

控糖别忘护牙龈 牙周炎症会拖高血糖

很多糖尿病患者规律吃降糖药、严控饮食，糖化血红蛋白始终不达标，还频繁牙龈出血、牙齿松动。2024版《中国牙周病诊疗指南》明确，牙周炎与2型糖尿病是双向加重的共病，牙周慢性炎症是血糖难以平稳的隐形诱因。本期科普为糖友讲解牙周与代谢疾病共管方案。

高血糖，为什么更容易烂牙、松牙

血糖长期偏高，人体免疫细胞杀菌能力大幅下降，口腔牙菌斑、牙结石无法被有效清除。口腔内致病菌大量繁殖，持续刺激牙龈形成深牙周袋。

普通人群牙槽骨吸收速度缓慢，但糖尿病人群成骨细胞活性受抑制，破骨细胞异常活跃，骨头吸收速度翻倍，极易出现牙龈反复起脓包、牙缝变宽、咀嚼无力，不少中老年糖友年纪不大就出现多颗牙齿松动脱落。

长期高糖环境还会让唾液糖分升高，加重龋齿、口腔真菌感染，形成“蛀牙—牙周发炎—血糖波动”的恶性循环。

牙周发炎，反过来升高血糖、加重并发症

破损发炎的牙龈如同身体长期不愈合的微小伤口，牙龈卟啉单胞菌、炎症毒素持续进入血液循环，诱发全身低度炎症，直接产生胰岛素抵抗。



不少糖友降糖药不断加量，血糖依旧波动大，根源就在未控制的牙周感染。临床数据证实：完成规范牙周全套治疗后，糖尿病患者糖化血红蛋白平均可下降0.4%。

持续的牙周炎症还会增加糖尿病肾病、眼底病变、心脑血管病变等严重并发症的发病风险。

湖南糖友 专属牙周就诊安全标准

很多糖友想洗牙、治牙周，却不知道血糖不达标不能做有创操作，存在出血、感染风险。记住一条核心红线：

空腹血糖低于8.8mmol/L，才可开展洗牙、龈下刮治、牙周小手术；血糖超标需先到内分泌科调整降糖方案，稳定后再口腔科就诊。

针对糖尿病患者体质特点，临床优先采用牙周内镜、半导体激光微创治疗，创伤小、术后出血少、恢复更快。对于牙周袋深、反复溢脓的患者，无药物过敏可短期联合口服抗菌药物控制感染。

关键区别： 糖友复查牙周不能半年一次

健康普通人建议半年检查一次牙周，所有糖尿病患者必须每3个月复诊一次。

高血糖人群牙结石、菌斑生成速度更快，短期就会再次诱发炎症。建议基层医院、社区卫生服务中心为糖尿病患者建立口腔慢病档案，血糖、牙周状况同步记录，实现内科、口腔科双向转诊共管。

日常居家护牙控糖小贴士

清洁到位：早晚巴氏刷牙2分钟，搭配牙缝刷清洁牙缝残渣，少喝粥、糕点、含糖饮料；

严格戒烟：吸烟会完全抑制牙槽骨修复，大幅降低牙周治疗效果；

就诊告知：看牙主动说明糖尿病病史、正在服用的降糖药物，不可自行停药；

定期筛查：无牙龈出血也要每年做一次牙周专科探诊，早发现隐匿炎症。

慢病管理不分科，口腔健康是代谢疾病管控重要一环。湖南基层中老年糖友数量庞大，建议大家摒弃“只吃药控糖，牙龈出血无所谓”的老旧观念，做到控糖、护牙同步进行，减少牙齿脱落与全身并发症，守护生活质量。

湖南省宁远县人民医院
口腔科 乐友兴

秋冬反复胸闷气短， 中西协同养护心肺

每入秋冬，很多人会反复出现莫名的胸闷、气短、呼吸不畅等不适。这类症状偏慢性轻微，无明显器质性病变，常规检查往往无异常，但受凉、熬夜、劳累后会明显加重，秋冬反复迁延。针对这类季节性心肺不适，中西协同养护，可针对性调理心肺状态，从体质根源减少症状反复。

秋冬胸闷气短反复的核心诱因

秋冬昼夜温差大、空气干冷，低温冷空气会刺激呼吸道黏膜，造成气道收缩、通气效率下降，引发气短憋闷。同时低温致使外周血管收缩，增加心脏泵血压力，打破心肺供氧供血平衡。

秋冬户外运动量锐减，久坐久卧导致血液循环变慢，心肺缺乏锻炼、机能减退。加上秋冬盲目进补、饮食油腻、作息紊乱，会减慢代谢、升高血黏度，持续增加心肺负担，造成症状反复。

中医认为，秋冬燥寒交织，寒邪伤肺致使肺气宣降失常、气机阻滞，阳气亏虚无力行血，则血脉瘀滞，引发胸闷、气短、乏力等症。秋冬反复不适者，多以心肺阳气亏虚、气机不畅为主，兼见寒凝、血瘀。

西医对症调理，规避急性不适风险

西医养护以规避诱因、预防急症、稳定心肺功能为核心。日常需做好呼吸道与心血管防护，秋冬外出佩戴口罩，隔绝冷空气、粉尘刺激，避免气道痉挛引发气短。同时随气温增减衣物，护住前胸、后背等薄弱部位，杜绝寒凉刺激引发的血管收缩、心肺负担加重等问题。

长期久坐会限制胸廓活动、降低肺通气量，建议每日进行20分钟左右的快走、慢走、轻柔拉伸等温和运动，激活血液循环、锻炼心肺机能，同时需杜绝长期熬夜。

合并轻微高血压、高血脂、慢性支气管炎等基础问题的人群，秋冬需定期监测血压、血氧、心率，有效降低心肺不适发作频率，避免轻症迁延为慢性心肺疾病。

中医固本调养，修复心肺亏虚体质

中医以固本培元为核心，改善虚寒易感体质，降低复发率。秋冬心肺不适多属本虚，养护需温补阳气、润燥理气，切忌厚重进补。

日常食疗宜温和清润、不滋腻。肺燥气短者，可用银耳、百合、麦冬煲汤润燥养肺；心肺阳虚、畏寒胸闷者，可少量用黄芪、党参、桂圆补气助阳。

居家可采用简易外调手法养护心肺。晨起轻拍膻中穴、肺俞穴，可疏通胸膈气机、缓解胸闷憋胀；睡前按揉内关穴，能宁心调血，改善夜间气血不畅引发的胸闷、眠差。

中西协同，打造秋冬长效心肺养护模式

中西协同养护的核心是互补增效，西医管控外在诱因、稳定基础体征、预防急性发作，中医调理内在体质、温补心肺阳气、疏通全身气血，双向结合打破症状反复闭环。

心肺季节性养护贵在坚持，日常保持饮食清淡、作息规律、适度运动，搭配简中医养护，就能持续维持心肺气血通畅。这种中西结合的温和养护模式，弥补了单一西医易反复、单一中医见效慢的短板，贴合普通人群秋冬养生需求，可有效改善季节性胸闷气短问题。

安乡县人民医院 夏滔

读懂四维彩超 解开孕妈心中疑惑

孕期产检中，四维彩超是孕妈关注度最高的检查项目，也是最容易产生认知误区的筛查项目。不少孕妈妈在检查前后都会存在诸多疑问：四维彩超为什么不是彩色的？宝宝照片模糊是不是发育异常？四维顺利通过是不是代表胎儿完全健康？针对广大孕妈普遍存在的困惑，在此进行通俗易懂的专业科普，帮助大家科学、理性认识四维大排畸检查。

很多孕妈最大的认知误区，就是认为“四维彩超应该是彩色照片”。其实，超声检查中的彩色特指血流信号伪彩，仪器通过红蓝双色显示胎儿心脏、脐带及全身血管的血流走向，用于判断血流动力学是否正常。

我们观察的胎儿五官、躯体、脏器结构，均采用标准灰度成像，呈现灰白影像，这是医学超声的标准成像模式。大家看到的宝宝立体面部图片，是计算机后期模拟重建的效果图，仅作为孕期纪念，方便家属直观观看，不作为畸形诊断依据。

很多孕妈看到宝宝照片模糊、面部被遮挡，容易心生焦

虑。事实上，胎儿在宫腔内自由活动，常会出现手捂面部、侧身俯卧、脐带遮挡等情况，照片清晰度与胎儿健康没有关联。

四维彩超俗称“大排畸”，医学规范名称为Ⅲ级系统产前超声检查，核心作用是排查国家规定的九大类严重胎儿结构畸形，包含无脑儿、严重脑膜脑膨出、严重开放性脊柱裂、单心室等重大结构缺陷。检查时会评估胎儿生长发育、羊水量、胎盘及脐带情况，全面监测宫内妊娠状态。

需要明确的是，四维检查存在固有局限性，无法检出微小结构畸形，例如小的室间隔缺损、手指脚趾畸形等；也不能筛查胎儿智力、视力、听力、语言等功能性发育问题，染色体异常、基因及代谢类疾病同样无法通过超声识别。因此，四维彩超不能替代唐氏筛查、无创DNA、羊水穿刺等遗传学产检项目。

四维大排畸常规检查孕周为22至30周，其中23至24周是黄金筛查时段。超声依靠机械声波成像，无电离辐射，是目前最安全的孕期影像学检查手段。做

四维无需空腹、无需憋尿，正常进食、放松心情、适度活动，更利于胎儿胎动，有效提高一次检查成功率。遇到胎儿体位不佳、结构显示不全时，医生会指导孕妈适当走动、进食甜食、变换体位，等待胎儿活动翻身后复查，确保胎儿全身结构完整扫查。

依据《中华人民共和国母婴保健法》《中华人民共和国人口与计划生育法》相关法律法规，医疗机构严禁非医学需要的胎儿性别鉴定，严禁非医学需要选择性别的人工终止妊娠。所有超声检查仅用于疾病筛查与优生优育，医护人员也不会以任何形式透露性别相关信息。

四维大排畸是孕期重要的出生缺陷防控筛查，是守护母婴安全的关键防线。希望广大孕妈摒弃各类产检认知误区，树立科学孕育理念，按时完成各项孕期检查，理性看待超声图像与报告结果，保持平稳身心状态，平安孕育健康宝宝。

湖南省永州市
江华瑶族自治县妇幼保健院
超声医学科 付微