天气寒冷 要警惕口腔疾病

本报记者 李 莹 实习生 杨丽娜

口腔疾病是冬季高发病之一，常见易发的口腔疾病包括口腔炎、咽峡炎、口角炎等感染性疾病。如何在寒冷的冬季应对口腔健康面临的一系列挑战？近日，记者采访了宁夏妇幼保健院普儿科医生李佳。

A 柯萨奇病毒是什么？

“常见的疾病有疱疹性口腔炎、疱疹性咽峡炎以及手足口病，都是以病毒感染为主，其多由柯萨奇病毒引起。柯萨奇病毒是一种可以经呼吸道或者消化道感染人体的肠道病毒，该病毒具有很多类型的病株。病毒分为A、B两种，A组有24个血清型，B组有6个血清型。柯萨奇病毒A型感染儿童多见，成人感染占20%左右，感染病毒潜伏期为3天至5天。”李佳介绍，感染者主要表现为上呼吸道感染，比如临床中常见的疱疹性咽峡炎，主要表现为发热，咽痛，咽峡部出现小疱疹，伴流涎，食欲下降等症状。

“非感染因素则是由于天气寒冷干燥，抿嘴等不良习惯，风吹后出现干裂、皲裂，逐步演变成局部炎症。还有就是维生素B不足、过敏等原因。”李佳说。

B 吞咽痛苦的咽峡炎

近期，门诊接诊8个月左右患儿，家长反映患儿最近无哭闹、腹泻、发烧等症状，观察患儿口腔、舌头等部位颜色正常，但出现不喝奶、不吃辅食现象。医生进行查体均无异常，在检查口腔时发现，患儿口腔咽部充血并出现白色疱疹，患儿吞咽疼痛，结合情况诊断患儿为疱疹性咽峡炎。

“无论是咽峡炎还是疱疹性口腔炎或其他疾病，轻症患儿都会有一个自愈的过程。出现低热或中高度发热，给予患者对症治疗即可。口腔本身就是有菌的环境，要做好口腔护理。”李佳建议，预防咽峡炎要保证睡眠充足，根据气温及时增减衣物。还可增加维生素的摄入，加强局部护理，保持清洁卫生，坚持锻炼身体，提高身体免疫力。保持高频饮水，避免挑食。

C 手足口病会传染

今年冬季以来，柯萨奇病毒导致患儿痊愈后一两个月出现脱甲现象。“最近得过手足口病吗？”医生的询问往往得到肯定回答。手足口病具有传染性，其与咽峡炎就好像是“表兄弟”。

李佳说，疱疹不局限于口腔，手脚也会出现。手足口病疫苗主要针对EV71病毒感染引起的手足口病进行预防，因为它的病死率高、重症患者病情发展快，易危及生命。手足口病疱疹出现在咽峡处，黏膜、唇侧黏膜、牙龈疱疹、手脚、膝部等部位。出现病症一旦确诊，必须隔离，绝大多数为轻症患者，居家隔离对症处理即可，避免广泛传播扩散。

D 口角炎俗称“烂嘴角”

口角炎一般分为感染性和非感染性两类，感染性口角炎包括球菌，真菌类口角炎；非感染性口角炎包括营养不良，过敏，不良习惯口角炎等。患者会在嘴角出现红肿、皴裂，起一簇的小泡并伴随痒感和轻微疼痛的症状。面对不同类型的口角炎，患者可将患处清洗干净，使用抗生素红霉素软膏涂擦、或用制霉菌素液涂抹。若无相关并发症，患者一周左右即可痊愈且不会留有印记。

李佳表示，在日常生活中，要纠正儿童抿嘴、舔嘴等不良习惯，注意局部皮肤的保湿滋润，必要时可以使用儿童润唇膏，鼓励儿童多喝水、多吃蔬菜水果，做到去除病因。儿童需更加注意自身的口腔卫生，饭前饭后及时漱口，避免过多摄入甜腻食物，在饮食中注意食用细软食物。当疱疹演变成小溃疡，儿童口腔疼痛，可以在口腔局部使用西瓜霜等口喷。

我区一罕见血液病例论文发表《现代肿瘤医学》杂志

本报讯（记者 李 莹）12月18日，记者从自治区人民医院获悉，近日，由该医院液内科发现的一例罕见血液病例论文发表于《现代肿瘤医学》杂志，为国内首次报道。

61岁的王阿姨自2020年6月起感觉头晕、乏力，先后就诊于区内外多家医院，均未明确病因，随后王阿姨的病情逐渐加重，出现双前臂及双手十指麻木疼痛等症状，多方寻找在自治区人民医院血液内科就诊，于2021年4月29日入住该院血液内科。入院后结合患者病史、院外相关检查，完善了诊断相关特殊检查，最终明确诊断为“T细胞大颗粒淋巴细胞白血病伴单克隆IgM相关轻链型淀粉样变性”。

T细胞大颗粒淋巴细胞白血病是一种少见的T淋巴细胞增殖性疾病，年发病率约（0.2-0.72）/100万。明确诊断后给予相应治疗，王阿姨血细胞均已恢复正常，手臂、手指麻木明显改善，目前病情稳定，门诊随访观察中。经过两年多的跟踪随访，近日，血液内科主任医师张伟查阅大量文献资料后撰写论文发表于《现代肿瘤医学》杂志第31卷23期，引起国内外广泛关注。

宁夏眼科医院青光眼科团队成功完成区内首例白内障联合微创手术

本报讯（记者 李 莹）近日，宁夏眼科医院青光眼科团队分别为60岁和69岁的两位患者成功实施“白内障超声乳化吸除+人工晶状体植入+房角镜辅助下360°小梁切开术（GATT）”。该手术是宁夏首例GATT联合白内障手术治疗案例。

近年来，随着微创手术的开展，青白联合手术已进入微创新时代，带来全新的治疗格局，微创GATT手术不仅可以明显降低患者眼压，联合白内障手术还能提升患者视力，起到“一箭双雕”的治疗效果。两位患者在术后当天出院，术后一周复查眼压和视力，均取得良好效果。

宁夏医学会计划生育学分会举行第七届学术年会

本报讯（记者 李 莹）日前，以“健康生育 助力好孕”为主题的宁夏医学会计划生育学分会第七届学术年会在银川市第一人民医院举行，助力生殖健康与计划生育工作提升水平。

区内计划生育和生殖健康领域著名专家作专题学术讲座，围绕生育力保护、生殖健康、优生优育、妇女健康等领域的热点前沿话题，通过20余场专题报告多角度、全方位展示我国生殖健康基础研究和临床诊治方面的新观点、新技术、新成果。

近年来，银川市第一人民医院全面提升医疗水平，形成了以微创技术为先导的全方位多手段相结合的治疗体系，腔镜手术、阴式手术、盆底手术、恶性肿瘤手术、恶性肿瘤非手术综合治疗等均达到区内先进水平，为宁夏妇幼健康工作作出了积极贡献。

健康提示

如何辨别羊肉掺假？

近日，某知名火锅店将鸭肉掺杂在羊肉中的掺假行为引发热议。那么，消费者该如何辨别真假羊肉呢？

高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍，消费者在食用羊肉时，可以通过观察肉质、颜色、涮烫辨别和口感品尝等方法，来判断真假羊肉。

观察肉质：羊肉的肉质细腻，纹理较少；而鸭肉的肉质较粗糙，纹理较多。

观察颜色：羊肉的颜色通常较淡，呈现粉红色；而鸭肉的颜色较深红。

涮烫辨别：将肉片放入火锅涮烫，羊肉熟后颜色会变得更淡，而鸭肉熟后颜色会变得更红。

口感品尝：羊肉口感细腻，有独特的膻味；而鸭肉口感较粗糙，味道较淡。

（据《侨乡科技报》）

下午晒背不利阳气生发

晒背在中医里有一定的科学依据。它是通过刺激经络，促进阳气生发，来改善人体代谢，提高免疫力。但晒背也存在一些误区，中国中医科学院望京医院特色诊疗中心副主任医师范肃总结了晒背的两个误区，希望大家能够避开：一是不分时段地晒背，中医讲究在9时至10时之间晒背，但有些年轻人因为这个时间在上班或者没法早起，可能会下午晒背，但下午晒背是不利于阳气生发的。二是晒背不可“暴晒”，追求暴晒可能有晒伤的风险。

如果年轻人不具备“晒背”的条件，有一个比较好的替换方法，就是冲热水澡，在三九天、三伏天，适合激发阳气的季节，可以用比平常洗澡稍高一点温度的水，但不能感觉到烫，用淋浴喷头直接冲大椎穴、至阳穴、膏肓穴这些穴位来激发人体的阳气。

但要注意的是，晒背只适合虚寒的体质。有些人是湿热的体质，本身是阳亢的患者，不建议过多晒背，可能会导致上火。

（据《中国青年报》）

出现这5种表现 该重视免疫力问题！

当你出现这几种表现时，应该重视自身免疫力的问题了。

伤口恢复慢易发炎

不小心被划伤后，人体内的免疫力会迅速反应，促进凝血，白细胞聚集对抗人体外的病菌，避免出现炎症。但是免疫力比较差的人，就可能出现伤口愈合比较慢，两三天还是没有结痂，并且还容易发炎、溃烂。

容易出虚汗

不管是什么天气都容易出虚汗的人，免疫力也比较差，而且这类人在睡觉时很容易出虚汗，总是睡觉不踏实。这种情况也和免疫力差有关。

肠胃不适容易腹泻

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候病菌便有机会进入人体。例如，同样是出去吃饭，饭菜可能不太卫生，有人吃完没事，但是有人上吐下泻，说明免疫力可能比较弱。

频繁生病

隔三岔五就感冒、发烧、咽喉不适，并且在生病后可能断断续续很久都没有康复，也能说明自身免疫力较差。

无精打采总觉得累

当人体免疫系统不够健全时也可能带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力，疲惫，稍微活动活动就没有力气了。这也是免疫力比较弱的一个表现。

（据《北方新报》）

维生素C人工合成和“天然”没区别

说起维生素C，很多人都会认为它是个好东西。身边有维生素C的食品可真不少，维生素C饮料、糖果、果汁……很多商家都会强调维生素C的作用，大到对抗心血管疾病，小到感冒、口腔溃疡，甚至美容护肤，维生素C都能发挥重要作用。

近些年，各种维生素C产品也成了市场上的宠儿。然而，问题来了，市面上很多商家竭力推崇的天然维生素C小小一瓶就上百块，跟不起眼的几块钱一瓶的维生素C，到底有什么区别？与合成维生素C相比，天然维生素C真的更好吗？

维生素C也叫“抗坏血酸”，是人体不可或缺的一种营养成分，对人体健康确实非常重要。人体一旦长期缺乏维C就会导致坏血病，引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题，严重时会危及生命。维生素C是水溶性的，如果摄入多余的维生素C，就会通过我们的尿液排出体外。

从我国的调查数据来看，中国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量是71.8毫克，中位水平59.5毫克/天；18岁至35岁成年人平均每天的维生素C摄入量是56.41毫克/天。而我们的健康推荐量是100毫克/天。可以看出，我们很多人还存在维生素C摄入不足的问题，主要原因还是水果蔬菜吃得不够。所以，大家每天适量地吃点维生素C也是没有坏处的，甚至是益大于弊。毕竟维生素C是水溶性的，安全性还是比较高的，而且也便宜。

市场上的维生素C产品有很多，有的两三块一瓶，有的两三百一瓶，两三百一瓶的通常说自己是天然的，更好。那么，天然维生素C和人工合成维生素C，真的有区别吗？天然维生素C真的更好吗？其实，从人体补充维生素C的角度，天然维生素C和人工合成维生素C根本没有区别。

首先，从结构上来说，天然维生素C和人工合成维生素C的化学结构完全一样，二者只不过是来源方式不同。天然维生素就是从食物中提取的维生素，合成维生素就是利用人工合成的方法制造出的具有相同成分的维生素。不少人会认为人工合成的会用到各种化学试剂，其实，从植物提取维生素C也要用到各种化学试剂，而且维生素C也是化学物质，我们人体也是由各种化学物质组成的，水、氧气、二氧化碳等等所有物质都是化学物质。

其次，从作用来看，天然维生素C与人工合成维生素C的作用也完全相同。维生素C本身就是一种化学物质，无论是化学合成的、发酵生产的还是从天然食物中提取的，只要结构一样，作用就完全一样。提醒大家，2块钱一瓶的维生素C就足够好。

补充维生素C要多吃新鲜的蔬菜水果。蔬菜水果里的维生素C最多，按照膳食指南的建议，每天吃500克蔬菜、250克水果，就可以获得足够的维生素C。比如柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花等蔬菜，酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等水果，维生素C的含量都很丰富，平时不妨注意多吃一些。而且，蔬菜和水果不仅含有维生素C，还含有类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素、矿物质，膳食纤维等有益健康的营养，很多营养学研究都发现，多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等很多慢性病的风险。

如果平时确实没有条件吃蔬菜水果，或者吃得不够，每天吃100毫克至200毫克维生素C补充剂也还是有好处。值得注意的是，无论是天然维生素C还是合成维生素C，都不是补充得越多越好，过量也不利健康。成年人每天最高摄入2000毫克维生素C都是可以耐受的，但如果你长期吃这么大量的维生素C会增加泌尿系统结石的风险。

（据《人民政协报》）