

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



周炜丹,副主任医师,杭州口腔医院城西分院牙周科副主任,中华口腔医学协会会员,牙周病学专委会专科会员,从事牙周临床专科治疗十余年,擅长不同程度牙周炎的规范化治疗,熟练掌握牙周硬组织增量手术,改善天然牙硬组织丧失的问题、牙周炎缺失牙的修复问题。

■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龈感染所引起的。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。如若患者上颌牙齿没有及时治疗,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素,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,牙痛一般情況下因口腔细菌引起,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,牙周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。

健康新技术

中枢整合技术 助力患者康复

■通讯员马志春

“真是没想到,他还能站起来走路!”在丽水市第二人民医院康复医学中心的康复训练大厅里,患者张先生的妻子抹了抹眼角的眼泪,激动地说。

该院康复医学中心主任周敏亚介绍,患者40多天前因突发脑出血在综合医院进行了“颅内血肿清除术”。手术15天后,神志渐渐转清,但仍然只能卧床,无法起坐。来康复医学中心时是躺着的,而且言语含糊、无法表达;右侧肢体无力,在床上无法移动,肌力检查为0级,不能翻身,也无法从床上坐起;穿衣、如厕等日常生活完全依赖家人照顾。他能这么快下地行走,主要得益于医院2018年底开展的新康复项目——中枢整合技术;该项目已解除了167名患者的痛苦。

周敏亚介绍,中枢整合技术是一种全新的康复理念,它主要依托应用解剖学和神经心理学等众多学科;强调人行为的产生是基于人体对于外界环境的判断分析,需要通过躯体的感觉、视觉、听觉、前庭觉等不同的感觉通路将信息输入大脑,再对这些信息进行整体判断,在大脑的额顶枕叶联合区形成知觉。由人的额前区产生运动意念,将这个运动意念传递给运动前区(次级运动皮层区/6区、8区)编程哪些关节、肌群参与,再交给中央前回(4区/初级运动皮层区)匹配出当前环境下的运动以及动作。

患者出现异常模式,其实也是他基于目前环境匹配出维持他安全不摔倒的一个平衡模式,对于患者来说,这个模式安全,节省体力。我们以往治疗过程中,往

往在被动打破他现有的一个平衡框架,让他出现不稳定,甚至出现不配合,其中往往忽略了治疗的过程分析。

中枢整合技术是从认知的角度对患者的问题进行剖析,以动态评估取代了传统的静态评估,以听理解、视理解为输入方法,实施以中枢整合这个技术为中心的24小时康复管理。

张先生入院后,临床主管医师吴李秀及治疗师、护士就根据他的具体情况及其想达到的目标,专门制订了具体的康复治疗方案和护理管理内容。医治护三者都很重要,相互协作,缺一不可。

在患者第1天的康复治疗中,治疗师吴淑俭采用中枢整合技术,迅速帮助他从床上安全坐起,初步建立起坐位平衡。护理人员梁小鸽及同事则在病房对他进行24小时康复管理,加强患者病房的坐位平衡训练。第3天,患者在他人帮助下实现了从床上坐,过渡到站立,初步建立起站立平衡。第5天,患者建立起坐位平衡和站立平衡,可以独自、安全地完成起站。

临床主管医师、治疗师、康复治疗护士,会根据张先生每天的情况进行时时评估,时时调整康复治疗方案和管理方案。康复管理护士从患者早上睁眼开始到晚上睡觉,包括早上起床的时候,从左侧下床还是从右侧下床,洗脸的时候用哪只手去挤毛巾,哪只手去握牙杯,都根据他的情况进行严格规定。

通过中枢整合技术和每天24小时康复管理,在卧床40多天后,张先生终于实现从病床上独自安全地坐起,坐位平衡达到3级,目前在监护下已经开始在室内独立步行。

健康提醒

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、脑血管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,每年新发病例超过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得好、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。

因此,IT工作者、会计等长期从事脑力劳动的工作者,平时更

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,让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。

人脸识别 杜绝冒名体检



随着舟山市六横岛上船舶修造、煤炭、小金加工等临港产业的快速发展,每年有大量职工在六横各家企业务工。然而不少企业和医院发现,在职业健康检查的时候,时有假冒顶替的情况发生。为确保

职工的身体健康和企业的安全生产,舟山市普陀区第二人民医院(普陀医院六横分院)今年年初专门购买了一套人脸识别系统,前来进行职业健康检查的职工一律都要通过人脸识别。今年共对1.6万多名企业

职工进行职业健康检查,再也没有出现过假冒顶替的情况,为企业和职工本人承担了一份重要的社会责任。图为体检科医生正在对前来体检的职工进行人脸识别。

通讯员刘生国 摄

成立胃肠道肿瘤早筛中心威评分中心——

淳安县医共体“放大招”

本报讯 记者程雪 通讯员钱旭飞报道 近日,淳安县第一人民医院医共体威评分院成立了胃肠道肿瘤早筛中心威评分中心,刷新了县域基层肿瘤患者服务的新高。

据了解,我国是胃肠道肿瘤的高发地区,其中,胃癌和结直肠癌分

别以第2位和第5位的排名,位居我国肿瘤发病率的前列。淳安县第一人民医院医共体威评分院胃镜室成立于2003年,之前能开展常规检查、活检、取异物等。如今,依托浙江省人民医院及淳安县第一人民医院的技术力量,引进了无痛内镜检

查技术,成立了淳安县胃肠道肿瘤早筛中心威评分中心。结合实际需求,将不定期派出麻醉科、消化内科等专家,结合远程会诊,为威评分院提供强有力的技术支持,让当地百姓在家门口就能接受县级乃至省级专家的优质服务。

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,我最近去做了个体检,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,心急火燎赶过来问:“医生,快帮我看看,我肺里生东西哉!”其实,体检发现肺部小结节,先要看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结节、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。

如果写的是一个小的结节

或微小结节,或者是炎性增殖灶、纤维灶、慢性病灶、钙化灶、炎性淋巴结等这些描述的话,应该讲不用怎么担心,有时拿着报告单请专科医生看一看就可以了。

病灶大小非常重要,从专科医生角度来讲,小于5毫米的结节是没有处理意义的,所以说当你看到病灶上描述该病灶直径小于5毫米,那你要做的只是定期复查;如果病灶是6~8毫米之间的,这时候需要由胸外科医生来进行判断,看是否有及时处理的必要。大于8毫米的结节还是需要慎重一些,因为一旦这个病灶有恶性肺癌的特征性表现,8毫米以上结节就已经进入手术切除的范围。

所以,如果是小结节或者微小结节,可以暂时放宽心,但还得加一句:当你有时间的时候,还是需要请专业的医生如胸外科医生、呼吸科医生,再好好看一看检查报告单,建议你携带报告单结果(最好是有影像资料),让专科医生为病灶作出一个合理的判断。

(专家:王彬 绍兴市人民医院胸心外科副主任医师;喻光懋 绍兴市人民医院胸外科、心脏大血管外科科主任、主任医师)

健康资讯

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“健康管理”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年龄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

7×16小时在线,购买前用户免费咨询,购买后客服回访。线上购药过程中,消费者能看到适合自己需求的内容,并通过完善的页面说明和评价,帮助消费决策。

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,软软的。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,形成了滑膜瘤,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,形成了滑膜瘤,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

问题,一般需要切开10厘米左右的口子进行手术。由于切口大加上肘关节处肌肉及关节囊血供的特殊性,术后也容易出现异位骨化,有些患者因为骨化增生,甚至术后的活动还不如术前。现在在关节镜的帮助下,手术切口小了,对关节的影响也小了。

医生对术中取出的组织做了病理分析,最终确诊张女士是由于类风湿性关节炎没有得到规范治疗,从而导致的滑膜广泛增生。

马伟说,因为类风湿性关节炎导致关节处滑膜严重增生的情况,之前也遇到过,但主要是在膝关节、肩关节和髋部比较多,在肘关节还是第一次遇到。

马伟特别提醒市民,如果曾经患有有关节炎或者摔倒后出现关节疼痛或肿胀,持续一周以上,而且情况加重,可能是韧带、关节囊出现了损伤,或者是出现了骨折,要及时到医院就诊。