爱牙护齿，关注口腔健康

■于世宾 轩 昆 侯 锐

健康话题

2020年9月20日是第32个“全国爱牙日”。本期，空军军医大学口腔医院的专家对4种常见牙齿疾病进行解读，教大家如何保护口腔健康。

蛀牙——少吃甜食

【案例回顾】士官小尹爱吃甜食。最近，小尹部分牙齿表面变黑，遇冷热酸甜刺激时酸痛难忍。医生检查发现，小尹多颗牙齿上出现黑色龋洞。

【病情解读】龋病俗称蛀牙，是在以细菌为主的多种因素影响下，牙体硬组织发生进行性破坏的一种慢性疾病。龋病的诱发因素很多，如口腔内容易致龋的细菌、含酸或能够被细菌用来产酸的食物、敏感的牙齿以及充足的酸作用时间等。含糖、含酸或含碳水化合物的食物可以被致龋菌用来产酸，所产的酸累积到一定程度会溶解、破坏牙齿硬组织中的矿物质，持续发展就会形成龋洞。

甜食中的糖分含量很高。糖分一般分为游离糖和非游离糖。非游离糖是指存在于新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖、奶类中的乳糖和谷薯类中的淀粉，对身体危害较小。游离糖对身体危害较大，容易致龋。日常生活中的游离糖主要分两种，一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，另一种是饮料、糖果、蛋糕、饼干、蜜饯等食物中的添加糖。建议战友生活中尽量食用水果等“天然甜食”，减少摄入加工后的甜食，远离致龋性强的游离糖。

牙龈炎——注重口腔卫生

【案例回顾】最近，战士小赵因牙龈出血和口腔异味来医院就诊。医生检查发现，小赵的牙齿上堆积着不少食物软垢，在靠近牙根的地方还有大块黄褐色牙结石，牙龈充血红肿，轻轻一碰就出血。医生对小赵进行了洁牙，清除了牙齿表面的牙结石和食物软垢，并告诉小赵平时要注意口腔卫生。

【病情解读】牙龈炎是由口腔中的牙菌斑及其代谢产物引起的牙龈软组织非特异性炎症。细菌和未及时清理的食物软垢是牙龈炎的主要诱因。牙龈炎一旦发生，牙龈会出现肿胀、松软等变化，隐藏在牙龈下的细菌就更不易清洁。聚集的细菌会吸附唾液中的矿物质，形成牙结石，黏附在牙齿表面。而且，在炎症刺激下，牙龈组织内的毛细血管扩张、充血，加上表层牙龈变薄、失去弹性，牙龈组织易触碰出血。有的战友出现口腔异味是因为牙龈深部是较为封闭的厌氧环境，厌氧菌大量繁殖会产生带有刺激性气味的气体。如果厌氧菌产生的硫化氢、甲基硫醇等物质较多，就会出现口腔异味。

预防牙龈炎，官兵平时可注意以下3点：一是饭后漱口，早晚刷牙。餐后可使用抑菌漱口水或淡盐水漱口，清除食物残渣，减少细菌的食物来源。早晚认真刷牙，并用牙刷按摩牙龈，不用担心出血，清除牙菌斑后，牙龈出血可有效控制。二是重视牙间清洁。牙缝间的牙菌斑可借助牙线、牙间隙刷或冲牙器清理，长期使用能有效避免牙龈出血和口腔异味。三是养成定期洁牙的习惯。建议战友每年去医院进行全面的口腔检查，定期清洁牙齿。

牙周炎——全面检查

【案例回顾】士官小王的牙齿排列不齐，看起来很不协调。最近，小王的牙齿有些松动，还出现咀嚼无力的情况。医生检查后诊断为牙周炎。

【病情解读】牙周炎是由牙菌斑及一些协同因素导致的牙周支持组织慢性破坏性疾病，早期表现为牙龈红肿、刷牙出血、口腔异味等，严重的会出现牙齿松动、牙龈退缩等情况。

牙周炎与多种因素有关。口腔内的牙菌斑及其代谢产生的毒性因子既能直接破坏牙周组织，也能引发机体的免疫反应、炎性反应，间接破坏牙周组织。牙周组织尤其是包绕牙根的牙槽骨组织一旦被破坏吸收，牙齿会逐渐松动，甚至脱落。此外，牙齿排列不齐可能因位置关系无法共同抵抗咀嚼压力，使个别牙齿受力过重，加速牙齿松动。不注意口腔卫生、吸烟、口呼吸等不良生活习惯也会诱发牙周炎。建议战友在日常生活中保持良好的口腔卫生习惯，定期检查牙齿，及早纠正牙齿排列不齐等问题。

作为一种炎性疾病，牙周炎还与糖尿病、冠心病等系统性疾病密切相关。冠心病、糖尿病患者的牙周病发病率更高，病情也更严重。而牙周炎的控制有助于降低心脑血管疾病的发病风险。因此，战友在日常生活中要关注血糖、免疫等全身性因素。

智齿冠周炎——及时就医

【案例回顾】近日，战士小鞠捂着肿胀的腮帮子来医院就诊。他说自己劳累时左下智齿易发炎，又疼又肿，严重时嘴巴张不开，吃饭说话都受影响。医生检查发现，小鞠左下智齿牙冠表面黏膜又红又肿，用棉签一压还有黄色脓液溢出。医生告诉小鞠，这是典型的智齿冠周炎。

【病情解读】智齿又称第三磨牙，常在18-24岁萌出，通常是最晚萌出的牙齿。随着饮食的日益精细化，现代人下颌骨的长度常常不足以容纳所有牙齿，这种情况下最晚萌出的智齿会因空间不足无法正常萌出，从而出现倾斜、移位、高度不足等状况。异常萌出的智齿通常一部分被牙龈覆盖，智齿牙面与被覆盖的牙龈之间形成盲袋，食物残渣、细菌会聚集于此，不易清洁。当身体疲倦、全身抵抗力下降、局部细菌毒力增强时，智齿牙冠周围软组织可能发生炎症，即急性智齿冠周炎。急性智齿冠周炎初期，智齿周围一般会出现胀痛不适，咀嚼、吞咽、开口活动时疼痛加重。若不及时、有效治疗，炎症会扩散，引起周围软组织间隙感染，出现张口受限、吞咽困难等症状，严重时还可能造成颌骨骨髓炎、败血症等并发症。

如果战友发现萌出异常且部分被牙龈包绕的智齿，一定要尽早到口腔科检查，必要时尽早拔除。此外，在生活中尤其是训练紧张、身体疲倦时，更要注意维护口腔卫生，不要给细菌可乘之机。

近日，武警第二机动总队某支队在驻地开展义务巡诊活动。卫生队官兵走村串户，为村民检查身体、发放药品。图为该支队军医为村民发放常用药品，并讲解药品服用的注意事项。

陆文凯摄

警惕“中风”年轻化

■赵芝洪

健康沙龙

近年来，流行病学调查发现，脑卒中也就是我们常说的“中风”，发病有年轻化的趋势。本期健康沙龙邀请西部战区总医院神经内科主任范进，为大家科普脑卒中的相关知识。

问：什么是脑卒中？

范进：脑卒中在医学上称为急性脑血管病，指供应大脑的血管出现缺血、出血或其他问题。一般来说，年龄越大、有家族史、平时不太注重预防的人群较容易患上脑卒中。但脑卒中不是老年人的专利，有的年轻人也会患脑卒中。抽烟、喝酒等不健康的生活方式，生活压力大，情绪不好等会增加脑卒中发生的风险。

问：脑卒中有没有一些先兆症状，能帮助我们及早判断和预防？

范进：大多数脑卒中发生前没有相关症状。有的脑卒中病人发病前可能出现一些症状，如突然肢体麻木、无力、失语、眩晕等。

判断脑卒中有一些识别方法。如果突然出现嘴角歪斜的症状，且无法正常微笑，有很大可能患了脑卒中；把两只手平举10秒钟，如果10秒后两只手不在一个平面，可能是中风；说绕口令，如果平常觉得很顺利，突然说不出来，那么就需要到医院去做检查。

问：脑卒中有哪些危害？

范进：脑卒中患者生活无法自理，如不能自行吃饭、不能进食、不能表达等。脑卒中患者还可能出现行为障碍，如身体不听使唤、无缘无故跌倒、视觉缺失，看不见左侧或者右侧的物体，严重者不能行走、瘫痪在床。

问：脑卒中能预防吗？年轻官兵应如何预防脑卒中？

范进：脑卒中是可防可治的，正确的预防措施能降低患病风险。预防脑卒中要遵循三级预防策略：一级预防是针对具有脑卒中危险因素的人群。具有脑卒中危险因素的人群要积极治疗危险因素，定期监测其他危险因素，并采取针对性措施。研究表明，禁烟、限制膳食中的盐含量、多食新鲜水果蔬菜、有规律地进行锻炼、避免过量饮酒等可降低罹患心血管疾病的风险。糖尿病、高血压和高血脂患者要积极进行药物治疗，预防脑卒中。二级预防是针对发生过一次或多次脑卒中的患者。这类人群应积极进行早期诊断和早期治疗，防止严重脑血管病发生。三级预防是针对已患脑卒中的人群。脑卒中患者要加强康复护理，防止病情加重。

预防脑卒中，年轻官兵可做好以下几点：平衡膳食，建议以清淡、低盐、低糖、低脂肪饮食为主，同时摄入足够的优质蛋白质、维生素、纤维素和微量元素，多吃蔬菜水果；控制体重，尽量保持BMI介于18-24之间；尽量不要熬夜，保证充足的睡眠时间，避免过度疲劳；保持良好的心态，切忌激动、暴怒等；定期进行体格检查，了解血压、血糖、血脂和体重指数，有危险因素或发现疾病时，及时就医治疗。

问：发生脑卒中后应该如何救治？

范进：脑卒中救治有一个黄金时间窗，这个黄金时间窗越短越好。如果身边人出现中风，请记住三个要点：首先第一时间拨打急救电话，不要打出租车或私家车。急救车知道哪家医院更近，如果在路上出问题，还能进行紧急处理。不要给病人喂药。部分患者有早期吞咽困难，喂药会造成饮水呛咳，可能导致肺部感染并发症。二是将患者放在舒服的位置，以防窒息或特别难受。三是保持患者呼吸道通畅，可以将患者身体偏向一侧，解开扣子，开窗通风。

问：脑卒中后的康复该怎么做？

范进：脑卒中的康复有几个原则：一是越早越好，有效康复时间原则上为6个月，超过6个月康复效果会很差；二是正规康复，康复科一般有物理治疗室、语言训练室等，不要把针灸和按摩理解为康复；三是坚持，康复是一个非常缓慢的过程，有的病人去一两周就烦了，不再去了，会错过宝贵的康复时间；四是不要模仿他人，一定要向专业的康复医生学习。

健康讲座

天气微寒 谨防肺腑之“炎”

■张 翔 赵丽丽

初秋时节气候干燥、早晚寒凉。如果战友不注重预防，可能出现不同程度的咽喉肿痛、感冒流涕、胃痛腹泻等症状，严重的还会引发咽炎、肺炎、肠胃炎等炎症。武警平顶山支队军医董倩提醒战友，天气微寒，谨防肺腑之“炎”。

穿衣要“温”重保暖。不少官兵认为“春捂秋冻，不生杂病”。其实，初秋昼夜温差较大，人体呼吸道黏膜受早晚冷空气的刺激，会影响黏膜纤毛正常运动，导致呼吸道免疫功能下降。此时如果不注意保暖，会给病原体可乘之机，引起伤风感冒，严重的还会发展成鼻炎、肺炎。建议战友随温度变化及时增减衣物，避免冷空气侵袭。此外，注意保持鼻腔湿润，可在睡前用湿毛巾敷1-2分钟或适当按摩鼻翼两侧，促进鼻腔内的血液循环。

饮食要“润”保均衡。入秋后温度降低，人的食欲明显好转，但若无节制暴饮暴食，会加重肠胃负担。秋季应以“清补”为主，可以适当多吃些润肺生津的食物，如银耳、百合、莲藕、梨、白萝卜、番茄、柚子等。这些食物中富含维生素C和膳食纤维，不仅能满足人体需求，还可以提高肌体免疫力。此外。尽量少食或不食辛辣、油腻的食物，特别是煎炸类食品。这些食物中含有较大热量，会促使肺部、胃部生热，可能引发咽喉炎或加重咽部炎症。

饮水要“足”防干燥。秋季气候干燥，再加上官兵训练强度较大，如不及时补水，可能出现鼻部干燥、干咳少痰等症状。官兵运动后要及时补充水分，可适当增加每日饮水量，达到预防秋燥、温养肺部的效果。但要注意，饮水不是越多越好，应坚持少量多次的原则，且以温开水为宜。

运动要“勤”强体质。入秋后温度适宜，是开展各项训练的黄金季节。除日常训练外，官兵可适当进行有氧运动，既可以让身体适应寒热变化，增强呼吸系统的抗病能力，还能加快新陈代谢，促进胃肠蠕动，避免出现便秘和厌食。训练前要重视热身运动，特别是夜间训练和野外训练时，由于温度降低，如果直接进行高强度训练，极易造成训练伤。此外，秋季白昼时间变短，官兵要保持规律作息，保证充足的睡眠时间。

三招预防急性胰腺炎

■刘永瑜 林少雄

入秋后，第909医院消化内科主任张鸣青在诊治中发现，急性胰腺炎患者多了起来，有时一天要收治10多例。

急性胰腺炎是常见急腹症之一，一般由暴饮暴食、大量饮酒、胆道感染、胆石症等诱发。急性胰腺炎的症状主要表现为腹痛、腹胀、恶心、呕吐、发热等。一些症状与急性肠道疾病相似，如果误判会耽误治疗。临床上，急性胰腺炎特有症状有持续性腹胀、持续性上腹痛并向背部放射、频繁呕吐等。由于急性胰腺炎起病急、进展快，容易出现胰腺出血、坏死，甚至导致继发感染、腹膜炎、休克、呼吸衰竭等病症，危及生命安全。因此，如果官兵出现中上腹部持续剧烈疼痛、恶心、频繁呕吐等症状，应保持高度警惕，及时前往医院进行检查。

如何有效预防急性胰腺炎？在临床上，急性胰腺炎和血脂的关系非常密切。当人体血脂增高，尤其是甘油三酯增高时，易损害胰腺腺泡，造成代谢紊乱，继而引发胰腺炎。为此，张鸣青主任给出3条建议。

管住嘴。预防急性胰腺炎要注意饮食。人体的血脂水平与饮食中的高脂肪摄入有密切关系，血脂高的人饮食宜清淡少油，不要摄入过多高蛋白、高脂肪、高油脂的食物。减少饮酒可以有效降低人体的甘油三酯。官兵在节假日期间应尽量少喝酒，避免暴饮暴食。此外，要均衡饮食，少吃夜宵，多吃蔬菜、水果等。

迈开腿。饮食是讲究“平衡”的，膳食营养的“入”和“出”要恰到好处。若“入”不敷“出”，体力受损，若“入”超于“出”，营养过剩，会造成能量积蓄，导致疾病。如果饮食是人体能量的“入”，那么锻炼就是“出”。体育锻炼不仅能强身健体，还能起到降血糖、血脂的作用。官兵平时要重视身体锻炼，除正常训练外，可以进行慢跑、跳绳、骑自行车、游泳等有氧运动，改善机体代谢，提高身体免疫力。

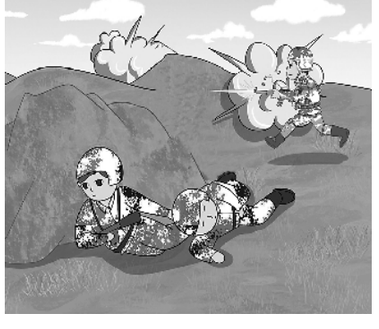
莫大意。健康管理既重经常，更重长远。官兵平时要劳逸结合，保证良好睡眠，避免熬夜，以防因疲劳过度导致身体抵抗力下降。此外，要减少患病诱因。平时养成良好的饮食习惯，少高脂高糖饮食，控制血压、血糖和血脂。定期进行健康体检，关注身体各方面指标。一些急性发作的肝胆胰腺疾病往往跟基础疾病有关。如果官兵患有基础疾病，应及早就医治疗。

漫说健康

战场救护有方法

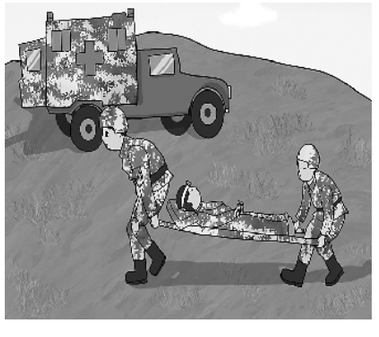
■陈金根 严泽颖

战场受伤先自救互救。



受伤后，匍匐至安全区域，防止二次受伤。

卫生员对伤员实施救护时要有掩体。



战场后送伤员要用战术动作搬运。