

## 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。”临床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岁女孩因深覆颌导致“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对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

## 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。

4) 其他药物：如双膦酸盐、地诺单抗，用于骨痛；糖皮质激素主要用于炎症相关疼痛。

## 2. 放射治疗

- 1) 外照射放疗：用于骨转移、肿瘤压迫神经等引起的疼痛。
- 2) 放射性核素治疗：如锶-89、钐-153，用于多发性骨转移疼痛。

## 3. 神经阻滞与介入治疗

- 1) 神经阻滞：通过注射麻醉剂或神经破坏剂阻断疼痛信号。
- 2) 神经毁损术：如射频消融、化学毁损，用于顽固性疼痛。
- 3) 鞘内药物输注系统：通过植入泵直接将药物输送到脊髓，减少全身副作用。

## 4. 物理治疗

- 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。

## 5. 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。

## 6. 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。

黄冈市人民医院 邓小娟

## 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迫性损伤，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