙石去除,那已经存在的牙缝就会自然而然暴露出来。同理,洁牙后感觉牙齿松动,是因为过多的牙石以前附着于牙面和骨面之间,起到较弱的固定作用,而当牙石被去除后,牙齿自然会较以前略有松动。

### 怀孕前先做口腔检查

不少女性怀孕前几个月甚至一年就开始远离烟酒、不乱吃药,但很少有人会在孕前进行口腔检查和必要口腔治疗。其实,怀孕后激素水平的改变,会使孕妇更易出现一些口腔问题,比如原有的牙龈炎此时可能会加重,孕前有龋洞而未治疗,孕期可能发展成深龋或急性牙髓炎。这些不仅会让孕妇寝食难安,还会给胎儿带来危害,像牙周疾病,它就是导致低体重婴儿出生的危险因素之一。 快报记者 李鑫芳

### 互动中

无论你对本版有何建议,或是你遇到了一些问题需要我们帮你解决,请与我们联系,我们将及时听取你的意见,并邀请相关专家为你答疑解惑。联系方式如下:

1. 邮箱:发送邮件至 kbjiankang@sohu.com;
2. 短信方式:江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送。

### 前沿技术

## 被误诊的肺癌拿什么“翻案”

因声音嘶哑到当地医院检查,CT显示,胸部纵膈里长了一个大肿块,直径有五六厘米,医生凭经验判定是肺癌晚期;抱着最后一丝希望来到南京市胸科医院求医,胸外科专家通过纵膈镜技术重新检查后发现,肿块根本不是癌症,肿块里面都是脓液,化验结果显示淋巴结才是真凶。这种被“翻案”的肺癌病例在南京市胸科医院并非一两例,为何前后诊断会有如此大的差别?该院胸外科许栋生主任介绍,尽管现在有CT、核磁共振等影像学检查,但它们不是万能的,医生判断时往往还是凭经验,所以有时也会误诊。当然这个问题也并非解决不了,电视纵膈镜微创手术就是目前国际上,确诊肺癌和肺癌术前分期的“金标准”。南京市胸科医院还曾接

诊这样一位患者:有近50年的吸烟史,曾在稻米加工厂工作过,在劳动过程中吸入过大量的工业粉尘,经CT检查发现右中肺有一8厘米的肿块,之前他曾因反复发热、干咳、胸闷治疗过,但效果一直不好。胸外科微创中心专家在对其进行纤维支气管镜检查时发现右中肺开口被新生物全部堵塞,纵膈淋巴结肿大,但无法明确肺癌是否已经转移及其诊断分期。以往确诊只能通过手术打开胸腔探个究竟,但这样风险大。这种情况下,纵膈镜技术无疑提供了最佳选择。上面那位被幸运“翻案”的患者在接受电视纵膈镜微创手术时,只需在胸骨附近打一个3厘米的小洞,然后医生将管状纵膈镜深入纵膈,便可在电视屏幕的直视下切除病变组织。 快报记者 李鑫芳

## 食疗古方 解决老便秘

便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,诱发、加重老年慢性病。大黄、番泻叶等泻药损害肠道神经,导致黑肠病变,且有耐药性。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

话说当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医怕伤龙体不敢滥用泻药。老方丈欣然开方,效果奇佳,乾隆龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”,将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理一批医学典籍,发现一食疗通便古方,潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。由国家批准在北京生产,品名“御品膳食通胶囊”。

专家评价御膳通四大特色:1.高效:服用后次日清晨,即可正常自然通便。2.清宿便:大量多种膳食纤维群洗刷肠壁、促进肠蠕动,吸油降脂清除宿便。3.调理肠道:一周后即可每天清晨一次规律性的排便,服用量越来越少,通便效果越来越好,逐步恢复肠道自主排便功能。4.安全:绝不含有任何泻药,无毒副作用,无依赖性。老幼及孕产妇皆可服用。

**老便秘体会:**服用前,便秘烦恼心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼。

**经销地址:**南京鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼(电梯)  
**咨询电话:**57716276

### 温馨提醒

## 驾车族要防关节炎



资料图片

逐渐拥挤的道路显示了一种现实情况:有车一族正在不断增加。不过,在你享受汽车带来便捷的同时,是否想到,它还会带来关节问题呢?卫生部北京医院骨科主管技师高新生说,由于开车需要长时间固定在一个位置,关节很难活动开,所以司机很容易成为关节炎的“攻击对象”。

因此,驾车一族预防关节炎是很必要的。在驾车的过程中,可从以下几个方面进行预防。

首先,关节炎的形成与空气湿度有很大关系。当周围温度过低,空气潮湿时,会很容易形成关节炎。因此驾车时,既要考虑车里的通风情况,又要把握好车内温度,温度太低时,要调节车内暖风。

其次,当踩踏板距离、背部倾斜不合理时,容易令脊椎生理曲度不正常,形成腰椎间盘突出,或腰椎间盘膨出。所以保持腰板挺直的良好坐姿很重要。身体不要长时间

朝一个方向倾斜,驾驶一两个小时休息一下,调整驾驶座位,弯腰、踢腿、做深蹲五六次。还可自我按摩腰肌,用指掌横向或纵向推腰肌各30次左右。

再次,开车时颈部肌肉会长时间处于紧张状态,容易发生痉挛,或使颈椎关节发生错位,可能形成颈椎关节炎。驾驶者在开车间隙,如等交通灯时,头部向左右各转10次左右,可有效预防颈椎病的发生。 王蓉蓉

## 前列腺腔内场效全新技术 专治各种前列腺顽疾

位于和燕路东井亭、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,两年前在我省率先引进国际医学新技术——前列腺腔内场效消融应用系统,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

腔内场效是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除。目前已为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家五部委的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大

型综合医院推广使用结果表明,该技术确实适用于各种急慢性前列腺炎和前列腺增生。

腔内场效技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用无衰减的高效聚焦这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境、达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

腔内场效医学成果:(1)准确直达病灶消除慢性致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化生成

物量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生腺体细胞快速接替替换病灶细胞,使前列腺腺体部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症状,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20-80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线 025-85551626 咨询,也可登录 www.jnjy.com 在线咨询。节假日不休

**女性健康 短信台**

移动、联通、小灵通用户发短信至: 13512510192 (发送01元/条,接收免费)

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

13062\*\*\*\*52 未婚女孩为什么会有子宫肌瘤?怎么办?

您好!子宫肌瘤的发病原因是内分泌失调、亚健康状态等。根据您的情况,建议选择无需开刀的“奥洛克超导多弹头”微创治疗。不切除子宫、不影响生育功能、无伤疤、安全、无需住院。

13002\*\*\*\*38 我没生育过,目前怀孕41天。请推荐个适合我的人流方式。

您好!原则上人流的时间在怀孕42天-70天之间,超过这个天数需住院引产。目前八一医院所采用的“减压可视无痛人流”,可有效减少人流综合反应,大大降低因人流而产生的不孕概率。

13913\*\*\*\*55 我喜欢动感单车、有氧操等,每天运动量很大,现在查出卵巢囊肿,请问还能进行这些运动吗?

您好!患有卵巢囊肿建议不要太剧烈的运动,防止蒂扭转,同时选择正规医院积极配合治疗。

13851\*\*\*\*06 我是重度宫颈糜烂,CIN-1级,怎么办?我应用什么方法治疗?

您好!目前,八一医院的“奥洛克宫颈修复手术”较成熟,可在不开刀、不住院且无疼痛的前提下微创治疗宫颈糜烂以及CIN-1级、2级。

13912\*\*\*\*99 我去年8月份上环,但上环后经期延长,腰又不舒服。什么原因呢?有方法可解决吗?

您好!您这种情况可能是上环引起的、或是在存在一定的感染导致。建议您最好到正规医院做超声方面的检查,确诊后对症治疗。

### 试药活动

## 鼓楼医院招募 2型糖尿病患者 参与新药受试

胰高血糖素类多肽-1 (GLP-1),是胃肠道分泌的一种具有促进胰岛素分泌作用的物质,研究证实能迅速、显著增加2型糖尿病患者体内的C肽水平,同时可以抑制胰升血糖素分泌,降低血糖,目前已成为糖尿病领域的研究热点。鼓楼医院内分泌科是国家药理临床试验基地,承担了多项药物的临床试验验证工作。目前已启动GLP-1受试者招募工作,年龄在30-75岁,病程在6个月到10年,正在口服二甲双胍治疗,且愿意使用皮下注射方式的2型糖尿病患者,可致电83304616-30201咨询。一文

### 调查研究

## 四种健康生活方式 有助减少慢性病

从不吸烟、体重保持适中、每周至少锻炼三个半小时、多吃果蔬和全麦面包等健康食物,如果满足这4项条件,根据德国的一项调查结果,患各种慢性病的风险就会降低78%。

德国营养研究所日前公布的这项长期跟踪调查结果显示,具体来看,达到以上4项健康生活方式标准可使患糖尿病风险降低93%,患心肌梗塞风险降低81%,患中风风险降低50%,患癌症风险降低36%。

此次调查对象是德国波兹坦及周边地区的2.3万居民,被调查者平均年龄近50岁,平均跟踪调查时间长达8年。

班玮