

## 医学前沿

### 预防红眼病 少揉眼睛勤洗手

□ 记者 朱娜  
见习记者 马文双  
通讯员 卢俊喆



近日,浙江、江苏、山东等省出现了红眼病疫情。记者从市各医院眼科门诊了解到,我市红眼病患者并没有明显增多,市民不必恐慌,只要少揉眼睛,勤洗手,就能很好地预防红眼病。

红眼病在医学上被称为传染性结膜炎,其症状为眼睛流泪多、有异物感和灼热感,眼睛的脓性分泌物增多,早上起床后可能会出现睁眼困难的情况。传染性结膜炎分为细菌性结膜炎和病毒性结膜炎。细菌性结膜炎通过正确的治疗很快就可以痊愈。而病毒性结膜炎除了上述症状外,往往还会有结膜下出血和角膜炎,成人会伴有嗓子疼等上呼吸道感染症状,小儿会有感冒发烧的症状。如果不及时治疗,可能会对视力有所影响。

市中心医院眼科主任医师王利群介绍,过去医学上认为,传染性结膜炎多发于夏秋季节,而现在一年四季的发病率较为平均。民间有一种说法,与传染性结膜炎患者对视,自己就会被传染上。这是没有科学依据的说法,传染性结膜炎主要通过接触传染,即“眼——手——眼”的模式。平时用手触摸摸别的东西后,在没有洗手的情况下揉眼睛,或者你接触了传染性结膜炎患者触摸过的东西,然后再揉自己的眼睛等,都有可能染上传染性结膜炎。

日常生活中该如何预防传染性结膜炎呢?王利群说,少揉眼睛、勤洗手是最主要也是最有用的预防措施。在没有洗手的情况下,不要随意揉眼睛。外出回来后,第一件事就是把手洗干净,不要把病菌带给抵抗力较弱的老人或孩子。长坐办公室的人,也要养成勤洗手的习惯。同时,也可以对办公桌、电脑键盘等进行消毒。如果眼睛出现了脓性分泌物增多、有灼热感等不舒服症状,可以用氧氟沙星、红霉素、妥布霉素等眼药水或眼药膏。如果属于病毒性结膜炎,可以选用阿昔洛韦、熊胆黄芩眼药水等。如果是单侧眼睛患传染性结膜炎,晚上睡觉前点眼药水,要把头偏向患处一侧,避免眼睛分泌物流入另一只眼睛内,造成交叉感染。

另外,已经患上传染性结膜炎的患者,最好能主动进行自我隔离。使用的水杯、毛巾、牙刷等日常生活用品要单独放,并且每天进行消毒。饮食也要清淡,不可吃刺激辛辣食物。

## 牙齿健康

### 要从娃娃抓起

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊



生活离不开一口好牙,而牙齿健康需要从娃娃抓起。9月20日是“全国爱牙日”,今年的活动主题是“窝沟封闭,保护牙齿”。河科大一附院口腔科主任任起辉表示,龋齿俗称“虫牙”或“蛀牙”,是儿童和青少年常见的牙病,同时也是危害牙齿健康的头号大敌。据调查,我国5岁和12岁儿童患龋率分别为66.0%和28.9%,而未治疗率分别高达97.1%、88.9%。其实,从小掌握正确的刷牙方法以及做一些简单的预防工作,龋齿是可以进行预防的。



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

### 窝沟,儿童龋齿发生的温床

什么是窝沟?很多家长搞不清窝沟具体在什么位置,任起辉告诉记者,我们张开嘴就会在镜子中看到,磨牙表面的四个角微微凸起,中间凹陷,凹陷处还会有裂隙,这些牙齿咬合面的凹陷部位,就是窝沟。窝沟最容易积聚致龋的细菌,而

且不易清除,一旦细菌侵入,就能逐渐损坏整个牙齿,缩短牙齿的寿命。特别是窝沟接近牙龈,一旦患上龋齿有可能波及牙神经,导致牙髓炎症,严重影响儿童的咀嚼功能。

成年人尤其是老人的牙齿经过长时间的使用,表面的窝

沟变浅,不宜藏匿细菌,只要平时注意刷牙护理,基本不用担心窝沟造成龋齿发病。任起辉指出,儿童在生长发育阶段,窝沟较深,再加上很多孩子喜欢吃甜食且不注意刷牙和口腔卫生,因此窝沟造成龋齿发病率很高。



### 窝沟封闭,有效防蛀牙

“窝沟封闭是指不伤及任何牙体组织,利用一些无毒树脂类或含氟材质将牙齿咬合面的凹陷部位填起来,让其不能藏匿残渣和细菌,从而减少蛀牙预防龋病发生。”任起辉表示,儿童的牙齿健康最容易让家长忽视。很多家长认为孩子的乳牙迟早要掉,即使患了龋齿等换完牙也就自然好了。因此,主动带孩子到医院做窝沟封闭的家长很少。而这种观念下,最容易导致的结果就是等到发现孩子满口蛀牙,病情

加重了才到医院就诊。

有些家长可能会担心窝沟封闭的安全性,任起辉表示,窝沟封闭的方法简单安全无痛。通过清洁牙齿、酸蚀、冲洗干燥、涂布封闭剂和固化几个步骤即可完成。整个过程只需15分钟左右的时间。

什么时候适合做窝沟封闭?任起辉表示,封闭的最佳时机是牙冠完全萌出,龋齿尚未发生的时候,一般第一恒磨牙(六龄齿)在6岁~7岁,即口腔中萌出最早的恒牙。第二恒磨

牙在11岁~13岁,此时双尖牙、第二恒磨牙刚刚萌出,做窝沟封闭效果最好。乳磨牙在3岁~5岁,由于要到11岁~12岁才换牙,最好也做窝沟封闭。任起辉同时表示,如果成年人窝沟特别深,且刷牙很难触及,这样的情况建议也进行窝沟封闭。刚刚做过窝沟封闭后,要避免咬过硬过黏的食物,如未煮烂的肉、口香糖等。做完封闭后,需要定期检查,如果材料脱落要及时重新封闭。



### 窝沟封闭不是“一劳永逸”

“窝沟封闭是一种预防龋齿有效的方法,但绝不是一劳永逸的绝招。”任起辉指出,引起儿童龋齿发病的原因是多方面的,除了窝沟封闭外,口腔护理和饮食也需要家长日常多留心。

任起辉提醒家长注意,首

先在日常生活中要教会孩子正确的口腔护理和刷牙方法。每天应做到早起和晚上临睡前各刷牙一次,并坚持饭后漱口。每次刷牙需3分钟~5分钟,将牙齿的各个部位都刷到,尤其有窝沟的咀嚼面。其次,在饮食方面,要控制糖的摄入量。对食物

要粗细搭配,适当让孩子多吃含粗纤维的蔬菜、水果,如胡萝卜、苹果等。帮助锻炼孩子的咀嚼能力,同时提高牙齿抗病能力。再有,平时要注意经常检查孩子的口腔,最好能每半年至1年到医院口腔科检查一次,以早期发现龋齿,及时治疗。



### 老年人牙齿也要注意护理

年轻时不注意牙齿健康,到了老年就会呈现不良后果了。任起辉告诉记者,根据世界卫生组织的要求,现在老年人口腔健康的目标是“8020”,即80岁的老人至少应有20颗功能牙(能够正常咀嚼食物,不松动的牙)。但在平时坐诊过程中经常可以发现,很多老年人口腔保健意识淡薄,基本上不能掌握正确的刷牙方法。一上年纪,就容易掉牙齿,

成了老人们认为的自然结果。

据了解,因口腔卫生导致的牙病是中老年人失牙的主要原因。“第三次全国口腔健康流行病学调查”显示,35岁~44岁中年人和65岁~74岁老年人的龋齿率分别为88.1%和98.4%,龋齿患病水平呈上升趋势,而牙周健康率均低于15%。任起辉建议老年人,平时要多注意口腔卫生,提高口腔保健意识。勤刷牙、漱口,饮食上少吃甜食,每天清晨可以进行叩齿的

保健活动。特别是要养成定期到医院检查的习惯,不要等到牙齿疼得受不了才到医院。

另外,任起辉提醒准备怀孕的女士们注意,由于孕期激素、内分泌、饮食习惯的改变,口腔卫生若跟不上,就容易出现诸多口腔疾病。且一般在孕前期和后期是不适宜做口腔治疗的,所以建议怀孕前要做一次常规口腔检查,如果发现牙科疾病,一定要将牙病治好后再怀孩子。