

护牙洁齿从今始 “8020”不是梦

世界卫生组织针对口腔卫生提出了“8020”主张,即在 80 岁的时候还拥有 20 颗牙齿,随着人们对口腔卫生的重视,这并非不经之谈,我们需要做的是在日常生活中学会爱护牙齿,保持口腔健康。

牙膏、牙刷、牙线是最常见的爱牙工具,而市面上琳琅满目的产品让消费者拥有更多选择的同时,也增加了选择难度。

清洁牙齿中的污物是通过牙膏中的摩擦剂来完成的,所以磨擦剂的质量是辨别牙膏质量的主要依据。消费者可以通过查看膏体均匀细腻光滑与否来区别。使用含粗糙磨擦剂的牙膏刷牙时,会有像沙子般的颗粒滞留在口腔里,感觉粗糙,需要多次漱口,建议立即停用。对于儿童而言,适合的牙膏味道会让儿童自觉地延长刷牙时间,否则数十秒钟就漱口完成刷牙了。

在中国,平均每 5 位成年人中就有 4 位正受到根部蛀牙的威胁,高达 82%的成年人有牙龈萎缩现象,牙龈萎缩又是导致“根部蛀



牙”的元凶。而含氟牙膏是缓解蛀牙不二的选择。氟化物既有普通牙膏的去污洁净功能又有防龋功能。含氟牙膏的应用得到口腔医学界的充分肯定,因而在市场上它几乎取代了传统的普通牙膏。但是,学龄前儿童刷牙时因误咽部分含氟牙膏引起肠胃不适甚至影响氟化物摄入水平的变化,故不适合过多使用含氟牙膏,每次刷牙牙膏的量不超过一粒豌豆大小为宜。

市面上还有不少药物牙膏。如杀菌消炎型:对于口腔软组织(如牙龈)炎症具有一定的辅助疗效。抗过敏牙膏:针对牙齿过敏症状,可以起一定的缓解作用,如某些专效抗敏牙膏,它可以直接涂抹于敏感牙齿上,反复数日即能舒缓牙敏感。

牙膏是刷牙时使用的研磨抛光剂,作为

一种刷牙的中介,并不是每次刷牙牙膏的量越多越好,豌豆大小足矣。牙膏内所含有的药物或其他物质对牙齿、牙周支持组织的疾病具有一定的预防作用或暂时有效,但因其作用时间短,不能作为牙龈炎、牙周炎、牙龈出血、牙齿敏感的治疗手段,牙齿如有不适,还是要由专业医生进行检查治疗。

牙刷的选择同样重要,牙刷的刷头不宜过大,以便于顺利刷到任何牙齿部位。牙刷的刷毛不宜过硬,刷牙不宜过分用力,否则容易损伤牙颈部的牙体组织。是刷牙后进食还是进食后刷牙,也需要考虑,建议午餐后也进行刷牙。牙线、牙缝刷、冲牙器的使用,将使口腔卫生达到一个新的高度。尽管如此,在口腔的某些死角,如牙列的末端、牙缝、牙周袋内等,这些地方不容易清洁,容易出现牙周炎、龋齿等,所以在牙医帮助下定期口腔清洁、检查,是必不可少的,一般 6 个月到 1 年一次为宜。

需强调的是,牙膏只是一种口腔清洁护理产品,并不能完全替代药物,所以日常在选用牙膏时,不要舍本逐末,而忽视了牙膏本身最根本的清洁功效。

高益鸣(上海交通大学医学院附属瑞金医院口腔科主任)

酸酸甜甜好个秋

时令提醒

从立秋到白露是初秋,尚有夏季余热,白天气温仍高,早晚秋凉明显。初秋多有温燥,如侵袭人体为温燥证;寒露至立冬前为晚秋,晚秋易与寒邪结合,如侵袭人体为凉燥证。

处暑之后,白天热,早晚凉,昼夜温差较大,雨前气温偏热,雨后气温偏凉。这时频繁出入空调房要注意预防感冒。夜间不要把空调温度调得很低,应改为吹风扇,并且不要对着身体狂吹,这样可以避免感冒和关节痛。这段时间衣着要慢慢添加,上身宜穿有袖有领的衣衫,下身穿着过膝的裤装或裙子。

从传统中医的五行来看,秋季和肺在五行中属金,故肺气最旺,又因金克木,肝属木,故肝气较弱,所以秋季进补应重在养肺补肝。遵循“燥者润之”的原则,秋燥最易伤肺,肺主呼吸,肺与大肠相表里,则秋燥易导致干咳、哮喘、痤疮和便秘等病症。

饮食上,秋天可多吃滋阴润燥的蔬菜,如萝卜、黄瓜、丝瓜、莲藕、慈姑和海带等,还可吃柚子、柠檬、猕猴桃、生菜、石榴、柑橘、金橘和葡萄等甘酸兼有的水果。《寿亲养老新书》中说:“减辛增酸,以养肝气。”酸味入肝,甘味入脾,少吃辛辣之品,肝气得以补益,上述水果可补肝健脾,又能滋阴养肺。可以自己动手做生梨粥、青果绿茶、桑菊薄荷茶等调养滋补。

钱静庄(上海中医药大学副教授、上海药膳协会理事)

摆脱泌尿系统结石困扰

泌尿系统结石,包括肾、输尿管、膀胱和尿道的结石,随着高温持续不退进入了一年中发病率最高的时期。据不完全统计,每年夏秋季节的结石住院患者人数比平均数增加了 30%。那么,如何摆脱泌尿系统结石的困扰呢?

学会喝水

很多泌尿系统结石患者都不喜欢饮水或者喝水习惯存在一定问题。人体的 60% 为水,当缺少 2% 时就会产生口渴,口渴时才喝水显然不科学,应在口渴之前就喝水。有研究表明,通过养成多饮水习惯而能使尿量增加 50% 的话,可使结石复发率下降约 86%,可见多饮水的重要性。值得一提的是,喝啤酒、碳酸饮料和含糖饮料不能代替喝水。

解渴还是热茶好,夏季以多饮菊花茶、绿茶水、凉茶和淡盐开水为佳。大量饮水能起到利尿,稀释尿液,冲洗尿路,防止结石形成的作用。饮水要注意均衡,夜间尿液浓缩,所以要保持夜间尿量,除睡前饮水外,夜间起床排尿后宜再饮水。选择不同的水来喝,矿泉水、纯净水、蒸馏水……每种水各有所长可互补,注意要煮沸以后喝。结石患者少喝矿泉水或富含矿物质的水。

■ 均衡饮食

根据结石成分调查统计,我国的尿石 80%~84% 为草酸钙结石。一般来说,草酸钙

结石患者宜少吃草酸含量高的食品,如萝卜、菠菜、苋菜、芹菜、茼蒿、竹笋、土豆、可可、巧克力、红茶、酸梅、可乐、啤酒;口服维生素 B₆ 及镁制剂,有利于预防和治疗特发性高草酸盐尿症。此外,精制食糖及其制品也可增加尿钙产生。

结石的另一重要成分是尿酸结石,约占 8%,多见于痛风病人,尿酸结石患者应忌食动物内脏和酒类;限食肉、鱼、虾类以及壳类海鲜,每日不超过 100 克;少食蘑菇。蛋、奶中的嘌呤含量很低,可以食用,以补充人体所需的蛋白质。

■ 适量运动

平时要多活动,如散步、慢跑、做体操。体力好的时候还可以原地跳绳,同样有利于预防泌尿系统结石。有研究表明,长期卧床的病人,患结石的风险是正常人的 4~5 倍,多见于老年痴呆、瘫痪、血栓和骨折的病人。

■ 防治感染

泌尿系统感染是尿石形成的主要局部因素,治疗及时与否直接关系到尿石症的防



治效果。由大肠埃希菌、变形杆菌、葡萄球菌和链球菌等造成的尿路感染容易诱发结石,这些细菌能将尿素分解为氨,使尿变成碱性,易使尿酸盐沉淀而形成结石。

■ 治疗革新

治疗泌尿系统结石的手段很多,比较小的结石可以用中药金钱草和车前子泡水口服。颗粒比较大的结石,目前有多种较为成熟的微创手术治疗方法,90% 以上的尿路结石通过微创手术(如:体外冲击波碎石、输尿管镜碎石、经皮肾镜取石术等)获得了良好的治疗效果。目前九院泌尿外科应用体外震波碎石和腔内微创手术的方法已治愈 2 万余名患者,效果较为满意。

近年来,随着临床实践和经验的积累,技术及器械的改进,对于肾结石的处理有了很大的发展,同时可微创治疗的肾结石范围也逐步扩大,如经皮肾镜术。最新出现的输尿管软镜则再次改变了肾结石的治疗方式。

姚海军 达骏(上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科结石专门诊诊)

糖尿病教育启动“新航标”

地球上的长寿地区有没有降血糖的神茶、神汤、神水;彻底根治糖尿病的秘方是否存在……经由不实幌子包装出来的所谓糖尿病知识,在视频网络、社交媒介上招摇撞骗,搏人眼球,而糖尿病患者大多求医心切,稍一撩拨就心动了,上当受骗屡见不鲜。为此,中华医学会糖尿病学分会新近推行“糖尿病教育标准化项目”,编撰提供给糖尿病健康教育者授课使用的规范教案,帮助患者学到实用的疾病知识和防病技能。

糖尿病健康教育是糖尿病“五驾马车”(饮食疗法、运动疗法、药物疗法、血糖监测及糖尿病教育)治疗方案中重要的组成部分。现在,患者获取信息的来源多样,内容越来越丰富,患者更倾向于随手可得,好记好用,同时更容易被夸大虚假宣传所诱惑蒙蔽。如今,各大医院定期开展糖尿病防病治病知识普及,使用的教案大多由医院自行组织收集编写,难免良莠不齐,挂一漏万。

一套适合中国人的糖尿病教育标准化体系将在此背景下应运而生,成为糖尿病教育“新航标”。中华医学会糖尿病学分会教育与管理学组组长郭晓蕙教授介绍,“糖尿病教育标准化项目”预计的核心成果将包括,一本教师用书和一本患者用书;一系列教学幻灯;一套视频光盘;未来,还将发布一套线上教育系统及一系列配套教育管理工具。教材将遵循循证医学,借鉴国际权威机构 IDF 和 AADE 的实用型科普教育书籍和教育资料,以“中国 2 型糖尿病指南(科普版)”和“中国糖尿病护理教育指南”为基础;结合“中国糖尿病医学营养治疗指南”、“糖尿病运动治疗指南”、“中国血糖监测临床应用指南”等内容,为糖尿病教育者提供权威可靠的教材、教育工具、参考资料,为广大患者提供一整套规范、科学、通俗、易懂的患者教育资料。医患双方通过共同规范糖尿病教与学,目的是使患者接受到正确的讯息,让虚假传播再无立足之地。 凌溯

肥胖 2 型糖友手术显良效

目前大量的临床研究表明,2 型糖尿病合并肥胖是一种可以通过手术治疗的疾病,已在欧美发展了 30 载。而在我国,该手术也悄悄地走过了 10 个年头,在经受了质疑、不解,甚至险被叫停的多舛命运后,10 年后的今天,步入正轨的 2 型糖尿病手术治疗凭借良好的疗效再次走向大众。

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用而引起的一组以糖代谢紊乱为主要表现的临床综合征。单纯性肥胖症是由于营养物质过剩而导致体内脂肪堆积的复杂的慢性代谢性疾病。2 型糖尿病与肥胖往往互相依存,互为因果,难舍难分,直接影响患者的健康甚至威胁患者的生命。减重是治疗重度肥胖,预防、减缓甚至阻止肥胖并发症发生发展的根本方法。然而,传统的治疗方法很难从根本上治疗肥胖症,有些病人甚至“越减越肥”。而胃肠外科手术在肥胖症治疗领域的出现,极大地改变了这种状况。

目前,手术治疗是唯一能使重度肥胖获得长期而且稳定减重的方法,并且有效地缓解甚至治愈其相关并发症。这并不意味着所有肥胖的 2 型糖尿病患者都适宜手术,患者必须经过完整的检查及评估。符合手术适应症的患者才能通过手术获得良好的疗效。现有的手术方式多达五种,适应于不同生理需求的患者,手术也都是在腹腔镜下完成的。

狄建忠(副主任医师) 张弘玮

科普活动

8 月 30 日(本周五)下午 1:30 开始,市六人民医院市民健康中心将在该院门诊 15 楼报告厅举办“糖尿病医患联谊咨询会”活动,普外科张频教授、内分泌代谢科包玉倩教授等专家将和糖尿病患者面对面咨询与沟通。欢迎患者和市民参与。(顾海鹰)

本版图片 TP