

# 牙周炎可能祸及全身

牙周炎早期症状不明显,却是口腔和全身健康的“冷面杀手”。武汉市中心医院口腔科副主任医师余小平指出,牙周炎是指发生在牙齿支持组织的慢性、非特异性、感染性炎症,主要症状早期表现为牙龈出血、红肿、疼痛,严重时牙周袋溢脓、咀嚼无力、牙齿松动甚至脱落。牙周炎一般是慢性进展的,很容易被人们忽视。

## 年纪大了掉牙也不能忽视

牙周炎成为引起慢性失牙的第一疾病。人们往往认为“年纪大了自然会掉牙,不用太在意”,还有一些人图省事,平时刷牙马虎,口腔卫生差,不定期洁牙,有病牙不治,该拔牙的不拔,甚至缺牙也不去镶牙,等到牙周发炎严重才发觉为时已晚。事实上,牙周炎比龋齿危害还大,龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周炎会导致一排牙脱落。牙周炎还可引起口腔颌面部

其他疾病,如颌骨吸收、骨髓炎、面部软组织间隙感染、咬合创伤性良恶性病变(溃疡、癌等)。

## 牙周炎危害可波及全身

有研究证明,牙周炎是全身多种疾病的重要原因或影响因素。牙周炎不仅与糖尿病、心理精神疾病的发生和发展互相影响;引起消化性溃疡、胃癌、胰腺癌;作为感染病灶,还可引起全身多部位风湿性或类风湿性疾病,如心脏病、关节炎、肾小球肾炎、虹膜睫状体炎及某些皮肤病;还可引起心脏、肺、肾、脑等的疾病。

此外,对于某些特殊人群来说,危害更不可小视。如牙周炎有可能造成早产儿、低体重儿和孕妇流产的危险。

## 80岁时保留20颗好牙

健康的牙齿,在国际上现已成为一个人、一个国家文明的标

志。世界卫生组织倡导“8020”运动,即希望人到80岁时,仍然保留20颗牙齿。临床上,若很早就开始有牙齿松动脱落现象,及时到医院口腔科就诊,可以采取以下措施:先局部治疗结合药物治疗控制炎症,拔除少量条件实在太差、无法保留的牙;同时固定松动的牙;最后进行种植及镶牙。经过努力,牙齿情况可能恢复,最终保住牙齿,重建了咀嚼功能。但是,如果不及时治疗,很多人只能拔掉全口牙后镶上假牙,甚至因为口腔条件差,镶假牙也变得很困难。

## 牙周炎重在预防和控制

牙周炎的病因为口腔卫生情况不好、有牙结石、咬合创伤、食物嵌塞、牙列不齐、不良修复体及营养不良、血液疾病、内分泌异常、放射线、药物、心理精神压力、增龄性变化、遗传因素、免疫炎症反应等。其中,口腔卫生、吸烟、糖

尿病及心理精神压力是常见的主要危险因素。通过干预,改变可控因素,可以降低牙周炎发生、发展的可能性。牙龈出血是牙周炎的早期表现,要早发现、早治疗、早控制。

牙周炎的预防主要以彻底清除牙菌斑及牙结石,也就是控制

口腔卫生为基础,有效刷牙和定期洁牙治疗至关重要。刷牙需要讲究方法,要刷到所有牙面、足时足次。

此外,还应保持身心健康、积极治疗糖尿病及心理精神疾患、控制吸烟,通过自我保健和专业保健,控制牙周炎。



# 不吃早餐,“饿坏”心脏

哈佛大学一项新研究发现,与每天吃早餐的人群相比,不吃早餐的人心脏病危险会增加27%。

《每日邮报》报道,哈佛大学公共卫生学院的研究人员对2.6万名45至82岁男性进行了饮食习惯问卷调查。结果发现,大约13%的人表示经常不吃早餐。

在随后进行的为期16年的跟踪调查中,研究人员发现1527名参试者罹患致命性或非致命性心脏病发作,其中包括171名经常不吃早餐的参试者。综合分析发现,

不吃早餐的男性心脏病发作几率超过7%,而经常吃早餐的人群发生心脏病的几率不到6%。

新研究负责人之一、哈佛大学公共卫生学院研究员里亚·卡希尔博士分析指出,不吃早餐的人在午餐和晚餐时更加饥饿,更容易暴饮暴食。因而身体必须在短时间内处理更多的食物热量。这会导致血糖水平骤升,增加血栓危险。不吃早餐的人也更容易出现一种或多种心脏病风险因素,如肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等。

# 常闪腰,警惕骨髓瘤

65岁的梁先生患腰椎间盘突出多年,从去年9月开始腰疼加重,感觉快要站不直了,经常“闪腰”。他以为是老毛病又犯了,可做理疗效果并不明显。今年初,他又出现乏力、头晕、胸痛等症状。详细检查发现,他的多个腰椎椎体出现骨质破坏。进一步抽血化验发现,这是“多发性骨髓瘤”造成的。

北京解放军总医院第一附属医院血液科医师徐丽昕指出,多发性骨髓瘤是一种血液系统恶性肿瘤,约占血液恶性肿瘤的10%。该病好发于中老年人,发病高峰年龄为50至60岁,男性发病率高于女性。近年来,其发病率呈明显上升趋势。

多发性骨髓瘤起源于骨髓中生成的浆细胞。由于癌变的浆细胞在骨髓中大量增殖,使正常红细胞、白细胞和血小板受到抑制,出现贫血、白细胞及血小板减少。该病还会抑制免疫球蛋白的分泌,导致免疫力低下,容易引发感染。多发性骨髓瘤的起病形式多

样,反复发生的腰痛、腿痛、病理性骨折、贫血、乏力、疲劳,牙龈出血,经常感冒、咳嗽,抵抗力下降,甚至头痛、头晕、耳鸣、眼花、手脚发麻等都可能为其主要表现,导致人们很容易以偏概全,骨痛就治腰、贫血就补血等。

因此,若出现不明原因的腰痛、贫血、蛋白尿以及反复感染,轻轻碰一下、弯腰捡东西甚至打个喷嚏就闪腰、骨折时,或者体检发现肝功球蛋白异常升高或血沉明显增快,特别是伴有头晕、发热、乏力等全身症状时,要引起高度重视,及时到血液科就诊排查,以免耽误疾病诊治。



# 西红柿的神奇保健功效

近日,日本美容健康网“美Ranger”总结了吃西红柿的6个保健功效。

**防晒。**西红柿所含的番茄红素是强抗氧化、抗辐射的生物活性物质,可以有效防止自由基、紫外线及各种外部辐射对皮肤细胞的损害,预防黑色素生成。

**护肤。**番茄红素还能发挥强大的抗氧化作用,保护皮肤,同时西红柿还富含能促进胶原蛋白生成的维生素C,有助皮肤保持弹性,避免松弛现象。

**防暑降温。**西红柿富含的钾有利尿作用,能将体内多余的热量排出体外,起到清凉降温的效

果。

**减肥。**西红柿所含番茄红素和食物纤维有促进人体代谢、清除肠道残渣作用。研究表明,每餐喝西红柿汁有促进体内脂肪燃烧的效果。

**消除疲劳。**西红柿富含柠檬酸和苹果酸,能消除疲劳物质乳酸,防止其在体内蓄积;番茄红素还能清除活性氧,也有助消除疲劳。

**防宿醉。**西红柿所含的柠檬酸、苹果酸等有机酸有促进酒精代谢的作用。用西红柿来佐酒,或喝酒同时喝些西红柿汁能预防或减轻宿醉。

# 煮玉米别去皮

很多人在买玉米的时候总喜欢把皮和须子剥干净,但这样做并不科学。

外层的皮能够保护玉米内的水分不易蒸发,从而保持口感。煮玉米时,最好留下最内层的两层薄皮,同时将玉米须子洗净,这样

可以保留一种独特的玉米清香,且更易煮熟。一般玉米煮8分钟左右即可。待玉米煮好后,最好马上夹出沥干水分,否则玉米的味道就不浓郁了。带着玉米皮和玉米须子煮的汤被称为“龙须汤”,适合糖尿病、高血压病人饮用。

## 常吃甜食易患肠癌



常吃蛋糕、饼干及含糖饮料可增加患肠癌风险。

英国爱丁堡大学的科研小组研究了运动水平、饮食、吸烟等风险因素对健康的影响。他们对同一地区的2000名肠癌患者和3000名普通志愿者进行问卷调查。饮食方面统计出被调查者常吃的食物种类超过170种,包括果蔬、肉类、巧克力等。结果发现,相比高能量食品摄入最少的群体,摄入最多者罹患肠癌的风险增加18%。不过他们也发现,经常喝咖啡的人,患肠癌风险可降低8%。

英国《每日电讯报》