

今日关注

牙周病侵袭都市白领

□见习记者 马文双 通讯员 卢俊喆

“这半年来,我每天早上刷牙时,稍不注意就会牙龈出血,牙龈红肿更是家常便饭。”涧西区王女士说,“我才24岁,就拔掉了两颗牙,以后可怎么办啊?”

年纪轻轻就饱受牙周病困扰的,可不只是王女士,有项调查显示,九成都市白领都患有不同程度的牙周疾病,牙周病目前已经成为影响成人牙齿健康的重要原因。

牙周病很普遍

“牙周病是常见的口腔疾病。如今,很多年轻人可能由于忙碌,往往不重视口腔卫生,忽视牙周护理,导致患有不同程度的牙周疾病。”市中心医院口腔科副主任医师刘晖说。

牙周病的主要症状有牙龈红肿、牙结石(牙列不齐的人更易引起牙结石)、牙龈出血、牙龈增生,特别是牙龈增生发展到一定程度,会引起牙龈瘤。如果出现牙龈瘤,则需要进行手术切除,否则会导致牙齿松动。



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

护理存在误区

刘晖介绍,现在很多年轻白领在口腔护理方面存在误区,认为吃软化食品,可以保护牙齿。

他们觉得吃软化食品,可以减少牙齿损伤,其实不然。牙齿具有自洁能力,这主要是通过咀嚼来实现。如果经常吃软化食品,牙齿就会失去自我锻炼能力,自洁作用也会随之缺失。所以,应尽

量做到饮食均衡,充分发挥牙齿的自洁功能。

除上述误区外,刘晖指出,吸烟不仅会使牙齿变黄,同时也是引起牙周病重要的危险因素。在牙周病人中,吸烟往往会使牙周病加重。此外,一些全身性基础病,如糖尿病、高血压患者长期服用药物,也会对牙齿产生影响。这类患者应定期清理牙结石,日常漱口、刷牙要到位。

及时进行治疗

刘晖建议年轻白领,如果患有牙周疾病,除避免上述误区外,还应及时进行治疗。注意饮食均衡,多吃水果和蔬菜。尽量少用牙齿咬过硬的物体,如啤酒盖、线绳等,以免损伤牙釉质。刘晖提醒牙膏并不是越贵越好,要根据个人情况选择;体检时尽量查一查口腔,定期洗牙。

如果经常出现牙龈出血现象,首先应进行全身性疾病排查,如果确诊为牙周疾病,应及时治疗。

这些人易患胆结石

胆结石是一种常见病,我国人群中发病率为15%左右。医学研究发现,胆结石的发病与体质、饮食、疾病等诸多因素相关,那么哪些人易患胆结石呢?

女性 胆结石病人中女性占70%,且怀孕次数越多,发病率越高。其原因是由于女性身体中雌激素水平高,会影响肝内葡萄糖醛酸胆红素的形成,使非结合胆红素增高;雌激素又影响胆囊排空,引起胆汁淤滞,这样极

易形成结石。绝经后用雌激素者,胆结石发病率也会增多。

肝硬化者 肝硬化病人胆结石的发病率明显高于正常人,这与肝硬化病人身体中对雌激素灭活功能降低,雌激素水平较高,以及又有慢性溶血,胆囊收缩功能低下,胆囊排空不畅、胆道静脉曲张、血中胆红素升高等多种因素有关。

肥胖者 体重超过正常标准15%者,胆结石的发病率比正常人高5倍,20岁至30岁的肥胖女性胆结石发病率比正常体重的同龄人高6倍,60岁以上的肥胖女性40%有胆囊疾病和胆结石。其原因是肥胖者大多脂肪和胆固醇摄入过多,加之肥胖者大多活动少,易生胆

结石。

饮食偏荤、偏甜或不吃早餐者 饮食偏荤喜甜者,其脂肪和胆固醇摄入多,易形成胆固醇结石;甜食过多又促进胰岛素分泌,会加速胆固醇沉积;经常不吃早餐会使胆酸含量减少,胆汁浓缩,利于结石形成。

运动过少者 运动过少会影响消化系统功能,导致胆囊功能降低,胆汁易滞留淤积,难以排泄;同时也会妨碍胆汁酸的重吸收,从而导致胆固醇容易沉积成石。

此外,流行病学调查结果,遗传因素影响胆结石的发生。故家里的直系亲属如父母有胆结石者,自己便是该病的高危发生者。(王海亭)



身力提示

五种人须定期 检查肺功能

长期吸烟者 如果您吸烟时间很长或者吸烟量大,不管年龄多大,都应该检测一下肺功能。因为,吸烟可引起支气管炎和肺气肿,导致肺功能降低,甚至发展为慢性阻塞性肺病。早期即使出现了肺功能降低,也可能没有任何自觉症状,往往在肺功能降低比较明显时,才会感到气短和呼吸困难。因此,肺功能检测可早期发现肺功能减低,有助于预防慢性阻塞性肺病。

慢性咳嗽和咯痰者 反复咳嗽、咯痰者,可能存在气道或肺部疾病,这些疾病都可能引起肺功能降低。

呼吸困难者 如果活动后感到胸闷、气短,特别是在活动过程中逐渐加重的患者,要想到肺功能是否有问题,需要做肺功能检查。

在特殊环境工作的人 如果工作环境中接触到污染气体、粉尘等可能导致职业性肺病的危险因素,也可出现肺功能降低。

呼吸道疾病患者 支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病患者必须定期检测肺功能,这样有利于反映疾病情况,还可以指导药物治疗。(吴人)

长期服胃药 谨防脑部受损

丽珠得乐、胃得乐、胃必治等铋剂药物能在胃部形成保护膜,还能杀灭幽门螺杆菌,是常用的胃药。

然而,慢性胃病经常反复发作,需要长期用药。医生在给患者开铋剂药物时,医嘱疗程一般最长2个月。有些老胃病者,开始还能遵医嘱用药,但时间一长,自以为久病成医,他们就自行到药店买药,一连服用几个月甚至一年。

正常情况下,铋剂类药物形成的不溶性胶沉淀很难被消化道吸收,微量的铋吸收后主要分布在肝、肾及其他组织中,以肾脏分布居多,主要通过肾脏分解。但是,长期服用这类药物,可能造成铋在体内的累积,引起铋中毒。

铋属重金属物质,如果铋大量沉积于脑部和肾脏,会引起尿毒症、记忆力变差等症状。更重要的是重金属铋对脑部和肾脏的损害是悄无声息的。

因此,长期服用铋剂类药物的患者,如出现排尿异常、记忆力和判断力减退,应尽早到医院检查。

专家建议:

1.目前治疗胃病,多是三联或者三联疗法,所以,如果吃某种药效果不好,可能需要换药或者多药联合,而不要固执地长期服用。

2.吃药前,应仔细阅读说明书,如含有铋剂这样的重金属成分,应谨慎服用,不要服药过量、过久。

3.即使是非处方药,服用前也最好去医院咨询医生。

(董邵军)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

专家忠告

服用消炎药一周内不宜饮酒

药学专家提醒:用了消炎药物,一周之内别喝酒。因为酒精进入体内,首先在肝细胞内经过乙醇脱氢酶的作用氧化为乙醛,由于某些抗生素药物中的成分抑制乙醛脱氢酶的活性,使乙醛不能进一步氧化代谢,从而导致体内乙醛聚集。这种乙醛蓄积的中毒反应就叫做双硫仑样反应。表现为恶心、呕吐、心悸、呼吸困难等症状,严重的甚至可能出现休克、急性心力衰竭。抗生素和酒精都需要肝脏来代谢,两种本来就伤



肝的东西同时进入体内,会加倍损伤肝脏,如果反应强烈,可能还会导致肝脏衰竭,有生命危险。



专家表示,引起双硫仑样反应的药物常见的是头孢类,这些药品的医嘱上会有明确提醒,服药期间,一周之内不能喝酒。但

是在临床中,还发现很多不含头孢菌素的抗生素也会引起双硫仑样反应,如甲硝唑、替硝唑、酮康唑、呋喃唑酮、氯霉素、格列本脲、苯乙双胍等药物,也可能引起双硫仑样反应。因此,患者使用这些药物期间也应远离酒精,一周内不要喝酒。

在服用抗生素期间,除了酒外,浓茶、咖啡也不宜喝。以浓茶为例,它与酒精反应后会产生乙醛,对肝脏和肾脏也有很大危害。

(徐双标)