

3.20 世界口腔健康日

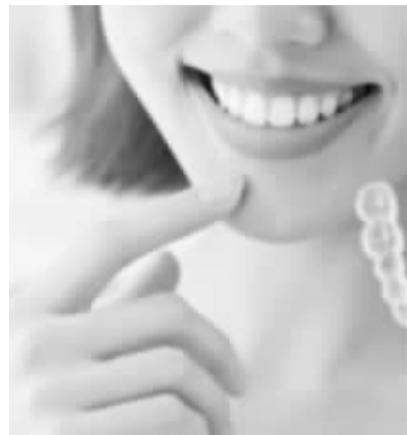
守护口腔健康 筑牢全身健康屏障

“牙疼不是病？这种观念早该改变了！”近日，长沙市口腔医院牙体牙髓科医生在诊室展示着一张X光片，这张X光片的“主人”因龋齿导致根尖周炎，最后引发颌面部间隙感染，肿胀的面部令人触目惊心。3月20日是世界口腔健康日，在这里提醒大家，口腔健康与全身健康“唇齿相依”，口腔健康是身心健康的重要组成部分，我们一定要守护好口腔健康，筑牢全身健康屏障，迎接美好的生活。

口腔疾病是慢性病“导火索”

牙齿不好，肠胃受累 民间常说：“缺颗后槽牙，胃病跟着来。”临幊上相当一部分慢性胃炎患者都存在严重的磨牙缺损情况。牙齿就像是食物的“第一加工厂”，一旦患上龋齿、牙周炎，咀嚼效率便会大打折扣，未经充分咀嚼的大块食物径直进入胃肠，让消化系统被迫高负荷运转。相关研究也表明，后牙缺失的人患胃溃疡的几率大幅增加，在老年缺牙群体里，贫血发生的概率也远高于普通老人。

牙周炎连累心血管 “别小看牙龈出血，可能是血管的求救信



号！”致病菌通过破损牙龈进入血液后会引发炎症反应，促使血液中的血小板凝集，形成血栓，增加心脏病发作和中风的风险。有数据表明，有牙周疾病的人患心脑血管疾病的风险要比牙周正常的人高出1.5~2.1倍。

心理健康的“微笑密码”

“牙齿矫正后，女儿朋友圈自拍多了3倍！”长沙市口腔医院正畸科近日追踪案例显示，14岁女孩因深覆领导致“微笑羞怯”，经矫正治疗后其社交活跃度显著提升。牙齿不整齐、牙齿缺失或口腔异味，可能使人在社交场合中感到自卑、焦虑，不敢自信地表达与微笑。这种心理负担长期积累，可能影响人际交往，甚至导致抑郁、孤

僻等心理问题。尤其在青少年群体中，口腔问题引发的心理压力可能会影响其性格塑造和成长产生不利影响。更值得警惕的是，前牙缺失人群抑郁量表评分普遍高出常人12个百分点，这类“缺齿型抑郁”在老年群体中尤为突出。

护牙行动指南

1. 科学刷牙“三三制” 每日刷牙3次，每次3分钟；选用小头软毛牙刷，用“巴氏刷牙法”清洁牙龈沟。
2. 智能护牙新装备 饭后正确使用牙线或冲牙器，清除牙缝间的食物残渣，不给细菌滋生的机会。
3. 膳食护齿金字塔 减少高糖、高酸食物和饮料的摄入，多吃富含纤维的蔬菜和水果，既能清洁牙齿，又有助于口腔健康。

4. 全周期健康管理 定期口腔检查同样不可或缺，建议每半年或一年进行一次。专业的口腔医生能够发现早期的口腔问题，如龋齿、牙周炎等，并及时采取治疗措施，避免问题恶化。建议儿童每3个月涂氟，成人每年洁牙，孕妇妊娠4~6个月进行口腔专项检查。

长沙市口腔医院友谊路院
牙体牙髓科副主任
副主任医师 陈茜

进入手术室，
为什么不能戴首饰？

手术室是医院中最为严格的无菌环境之一，任何可能引入细菌或干扰手术流程的物品都被严格限制。因此，当患者进入手术室时，有一项重要的规定，那就是不能佩戴任何首饰，这背后的原因关乎患者的手术安全及手术流程的顺利进行。

1. 影响手术设备 手术过程中，医生可能会使用高频电刀、超声刀等特殊设备。这些设备在运行时，电流可能会通过金属饰品传导，导致局部热量聚集，引起皮肤灼伤。此外，金属饰品还可能对手术设备造成干扰，影响设备的精确度和手术效果，这不仅会增加手术的难度，还可能对患者的身体造成不必要的损伤。

2. 增加感染风险 首饰在日常佩戴过程中，由于长时间暴露在空气中，加之受到汗液、化妆品等的侵蚀，表面极易附着细菌。若耳环、项链等首饰在手术过程中不慎脱落掉入手术区域，不仅会增加手术部位感染的风险，还可能损坏手术器械和设备。此外，不同的手术往往需要患者保持特定的体位，如果首饰被压在身体下方，尤其是长时间受压，可能会导致局部皮肤的压力性损伤，如皮肤破损、水泡等，从而增加患者的痛苦和经济负担。

3. 妨碍手术操作 手术过程中，医生需要对患者的身体进行全方位的操作和观察。金属首饰可能会妨碍医生的操作，影响手术的进度和效果。例如，手镯可能会限制医生对患者手臂的操作，戒指可能会影响手指的灵活性，特别是在某些紧急情况下，如果因为首饰影响了手术的关键步骤，可能会给患者带来不可挽回的后果。另外，手术患者通常处于全麻或半麻状态，如果佩戴的贵重首饰丢失，还可能引发医患之间的经济纠纷。

湖南省直中医医院
麻醉手术部 黄思铭

■健康卡通



生姜能激发创造力

生姜中的姜辣素和挥发油，能稀释血液，使血液流通更加通畅，为大脑提供更多的血液和氧气，从而提高人的想象力和创造力，因此，脑力劳动者可以经常吃些生姜，以提高工作效率。

图/文 陈望阳

肿瘤患者如何缓解癌痛？

对于晚期恶性肿瘤患者来说，最难以忍受的就是剧烈的癌痛。有数据表明，80%以上的晚期患者会出现难以忍受的剧痛，包括胀痛、钝痛、针刺样痛、刀割样痛和火烧样痛等。肿瘤患者的疼痛管理是综合治疗的重要组成部分，采取有效的措施缓解疼痛，对提高患者生存质量有重要意义。

肿瘤患者为何会出现疼痛

肿瘤患者的疼痛主要包括肿瘤本身引起的疼痛、肿瘤治疗相关疼痛以及肿瘤并发症导致的疼痛。肿瘤本身之所以会引起疼痛，与肿瘤直接浸润、压迫神经、血管、内脏以及转移到其他部位有关，如肿瘤转移到骨骼可能导致剧烈的骨痛；肿瘤治疗引起的疼痛是指手术、放化疗等治疗过程可能引发的疼痛，如手术后的疤痕组织或神经损伤。

如何缓解肿瘤患者疼痛

1. 药物治疗
 - 1) 阿片类药物：如吗啡、羟考酮、芬太尼，用于中重度疼痛。
 - 2) 非阿片类药物：如对乙酰氨基酚、非甾体抗炎药(NSAIDs)，用于轻中度疼痛。
 - 3) 辅助镇痛药：如抗抑郁药(阿米替林)、抗惊厥药(加巴喷丁、普瑞巴林)，用于神经性疼痛。
2. 理疗
 - 1) 理疗：如热敷、冷敷、超声波、电刺激等，缓解肌肉和关节疼痛。
 - 2) 康复训练：通过运动和康复改善功能，减轻疼痛。
3. 心理治疗
 - 1) 认知行为疗法：帮助患者调整对疼痛的认知，减轻心理负担。
 - 2) 放松训练：如深呼吸、冥想、渐进性肌肉放松，缓解疼痛和焦虑。
 - 3) 支持性心理治疗：提供情感支持，帮助患者应对疼痛和疾病。
4. 综合治疗

1) 多学科团队：结合肿瘤科、疼痛科、心理科等多学科制定个性化方案。

2) 姑息治疗：专注于缓解症状，改善生活质量，尤其适用于晚期患者。

7. 中医药治疗

1) 针灸：通过刺激穴位缓解疼痛。

2) 按摩：放松肌肉，减轻疼痛和紧张。

3) 中草药与营养补充剂：如姜黄、鱼油等，有助于缓解炎症和疼痛。

8. 手术治疗

1) 肿瘤减瘤术：通过切除或缩小肿瘤减轻疼痛。

2) 稳定手术：如骨转移的固定手术，防止骨折并缓解疼痛。

9. 个体化治疗

通过基因检测确定是否有基因突变，再根据基因突变选择靶向药物，控制肿瘤生长并减轻疼痛。

10. 患者教育与自我管理

1) 疼痛日记：记录疼痛程度、部位、持续时间等，帮助医生调整治疗方案。

2) 自我管理技巧：如分散注意力、放松训练，帮助患者主动应对疼痛。

武冈市人民医院 邓小娟