



预防龋齿从小做起 口腔卫生不容忽视

张海峰

年后,银川市口腔医院儿童口腔科的患者明显增多,候诊大厅里坐满了前来检查牙齿的孩子和家。节日期间为何更容易患龋齿? 孩子的乳牙终究要换,乳牙的保护是否重要? 如何预防龋齿发生? 怎么做到有效刷牙? 近日,记者采访了银川市口腔医院儿童口腔科副主任医师孟庆楠,请她为大家科普预防龋齿的重要性。

不良习惯易引发龋齿

张天天(化名)今年5岁,平时就爱吃甜食,春节期间随父母走亲访友,更是实现了糖果、甜点、零食“自由”,肚子满足了,牙齿可受了罪。几天下来,张天天牙龈时不时就肿胀、疼痛,牙龈边缘处还出现了不连续的黑点,经检查,患上了龋齿。

“春节期间,孩子们作息被打乱,口腔卫生也

为什么不吃糖也会得龋齿?

很多家长都有这样的困惑,为什么孩子没有吃糖,却依然得了龋齿?“龋齿是多因素导致的结果,不仅有细菌的原因,遗传因素、饮食习惯、清洁习惯、牙齿发育结构都和龋齿出现密不可分。”孟庆楠说,龋齿有一个重要诱因,就是食物过于精细,两三岁的孩子已经可以多锻炼牙齿的咀嚼功能了,很多家长还将辅食煮得过分软烂,或者使用食物剪将食物剪碎,其实这样不但会影响孩子口腔骨骼的发育,也会导致更多的糖分留在口腔,加重龋齿风险。

根据第四次全国口腔流行病学调查显示,

常被忽略,容易滋生和加重龋病。”孟庆楠说,龋齿是细菌性疾病,往往出现在儿童身上,细菌在宿主、食物、时间、温度的共同作用下,对牙齿产生一种进行性、慢性的破坏,这会形成形状不一,大小不同的龋洞,看起来像被虫蛀一样,因此也被称为虫牙、蛀牙。龋洞深及到牙神经时,就会出现剧烈的疼痛感,让人坐立不宁、寝食难安。

我国5岁儿童乳牙龋患率已高达70.9%。孟庆楠说,随着经济的发展,我们的物质生活越来越丰富,孩子接触到的零食种类越来越多,儿童饮食多质软、黏稠、含糖量高,这些食物特别容易附着在孩子的牙面上,还容易发酵产酸,这是乳牙龋齿的主要发病因素之一。另外儿童睡眠时间长,口腔处于静止状态,唾液分泌减少,自洁作用差,有利于细菌繁殖。家长对儿童口腔卫生重视不够,清洁不力,食物残渣、菌斑软垢积存在牙面上也是乳牙龋齿发病的重要因素。

如何科学预防龋齿?

孩子的乳牙一般需要用6到12年,有些家长认为,孩子的乳牙会自行脱落,发生龋齿并不需要治疗。孟庆楠表示,这种思想是错误的,严重的乳牙龋病也会对恒牙的健康造成影响。乳牙龋病具有发病早、患龋率高、龋蚀发展速度快的特点,经常会出现多颗乳牙或一颗牙的多个牙面同时患龋的情况,而且乳牙龋对牙体破坏速度很快,短时期内可发展为牙髓和根尖周炎。

孟庆楠支招,预防牙病要做好四件事:一是养成良好的卫生习惯,早晚刷牙,饭后漱口;二是刷牙使用含氟牙膏;三是尽量减少甜食;四是定期口腔检查,发现问题及时处理。“至今为止,刷牙仍是预防龋齿最有效的方法。”孟庆楠说,刷牙的目的是清除牙菌斑、软垢、食物残渣与色素,保持口腔清洁。刷牙应将牙齿的各个面都刷到,每个牙面刷6至8次,刷牙后应使用牙线清洁牙间隙。此外,还应该少吃酸甜的食物,多吃粗糙性的食物,多吃含维生素的食物,让牙齿更加坚固健康。



环,可以用于检测心率及氧饱和度;对于呕吐不止的患者,需要平卧将头歪向一侧,避免误吸。

记者采访了解到,除了头孢类,还有硝基咪唑类(如甲硝唑等)、喹诺酮类(如左氧氟沙星等)抗生素也容易出现双硫仑反应。另外,虽然不喝酒,也注意避免同时进食含酒精类食物,如酒心巧克力、蛋黄派、醪糟等。

亲朋好友聚会,免不了会喝点酒,但武冬提醒大家,一定要谨记:吃药不喝酒,喝酒不吃药,以免乐极生悲。

(据《西安晚报》)

不只是头孢 这些药也不能碰酒

正月里,各类聚会应接不暇,喝酒必不可少,但有时候的确喝不了:开了车、胃不舒服、吃了头孢……

“头孢就酒”可能产生不良反应

头孢是常见抗生素,广泛应用于各种感染的治疗。当头孢与酒相遇,两者可能产生一种不良反应——双硫仑反应。什么是双硫仑反应? 陕西省人民医院急诊内科医生武冬说,双硫仑本身是一种戒酒药物,双硫仑在与乙醇联用时可抑制肝脏中的乙醛脱氢酶,使乙醇在体内氧化为乙醛后,不能再继续分解氧化,导致体内乙醛蓄积而产生一系列反应。这些反应可能是面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、口干、胸痛、心肌梗塞、急性心衰、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥及死亡等。

“头孢就酒,说走就走”,这句话听起来确实让人感到很严重。其实出现症状的严重程度与饮酒的量、时间以及服药量成正比。同时,双硫仑样反应的轻重程度也和个人代谢

能力相关。“‘头孢就酒,说走就走’的说法有些绝对,但喝酒之后服用头孢或服用头孢后喝酒确实很危险,也确实有致死病例。”武冬说。

建议吃完头孢7天之后再喝酒

那么,到底吃了头孢之后多久才能喝酒呢? 武冬说,医学界一般认为:如果是先吃了头孢,建议用药7天之后再喝酒,保证体内药物代谢。另外一种情况就是先喝过酒了,那么3天后再吃头孢比较合适。因为对于大部分人来说,酒精在3天后几乎都代谢完了。“虽然喝酒后3天可服药,或者服药7天后可饮酒,但也有特例仍可能出现双硫仑反应,所以尽量不饮酒,不要变成数据统计上的特殊案例。”武冬说。

武冬提醒,一旦出现双硫仑反应的症状,应立即停止饮酒,并立即就医。在等待急救人员到来之前,可以采取以下措施:保持空气流通;如有运动手

一提到真菌感染,许多人首先想到的可能是皮肤癣类疾病,如足癣(脚气)、手癣等,通常以身体各处的皮疹为主要症状,伴有不同程度的脱屑、瘙痒、脓性分泌物、刺痛等,看似不足为惧。但其实,有些真菌感染很危险,甚至可能危及生命。

真菌致病 被严重低估

真菌感染会要命

北京大学第三医院皮肤科主任医师、中国菌物学会医学真菌专业委员会副主任委员李东明在接受采访时,讲述了真菌“致命”案例。

患者王先生在一次感冒后时常咳嗽,在北京某医院就医后,被诊断为肺结核。但他用了一阵子抗结核药后,病情反而持续加重,甚至到使用呼吸机的程度。之后几经辗转,患者来到北京大学第三医院。起初,医生仍以肺结核对其治疗,同时建议他去皮肤科检查是否为“真菌感染”。“没想到,他真的感染了一种叫‘聚多曲霉’的真菌。这是一种常生长在土壤、酒曲、食品中的菌种。”李东明随即询问王先生近期行程,发现他在感冒后期曾回过一趟老家并进过地窖,而地窖恰好是聚多曲霉可能聚集的地方。幸好这位患者的真菌感染发现及时,如果一直按结核来治,后果不堪设想。

像上述这样的病例还有很多。有的患者为此走遍多地大医院,一些症状甚至会被怀疑是恶性淋巴瘤……“很多真菌如毛霉类真菌,形态不易辨认,很容易被当作肿瘤处理。真菌感染并不一定引起严重疾病,但有些真菌感染若未及时发现,可能引发严重后果。”李东明说。《柳叶刀-传染病》杂志刊发的这项最新研究显示,2019年肺结核导致120万人死亡,估计其中34万人(28%)可能死于真菌感染;2020年,全球估计超31万人因白血病死亡,其中约4.5%可能因感染曲霉菌死亡,同时在180万死于肺癌和支气管癌的病例中,约2.7%与曲霉菌感染有关。

当前,人们对真菌感染重视程度依然不足,使误诊、诊断结果被质疑的情况比较普遍。李东明说,虽然部分科室对真菌感染的认识有所提高,但还远远不够,医务工作者整体诊疗意识有待提升。

对于普通人来说,李东明建议从两个方面预防严重真菌感染。一方面,感染后及早治疗。比如灰指甲,当前新型抗真菌药联合用药对大部分灰指甲有效,应在真菌没蔓延时尽早

防治存在不少困难

这一金标准,操作较复杂,加大诊断难度。

药物较少、价格贵。李东明介绍,有些真菌是耐药菌,即使确诊也未必能治好,如常用的抗真菌药伊曲康唑、特比萘芬等,在治疗很多真菌时效果不佳。目前,抗真菌药物品种较少,纳入国家医保的品种更少,增加治疗难度。

呼吸道疾病频发伤免疫力。当前,肿瘤患者、免疫疾病患者等增多,不少患者带病生存且抵抗力较低,易被真菌感染。同时,病毒性呼吸道疾病频发,在一定程度上损伤人们的抵抗力,增加真菌感染风险。此外,医务工作者诊疗意识和技术提高,使真菌感染检出率增加。

小心真菌乘虚而入

治疗,否则可能导致真菌感染身体其他部位。另一方面,大众需积极了解真菌相关知识。应知道在呼吸系统疾病久治不好、抗生素治疗无效时,可能是真菌在作祟;真菌可通过泌尿生殖系统等入侵,需保持良好的个人卫生。真菌喜欢在潮湿处繁殖,在进入地窖或潮湿地区空房子时,要注意戴口罩;夏季外出跑步时,穿透气的鞋子;平时在处理腐烂果实、粮食或者发酵肥料时,也要注意戴口罩。(据《生命时报》)

97岁老人意外骨折 医护团队成功实施手术

本报讯 近日,银川市第二人民医院手术科室团队,成功为一例97岁高龄老人完成右侧股骨粗隆间骨折髓内钉内固定术。

97岁高龄的郝奶奶在家中意外摔伤,紧急送至银川市第二人民医院就诊,经检查,郝奶奶被诊断为右侧股骨粗隆间骨折,且伴有高血压、冠心病、慢阻肺、脑功能障碍等多种疾病,情况非常复杂。由于患者年事已高,而且基础疾病多,手术风险极大,围手术期发生心、肺、脑等重要脏器意外并发症的风险极高,麻醉及手术的难度大,但考虑到老年患者髋部骨折后长期卧床,会发生生心、肺功能衰竭、感染、栓塞、褥疮等并发症,随时都会危及患者的生命,手术是唯一的康复途径。

高难度经心尖主动脉瓣置换术 为老人延续“心”生命

本报讯 近日,宁夏医科大学总医院心脏大血管外科团队成功完成一例高难度经心尖TAVR手术,为古稀老人延续“心”生命。

70岁的张奶奶,因胸闷、心悸、气短伴心尖部疼痛6月余就诊心脏大血管外科,张奶奶15年前曾做过房间隔缺损修补术,完善检查后被诊断为主动脉瓣重度关闭不全。专家团队讨论后认为,张奶奶年龄较大,体质差,心肺功能不全,存在多种并发症,如果进行传统开胸方式实施瓣膜置换,手术风险极大,若改用相对创伤较小的术式,则能最大程度减少风险。随后,团队立即制定个性化方案,应用3D打印技术将张奶奶的病变部位进行1:1复刻,精确定位手术关键部位,模拟最佳手术方案,选择了具有创伤小、恢复快特点的J-Valve瓣膜,为手术成功提供了极大助力。

术中,心脏大血管外科娴熟配

合,在张奶奶左胸开5厘米的小切口暴露心脏,穿刺置入导丝,建立轨道。定位件进入对应窦部,将瓣膜件降至瓣环平面,造影确定位置和深度,精准释放瓣膜。术中复查根部造影,未见明显反流,瓣膜形态和位置满意,双侧冠脉显影良好。术后1小时张奶奶顺利清醒,10小时脱离呼吸机,第2天便可下地活动,术后7天,经过医护团队的精心指导及护理,张奶奶康复出院了,住院周期相较常规开胸手术大大缩短。

据悉,我国老年主动脉瓣病变患者数量越来越多,手术需求量大幅增加。经导管主动脉瓣置换手术能有效的解决老年患者主动脉瓣病变。TAVR手术无需建立体外循环,创伤小,恢复速度快,与药物治疗相比可降低一半病死率,并显著提高患者的生活质量,是真正意义上的微创手术。

(张海峰)

疏肝解郁有良方

次揉按3分钟,具有疏肝理气的作用。

按照中医理论,肝肾同源。春季可遵循“滋水涵木”的养生原则,即滋养肾阴以保养肝阴,犹如为树根浇水,防止枝叶干枯。腰脊疼痛、下肢乏力、夜尿频多者,揉按足少阴肾经的大溪穴,每次揉按20—30次,具有补肾功效。特别是糖尿病、高血压等慢性病患者,出现眩晕耳鸣、口干舌燥、腰酸抽筋等症状时,可饮服枸杞黄精茶(两药各15克);易便秘、眼花者可饮服桑葚决明子茶(桑葚15克、决明子20—30克)。血压控制欠佳以及耳鸣、失眠者,可调配一款“四疏一香汤”,食材以芥菜、芹菜、菠菜、白菜为主,搭配少量香菜,可以清肝理气、辅助降压、缓解便秘。

(据《人民日报》)

健康提示

养成6个好习惯健康与你常相伴

一次牙,成人每半年检查一次。

15分钟——晒太阳

晒太阳可以帮助人体获得维生素D,而维生素D可以帮助人体吸收钙。

每日晒太阳15分钟左右。

晒太阳最好在一天之中紫外线强度相对偏低的时候,比如上午10时以前和下午4时左右。建议尽量在户外晒太阳,不要隔着玻璃。

30分钟——运动

牢记动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力的原则。

建议进行每天30分钟、每周150分钟的中等强度的身体活动。

每次活动至少达到10分钟,每日活动的总时间可以累计。

应有有氧运动为主,如步行、慢跑、骑自行车、游泳等。同时结合举哑铃、俯卧撑等抗阻力活动,建议每周2至3次,隔日进行。

7至8小时——睡眠

保持规律睡眠习惯,每天都保持差不多的人睡时间、起床时间。

成年人推荐的睡眠时长为7至8小时,6小时是健康底线,上限不超过9小时。

睡前放松心情,保持周围环境安静,卧室温度以20℃至30℃为宜,避免强光线与蓝光。(据人民网)