

专家问诊

八成孕妈妈牙龈出血、红肿、疼痛,会出现流产、早产低体重儿等问题

想要宝宝 孕前先看好牙

■记者王艳

前几天,怀孕两个多月的江女士右侧牙龈突然红肿,刷牙的时候,轻轻一碰牙龈就出血,连咀嚼都困难。她到医院口腔科就诊,医生说是妊娠期牙龈炎,是因为在孕早期,医生只能简单给予冲洗。

孕期是牙病高发期

浙江省中医院口腔科蒋训达副主任医师介绍,妇女妊娠后,由于体内雌、孕激素增多,使牙龈毛细血管扩张、弯曲、弹性减弱,以致血流淤滞及血管壁渗透性增加,医学上称作“妊娠期牙龈炎”,严重者甚至形成妊娠期龈瘤,出现牙龈炎时,患者表现为牙龈发红、肿大、松软、发亮、容易出血,尤其是刷牙、吃东西等刺激后出血更明显,部分患者还会出现牙龈疼痛,严重时还会妨碍进食。这些症状一般会在怀孕第二个月时开始出现,到了第八个月时随激素分泌浓度增高变得较为严重。

随着二孩政策的全面放开,越来越多的宝妈们准备生个二孩,身体各方面都调养好了,却唯独忽略了口腔问题。门诊中,蒋训达经常遇到因为孕期牙龈发炎的患者,特

别是那些在怀孕前就已经出现不同程度牙龈炎的孕妇,怀孕后更易出现牙科疾病。

牙龈炎引起的出血比较容易治疗,一旦发展到牙周炎出现牙松动,治疗起来较困难。而牙龈炎不仅会影响孕妇自身的牙齿健康,还会出现流产、早产低体重儿等问题。

临床调查证实:口腔保健意识薄弱或口腔保健知识缺乏的妊娠期妇女牙周病患病率高达60%~70%,重度牙周炎孕妇早产率是健康孕妇的3~7倍,生产低体重儿或围产期死亡率也较正常者高出15%~30%。

孕期牙病为何高发

蒋训达介绍,怀孕后孕妇体内雌激素和黄体酮水平大幅升高,内分泌及免疫系统出现改变,使得口腔环境特别适合某些细菌如厌氧菌繁殖,如果吃完食物又因身重疲乏而忽略了口腔卫生,口腔内细菌就会大量繁殖,引起牙龈发炎。细菌堆积在牙齿表面,形成牙菌斑块。

同时,孕妇偏爱酸甜食物或者由于早孕频繁呕吐,酸性食物或呕吐物会侵蚀牙釉质,使牙面

脱矿,牙齿易敏感。如果有龋齿而未治疗,孕期容易加速发展,敏感疼痛甚至引发急性牙髓炎或根尖周炎。

另外,由于人类进化,导致骨量小于牙量,牙齿受颌骨及其他牙阻碍,不能完全萌出,造成部分牙体被牙龈覆盖,常常引起智齿阻生,尤以下颌智齿阻生多见。覆盖牙龈处难以彻底清洁,容易存积食物残渣,导致细菌滋生引起慢性炎症,即智齿冠周炎。

可以说,孕妇口腔难以保持清洁,是孕期牙齿出现各种病变的主要原因。那些口腔卫生状况良好,没有局部刺激存在,牙龈组织的炎症就会很轻或不发生。

有的孕妇还可能发生牙齿松动、咬物乏力,或者牙本质过敏,这与母体需钙量增加,饮食中钙含量不足有关。

注意口腔保健预防妊娠牙龈炎

由于孕期的特殊性,用药及X线检查应尽量避免。一旦发生较严重的口腔疾病,应选择妊娠中期(4~6个月)相对安全的时间简单治疗,避免复杂治疗及X线片对孕妇及宝宝造成伤害。

蒋训达提醒,想生个健康的

宝宝,科学的准备必不可少。在计划怀孕前6个月,准妈妈们就应该到正规口腔医院或门诊做一次全面口腔检查和相关治疗,检查项目包括牙龈炎和牙周炎、龋齿、阻生牙等。对已有的牙齿疾病,如龋齿、牙龈炎、牙周炎、阻生智齿、残留牙根等问题进行治疗,避免在怀孕期间引起疼痛、发炎、肿胀等情况。

妊娠期口腔预防工作的重点应是注意口腔卫生,在孕早期、孕中期和孕晚期都要及时进行口腔检查,以及时获得必要的口腔保健指导,使已有的口腔疾患得到及时的治疗。

蒋训达同时提醒,保持口腔清洁,准妈妈还需科学膳食,坚持早晚刷牙。多吃一些鸡蛋、豆制品和富含维生素的新鲜水果及蔬菜,或补充维生素C,以降低毛细血管的渗透性。

养成良好的刷牙习惯。每天早晚刷牙,饭后漱口;每次刷牙不少于3分钟;饭后3分钟之内刷牙;3个月更换一次牙刷。牙刷毛可以软一些,避免伤及牙龈。每次进餐后或吃水果后都要漱口,及时清除口腔内的食物残渣,防止细菌在口腔内繁殖。



王来法对话健康

怎样才不伤胃黏膜

问我是一名公交公司的司机,工作的特殊性,使大多数驾驶员长期处于精神紧张状态,下班后,有的人则喜欢喝点高度白酒来缓解紧张的情绪,可有不少人喝了酒后会出现腹部隐隐作痛的状况。王医师,这是为什么呢?有没有从根本上缓解疼痛的方法呢?

答:这种情况建议到医院检查一下,很可能患有消化性溃疡了。胃溃疡患者,在吃过饭后,马上会感觉到胃部不舒服,常常有胃痛、胃胀、饱嗝、嗳气、反酸等症状。但是如果长时间胃部不进食物,或者吃了少量东西,从而食物对胃部溃疡的刺激减少,患者会感觉胃部舒服。

消化性溃疡虽然不算是大病,但却容易反复性的发作,因此要积极治疗。治疗归纳起来有如下方法:

健脾法:包括健脾益气和温中健脾,常用方为四君子汤、理中汤、黄芪建中汤等。

疏肝和胃法:常用方为四逆散、逍遥散等。

清肝泄热法:常用方为左金丸、半夏泻心汤等。

活血化瘀法:常用方为血府逐瘀汤、膈下逐瘀汤。

滋养胃阴法:常用方为养胃汤、六味地黄汤。

收敛制酸法:常用的单味药有甘草、川贝、白芨、三七、大黄等。

我们有句老话,说“少吃多滋味,多吃坏肚皮”,预防消化性溃疡,患者在饮食上应少食多餐,但要建立在定时定量基础上,而不是无规律、无限制地增加吃饭的次数,一般应控制在每天5次左右,马铃薯、南瓜、香蕉、蜂蜜、卷心菜等都可以作为溃疡患者经常食用的食品。另外,你还可以通过嚼口香糖来增加唾液的分泌,以保护胃黏膜。再者不要吃辣椒等刺激性食物。

消化性溃疡不仅会带来难

健康资讯

日发现脂肪肝发病机制

■华义

发病机制不明,因此没有特别有效的治疗药物。

大阪大学的研究人员在动物实验中发现,大量摄取脂肪含量高的食物会让实验鼠肝脏内的一种蛋白质增加,而这种蛋白质具有抑制脂肪分解的作用。这是医学界首次发现脂肪肝的发病机制。

肝脏是人体重要消化器官,对脂肪的消化、吸收、氧化、分解、合成、转运等起着十分重要的作用。而脂肪摄入过度,会使肝脏的负担加重,从而导致肝细胞膜的损伤,降低肝脏的各方面功能,造成脂肪的过度堆积,引发脂肪肝。此前由于脂肪肝的

肝细胞内起到“清道夫”的作用。

由于这种蛋白质抑制了自噬溶酶体分解脂肪的功能,所以它的增加会导致脂肪肝的发病,并且导致脂肪肝病情恶化。

研究人员认为,今后医学界有望通过控制这种蛋白质的量来治疗脂肪肝。

电针组和假电针组,分别接受8周的电针针刺穴位天枢、腹结、上巨虚和假电针浅刺双侧天枢旁、腹结旁、上巨虚旁非穴点,以评价电针治疗慢性功能性便秘的有效性、安全性和后治疗效应。

“电针治疗是在刺入人体穴位的毫针上,用电动机通过微电流。研究显示,在接受8周电针治疗和12周随访期间,平均周完全自主排便次数大于等于3次的受试者比例分别为31.3%和37.7%。”另一位研究牵头人、中国中医科学院广安门医院针灸科主任刘志顺说,这意味着针刺治疗不仅在治疗期间有效,在停止治疗后的随访期仍能产生效果。除了服药,针刺治疗可以成为严重便秘患者的新选择。

刘保延表示,这项研究初步肯定了针刺治疗慢性功能性便秘的临床疗效,研究成果在《内科学年鉴》发表的也为针灸高级别证据的探索奠定了基础。未来将进一步观察针刺治疗慢性功能性便秘更长期的疗效,探讨影响针刺临床疗效的关键因素等。

系统评价表明针灸治疗慢性便秘可能有效,但证据强度不高,有待进一步证实。”刘保延说,为此,我们组织了国内15家医院共同完成了1075例样本的多中心的随机对照试验。受试者为平均周完全自主排便次数小于等于2次的慢性严重便秘患者,通过中心分层区组随机化的方法,把患者随机分为

电针组和假电针组,分别接受8周的电针针刺穴位天枢、腹结、上巨虚和假电针浅刺双侧天枢旁、腹结旁、上巨虚旁非穴点,以评价电针治疗慢性功能性便秘的有效性、安全性和后治疗效应。

“电针治疗是在刺入人体穴位的毫针上,用电动机通过微电流。研究显示,在接受8周电针治疗和12周随访期间,平均周完全自主排便次数大于等于3次的受试者比例分别为31.3%和37.7%。”另一位研究牵头人、中国中医科学院广安门医院针灸科主任刘志顺说,这意味着针刺治疗不仅在治疗期间有效,在停止治疗后的随访期仍能产生效果。除了服药,针刺治疗可以成为严重便秘患者的新选择。

刘保延表示,这项研究初步肯定了针刺治疗慢性功能性便秘的临床疗效,研究成果在《内科学年鉴》发表的也为针灸高级别证据的探索奠定了基础。未来将进一步观察针刺治疗慢性功能性便秘更长期的疗效,探讨影响针刺临床疗效的关键因素等。

系统评价表明针灸治疗慢性便秘可能有效,但证据强度不高,有待进一步证实。”刘保延说,为此,我们组织了国内15家医院共同完成了1075例样本的多中心的随机对照试验。受试者为平均周完全自主排便次数小于等于2次的慢性严重便秘