

专家问诊

口腔健康 全身健康

# 牙痛是病 拖着不治伤“心”又伤身

每天至少刷牙两次,每年至少进行一次口腔健康检查

■记者程雪



刘女士的智齿时常发炎疼痛,每次她都以为忍一忍就好,谁知此后她的口腔内出现溃疡,反反复复的总不好,寝食难安。去医院就诊,被诊断是由于智齿倾斜咬合不佳,反复磨损舌头以及颊黏膜,从而出现创伤性口腔溃疡。

**牙疼是病,反复口腔溃疡可能引发口腔癌**

“牙疼不是病,疼起来真要命。”杭州口腔医院城西分院牙周科副主任、副主任医师周炜丹分析说,实际上牙疼是一种病,大多由牙龈炎、牙周炎、龋齿或折裂牙而导致牙髓感染所引起的。

门诊中,周炜丹遇到过很多类似的病例,还有些患者因为口腔内残根长期不拔,也会和刘女士一样导致创伤性口腔溃疡,严重者甚至可能发展为口腔癌。

不及时治疗牙齿疾病,会引发其他部位的病症。比如若患者上颌龋齿没有及时治疗,炎症从

根尖发展到上颌窦,引起上颌窦炎、头痛等;若患者口腔内坏牙未及时治疗,引起肉芽肿性唇炎,影响美观。

**牙周炎伤牙也“伤心”伤身**

周炜丹表示,牙齿疼起来很难受,不过,更“要命”的是,牙齿问题也可能发展成其他身体疾病。牙周炎主要是由局部因素引起的牙周支持组织慢性炎症,其临床表现是有牙结石、刷牙出血、牙龈红肿、牙龈萎缩、牙缝增大、咀嚼无力、牙齿松动脱落等。它和冠心病有着千丝万缕的关系,目前已经有大量的临床研究证实,牙周炎是冠心病及其急性发作的一个独立危险因素;牙周状况差或缺牙多是陈旧性心梗的独立危险因素。

牙周炎患者较常见、较严重的菌血症,是由于大量细菌及其毒性产物通过上皮进入血液中导致的。当这些口腔中细菌可以通过血液运送到心脏导致心脏炎症,这一点在临床中发现患者的动脉粥样硬化部位发现了牙周微

生物可以佐证。

另外,牙周炎还会导致糖尿病患者血糖升高,可能和中风有一定的关联性。有数据表明,重度牙周炎患者脑血管栓塞危险性高于轻度牙周炎和牙周健康者4.3倍。牙周炎是脑卒中的独立危险因子,甚至可能高于吸烟对脑卒中的影响。

**孕妇牙痛可能影响胎儿健康**

俗话说“牙好,胃口就好”。周炜丹表示,牙齿不好,咀嚼能力不足会影响营养吸收,对于儿童青少年来说会影响正常的面部发育和牙齿替换。

如果孕妇出现牙痛,影响到孕妇进食,不利于营养的消化和吸收,也直接影响了胎儿对营养的吸收,对胎儿的正常发育产生不利影响。另外,牙痛一般情况下因口腔细菌引起,细菌在口腔内所产生的毒素会跟随血液循环系统进入胎盘影响胎儿。孕妇如果患有牙周炎,发生早产和低出生体重儿的可能性会增加。

对于普通人而言,口腔内的

细菌可直接进入消化道,一般情况下不会引起全身的疾病,但那些抵抗力差的患者就成了消化道慢性疾病的易感者。比如,牙菌斑是幽门螺杆菌的贮库,而幽门螺杆菌正是慢性胃炎和胃溃疡的病原菌。

**编者注:今年9月20日是第31个“全国爱牙日”,宣传主题是“口腔健康 全身健康”。**

专家建议,每天至少要刷牙两次,坚持做到早晚刷牙,饭后漱口;使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施;健康饮食保护牙齿,尽量减少吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不能

再进食;每年至少进行一次口腔健康检查,以及时发现口腔疾病,早期治疗;女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查,及时发现并处理口腔内的疾病或隐患;孩子口腔健康是家长的责任,从出生开始,家长应为婴幼儿清洁口腔,并帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯,为适龄儿童进行窝沟封闭;牙齿缺失应及时修复。

专家解读体检ABC

## 体检发现肺结节怎么办

读者咨询:“医生,不得了了,我最近做了个体检,胸部CT检查出来,肺里居然有个微小结节!我好几个夜里没困好了……”

专家解读:门诊或者病房工作中经常会碰到患者或者家属拿着张报告单,心急火燎赶来问:“医生,快帮我看一看,我肺里生东西啦!”其实,体检发现肺部小结节,先要看一看病灶是怎么描述的。有些说是肺占位,有些说是肺结节、肺肿块,还有一些说是肺部有磨玻璃影或磨玻璃结节。有些病灶会描述为微小病灶、微小结节、纤维灶、增殖灶、炎性淋巴结。报告单上这么多种类的描述,都是什么意思呢?

通常来讲,如果报告单上写着“肺占位”或者“肺部肿块”,这意味着这个肺部肿瘤是比较大的,这些病灶需要引起高度重视,要非常小心。如果写的是磨玻璃影,那么这个病灶需要引起重视,但是不用太过恐慌,因为通常磨玻璃结节在医生眼里它是一个早期肺癌的可能,而早期肺癌有一个特性,就是治疗效果是非常好的,而且它的病灶进展变化非常缓慢,所以你可以有充足的时间去处理它。

如果写的是一个小小的结节

更全 更安全 更普惠

## 阿里健康定义“超级药房2.0”标准

本报讯 记者程雪报道

日前,阿里健康大药房在三周年店庆之际,发布超级药房2.0标准,从“全与安全”的定位出发服务消费者,从药品零售平台升级为以家庭为核心的健康服务平台。此外,阿里健康还联手天猫精灵,首发定制版“鹿小佳”智能音箱,提供“健康管家”智能化场景服务。

据了解,截至今年9月,阿里健康大药房共上线来自22个国家和地区的6万多款商品,与近3000家品牌合作,商品范围涵盖OTC药品、保健滋补、成人用品、医疗器械、隐形眼镜、美妆个护、母婴孕产等种类,覆盖从婴儿到老人不同人群的健康解决方案。而且,北上广深杭等20座核心城市可实现当天19点前下单,次日送达。

用户有着选对药、买好药的实际需求。目前,阿里健康大药房有2000多名执业药师在品质把关方面,仅过去一年,阿里健康透明实验室就完成了3000余批次的样品检测,并制定了西洋参、枸杞、蜂蜜、蛋白粉等27项推优标准。此外,追溯技术也进一步保障药品安全,购买前可以看到产品页面“码上放心”认证;收货后打开淘宝或支付宝扫药品盒上的码,就能帮助鉴别真伪。

另外,超级药房中,健康陪伴的场景也是新增的服务升级。阿里健康大药房联手天猫精灵,此次推出定制版外观的“鹿小佳”精灵,今后所有的天猫精灵都将具备健康语音服务能力,做家庭健康的陪伴,答疑解惑。

健康警示

## 手肘关节疼得动不了 原是类风湿性关节炎捣乱

■通讯员黄春燕、徐思鹏

半个多月前,50岁的张女士右手手肘突然出现了疼痛,一连痛了10多天,好像被什么东西卡住了,活动也很困难。她来到了杭州市第三人民医院骨科就诊。

接诊的是该院骨科马伟博士。他仔细检查了张女士的手肘,发现其手肘后方有一个肿块,摸上去像海绵一样,柔软的。马伟给张女士开了B超和核磁共振检查。检查结果显示,张女士的手肘关节间隙的后上方处,长出了一个4×5厘米大小的肿块,形成了滑膜症,但幸运的是,根据检查结果可以判断,肿块是良性的。

马伟解释,滑膜是关节囊内的正常组织,淡黄色,平滑闪光,薄而柔润,由疏松结缔组织组成。而张女士肘关节处的滑膜增生严重,撑破了关节囊,形成了滑膜症,而且由于正好是在关节间隙处,导致活动受限。以前,像这样肘关节出现

# 劳逸结合 练就最强大脑

发现失眠健忘不妨做个脑健康检查

■记者王艳

生活中时常听到有人抱怨:“看我这记性,总是丢三落四的!”“反应越来越迟钝了,这脑袋是大不如以前了!”对此,省中山医院神经内科主任医师张淑青表示:大脑是人体的司令部,人的思维活动、感官功能、意识、判断力、创造力都靠大脑来完成。因此,所有的脑病以及神经系统引起的一些亚健康状态,都应引起足够的重视。

脑部疾病包括脑卒中、脑肿瘤、脑外伤、脑炎或脑膜炎症,脑变性疾病如老年性痴呆和帕金森病等。当出现这些疾病的症状时,大多数患者能到医院治疗,然

而目前仍然有很多神经系统疾病不能完全治愈,常遗留程度不同的残疾。据统计,目前我国的脑血管病患者大约有1200万,每年新发病率超过200万。在全世界范围内脑血管疾病是居全球第一位的致残疾病,其中70%以上都留下各种各样的后遗症。

脑亚健康包括疾病的临床前期和亚健康状态。后者是指人的机体虽然检查无明显疾病,但呈现出疲劳、活力、反应能力、适应力减退,创造能力较弱及感到种种不适的一种生理状态。脑亚健康介于脑健康与疾病之间,是一种生理功能低下的状态。

为了唤起公众对脑健康的重视,国际脑研究组织在第四届神经

科学大会上,将21世纪定义为“脑的世纪”。我国从2000年开始,将每年9月命名为“脑健康月”,将9月16日定为“全国脑健康日”。

张淑青表示,健康的大脑应该具备睡眠好、反应能力好、表达能力好、行动能力好、参与能力好等多项标准。然而现代社会中,随着生活节奏的加快、工作压力的增加,不少人的大脑处于疲惫状态。如果大脑长期处于负荷状态,大脑得不到更多养分,代谢中产生的废物无法排出积淀下来,就会造成大脑缺氧、失去活力,出现思维迟钝、记忆力下降的现象,还容易使身体出现器质性变化。

建议到医院神经内科或者脑病中心,进行多模式核磁共振、脑电图、量表分析等检查,以诊断排除病变。对于确实有早期病变的患者可进行药物、物理

要做好大脑保健工作。如果表现有失眠、偏头痛、记忆力下降、脾气变差等,就该提高警惕,需要早期检查,早期诊断,早期干预。另外,背书困难、容易丢三落四的学生;容易忘事的老年人群;有脑血管病危险因素者:包括高血压、糖尿病、冠心病、高血脂、动脉粥样硬化、短暂性脑缺血发作(TIA)、代谢综合征、长期吸烟、长期饮酒者;有肢体无力或麻木者;经常感到头痛、头晕、耳鸣者等,都建议进行脑健康检查。

建议到医院神经内科或者脑病中心,进行多模式核磁共振、脑电图、量表分析等检查,以诊断排除病变。对于确实有早期病变的患者可进行药物、物理

等方法早期干预,也可以根据不同的病因配合设备训练。对于只是记忆力减退的亚健康人群,可以采取相应措施积极干预预防疾病的的发生。

如何练就最强大脑?张淑青建议:充足的睡眠可为大脑“充电”,因此首先要纠正不良的生活习惯,注意劳逸结合,避免熬夜,保证充足的睡眠;其次是学会自我调节,适度锻炼,或学习一门新技能,比如做手工、学乐器等,通过肢体运动,使大脑更多的区域参与活动,让大脑更加敏锐;再次是饮食上营养均衡,多吃鱼类、坚果类、新鲜蔬菜和水果,同时配合练习手指健脑操等。