

特别关注

牙周病与糖尿病等许多系统性疾病有着很大的关系——

牙周小毛病，关乎大健康

□ 本报记者 陈巨慧 实习生 于丽凡

常常被我们忽视的牙周病，是我国成人失牙的首要原因，严重影响着人们的身体健康和生命质量。

牙龈出血不可忽视

济南市民齐先生刷牙时总是发现牙龈出血，他认为牙龈出血是缺乏维生素的表现，于是买了维生素来吃。可服用维生素后，牙龈出血不但不见好转，反而出现了牙齿松动的症状，牙龈也渐渐暴露了出来。到医院检查时，齐先生被诊断为牙周炎。

山东大学口腔医院牙周科主任孙钦峰教授介绍，最常见的牙周疾病包括牙龈炎和牙周炎，其中牙龈炎是一种极为普遍的牙龈疾病，可涉及各年龄的人群，尤其在青少年中患病率更高；而牙周炎的发病率随年龄的增大而升高，多发于35岁以上的人群，往往由牙龈炎发展而来。早期牙周疾病仅表现为牙龈轻度充血、水肿，患者无任何不适感，病情继续发展，就会出现牙龈出血的症状。

“牙龈出血是牙龈炎的重要标志，大家不要忽视，出现这种症状时应及时进行治疗，否则病情继续发展造成牙槽骨吸收时，就会引起牙齿松动，甚至导致牙齿脱落。”山东大学口腔医院牙周科副主任医师王文霞说，牙周病治疗越早效果越好，越早治疗方法也越简单。慢性牙龈炎可能仅仅“洗牙”就能达到良好的效果，而牙周炎还要进行“刮治、根面平整，甚至手术治疗”。

防治牙周病刷牙是关键

治疗牙周病，首先要“洗牙”。孙钦峰介绍，洗牙主要是去除牙面上附着的牙石和牙菌斑。牙石实际上就是沉积在牙面上的钙化的菌斑和软垢。而菌斑是牙周病发生的始动因素，如果口腔内没有牙菌斑就不会发生牙周病。因此“洗牙”的真正目的是去除牙周病的病因，而不是为了单纯的美观。需要指出的是，洗牙是不会对牙齿本身造成损

伤的，它也不会改变牙齿的颜色。

除了到专业的口腔医院定期“洗牙”外，其实每天早晚都进行的“刷牙”更重要。“从我们口腔里可以分离出大约400多种不同的微生物，这些微生物按照一定顺序和层次以生物膜的形式附着在我们牙面上，一般情况下，牙菌斑12小时就可以在牙面上初步形成。”孙钦峰说，牙菌斑很难通过漱口的方法去掉，却可以通过刷牙的方法去除。但是，研究表明，就算用目前世界口腔预防医学界推荐的BASS刷牙法刷牙，也只能清除掉70%的牙菌斑，另外30%的牙菌斑藏匿在牙齿交界的地方，牙刷刷不到，而这个地方恰恰是牙齿比较薄弱的地方。因此，日常对牙齿的清洁，除要坚持正确的刷牙方法外，还要选择用牙线、牙间刷等工具清洁牙间隙，同时要坚持每年到正规的医院进行一次牙周检查。

很多人有饭后用牙签剔牙的习惯，这样做是否科学呢？王文霞告诉记者，这种传统的做法虽然可以清除掉塞在牙缝中的食物残渣，但是牙签又常常会对牙龈造成伤害，造成牙龈出血、发炎等，如果用不干净的小木棍、铁丝、大头针或火柴棍来代替牙签，则有更大的隐患。“塞牙后，可使用牙线来清洁。有人担心牙线会使牙缝增大，而不愿意使用牙线。其实这种担心大可不必，因为牙线是扁的，并且牙齿有一定的生理动度，可以放心使用。”

当心“整”出牙周炎

曹女士自从为女儿整牙后，就常听女儿喊牙疼。起初，吴女士认为这只是整牙的正常反应，直到女儿的牙龈肿得都看不到牙齿了，才意识到问题的严重。医生告诉曹女士，这是牙龈炎在作祟。王文霞建议，在长达1-2年的整牙过程中，一定要定期到正规医院的牙周科进行检查维护，保持牙周健康非常重要，否则整牙结束后，虽然牙齿整齐了，却可能出现牙龈出血甚至牙齿松动，那将是得不偿失。

可以这样说，牙周健康是牙科治疗的基础，不管是常规镶牙还是目前时髦的种植牙，都一定要在牙周健康的基础上才可以进行，否则很容易导

致治疗失败，比如在不控制牙周炎的情况下种植牙也会发生“牙周炎”，使种植牙松动脱落。而其他一些口腔的常规治疗，如果不规范也可能对牙周组织造成损伤，比如补牙时，如果过多地填充材料补在牙间隙里，会导致牙龈发炎出血；不合适的假牙会导致牙龈出血甚至牙齿松动。

牙周炎威胁全身健康

家住济南市市区的王先生血糖一直居高不下，药按时吃了，饮食严格控制了，运动量也足够了，为啥血糖还是降不下去呢？后来，在医生的建议下，他去检查了牙周，才知道，导致血糖难降的原因竟是牙周炎。

“牙周病与糖尿病等许多系统性疾病有着很大的关系。目前研究比较多的是糖尿病和牙周炎的关联，有人把牙周炎看做是糖尿病的第六个并发症。牙周病可能影响到糖尿病血糖的降低，反过来，糖尿病的患者也往往牙周不好。血糖老是



医药科学

专家呼吁：

重视药物引起的肝脏损伤

□ 新华社记者 仇逸

记者日前在上海召开的首届“中美肝脏疾病转化医学暨药物性肝损伤国际论坛”上获悉，药物引起的肝脏损伤已经成为危害患者健康的重要因素，亟待引起医学界、公众和药监部门的高度关注和重视。

上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科教授曾民德教授、中华医学会肝脏病学分会副主任委员陈成伟教授等指出，随着“毒胶囊事件”、“痔血胶囊”等事件的公布和披露，药物安全性问题已引起全社会的广泛关注。我国是肝病大国，由药物引起的肝损伤是临床常见的致病原因。药物引起的肝损伤具有延长住院时间、致残甚至危及生命的风险。

中华医学会肝病分会主任委员贾继东教授等专家指出，一些已上市的药物，因其上市后监测到严重的肝毒性，而最终撤市或加黑框予以警示。由于药品在上市前的临床研究过程中，使用研究药物患者的总人数较少，且加入临床研究的患者通常经过严格筛选，有时很难在上市前发现药物的肝毒性问题。因此，公众提高对药物性

肝损伤的认知，政府加强药品上市前和上市后的监测，药品研发企业更多地参与药品研发阶段和药品上市后关注药物性肝损伤，对预防药物性肝损伤的危害有重要意义。

全球医生组织中国地区负责人时占祥教授等专家还建议，我国迫切需要建立药物性肝损伤研究协作网络，组织开展相应研究，更好地在临床认知和避免药物引起的肝脏损伤。

百姓在用药过程中，如何避免由药物引起的肝损伤？上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科茅益民教授指出，如果服用的药物如抗结核药物等已明确会不同程度引起肝损伤时，患者应当定期到医院对自身肝功能进行监测，一旦发现肝损伤，应当及时与医生沟通，由医生权衡利弊，采取停药或替代治疗。第二，是药三分毒，特别是大剂量使用消炎镇痛类药物、草药等。在肝功能监测中，当出现不明原因转氨酶、总胆红素等升高时，就需注意个人的药物应用史或毒物接触史，以确定药物性肝损伤的可能。第三，注重合理用药，尤其对于慢性疾病患者，在服药的过程中需要注意同时服用不同药物之间的禁忌，从而尽量地避免造成肝脏的损伤。

育儿宝典

秋季腹泻患儿的家庭护理

□ 梁云梅

秋季是小儿腹泻的高发季节，秋季腹泻多由病毒感染引起。

当宝宝的大便性状或者次数发生变化时，即患了腹泻病。“轮状病毒”是导致小儿发生秋泻的最常见病毒之一，腹泻患儿常表现为黄色稀水样或者蛋花样便。

6个月至两岁儿童消化、免疫功能不完善，肠道抵御能力较低，是轮状病毒袭击的主要目标。

许多肠道病毒在侵袭消化道的同时，具有嗜心肌性及神经性，轮状病毒及腺病毒在感染小儿消化道的同时，还会引起呼吸道症状。这时，家长一定要带患儿及时就诊，医生会根据每个患儿的具体临床特点，进一步完善心电图、胸部正位片及头颅影像学等相关辅助检查，以明确患儿是否同时患有脑炎、心肌炎和支气管肺炎，并做相应治疗。

腹泻患儿的治疗，除了纠酸、补液和调整离子紊乱外，还需调节肠道菌群，保护胃肠道粘膜及降温等对症治疗。如在腹泻的同时合并了细菌感染，抗生素的使用也是必要的。

另外，家长要勤给患儿换尿布，便后用温水

清洗臀部，保持患儿外阴清洁、干燥，防止肛周感染。

小儿腹泻时要及时进行饮食调理。随着病情的逐渐改善，患儿的食欲及消化能力也会逐渐恢复，在宝宝消化能力完全恢复正常之前，可酌情逐渐添加易消化的流质、半流质食物，直至恢复正常饮食。

此外，虽然病毒是小儿秋季腹泻的主要元凶，饮食及气候变化等因素在小儿腹泻中的作用也不容忽视。因此，您在日常生活中要根据自己宝宝的具体情况调整饮食，根据气候变化增减宝宝的衣服。

一般周岁内婴儿，提倡母乳喂养，添加辅食食品不宜太快，品种不宜太多，使乳儿脾胃逐渐适应饮食的改变。

平时要注意控制孩子食量，避免过饱，进食过敏食物，防止引起症状性、食饵性及过敏性腹泻。

两岁以下腹泻患儿病程中，如果出现果酱样便时，应该注意排除肠套叠；出现血钾及血钠异常时，应该排除掉先天性肾上腺腺功能不全；出现血尿、尿少，则应先排除溶血尿毒综合征等疾病。所以，宝宝发生严重腹泻时，要及时积极治疗，以免延误病情。

时令保健

动静巧结合 秋乏得缓解

□ 本报记者 卢昱

天凉好个秋。秋季，本应是人体感觉“最舒服”的季节，然而一些人却为何总是感觉疲乏呢？

据山东省千佛山医院中医科主任宋鲁成教授介绍，“秋乏”是人体补偿夏季超常消耗的保护性反应，经过一段时间的调整与适应，秋乏会自然消除。但为了不影响工作和生活，最好还是采取相应的防治措施。

秋乏：身体进入休整期

告别了酷夏，迎来了秋高气爽的时节，空气通透，天地清明。在省城某公司上班的小苏每天早上却总感觉浑身乏力，恨不能赖床不起；每到

下午，更是没精打采，不能保证高效的工作状态。

据宋鲁成介绍，这都是秋乏的表现。人体在炎夏时关节体温因天气燥热而升高，出汗较多，皮肤粘湿，从而使身体的水盐代谢失调，胃肠功能减弱、心血管系统和神经负担增加，再加上天热睡眠不好，不能较好地调节体能，导致人体过度消耗了能量，失去了较多的“老本”。

而到了秋季，天气转凉，气温冷暖适中，人体出汗减少，体温以及水盐代谢也逐渐恢复平衡，人体进入到生理休整阶段，心脑血管系统的负担也得到缓解，消化系统功能也日渐正常，肌体也产生一种莫名的疲惫感。比如，不少人清晨醒来后仍感到疲乏，这种状况就是“秋乏”。

“秋乏”是人体在秋季表现出的“保护性措施”，是一种正常的生理现象。

对于上班族，宋鲁成建议，在疲乏的时候有意识地伸几个懒腰，也会使秋乏得到缓解。伸懒腰可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气充分地供给身体的各个组织器官。还有，可以搓搓自己的脸、颈，用手像梳子梳头一样挠挠自己的头，这些简单易做的小动作同样是缓解秋乏的小诀窍。

在饮食方面，宋鲁成建议，不能不吃早饭，也不能吃得过饱。早上空腹可能会导致心慌、四肢无力、困倦等症状，而过饱也会影响脑部的血液供应，造成人的反应能力下降。秋乏与体液偏酸也有关系，多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，有助于消除疲劳，如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等，这些食物都能帮助人体克服疲倦。少吃肥腻辛辣，包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等，从中医上讲这些食品容易加重秋乏对人身体的危害。油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质，应少吃。多吃蔬菜

水果，多喝水有利于提神醒脑。

宋鲁成认为，适当午睡也有利于化解困顿情绪，对于上班族，尽量午休一会儿，可以保证下午的工作效率。而对于老年人，古代养生家认为老年人宜“遇有睡意则就枕”，最好养成午休的好习惯。因为老年人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精、夜不瞑的少寐现象。

除了要静下来，多补觉，宋鲁成还介绍，“秋乏”状态与人体缺氧有一定关系。因此在室内适合放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草，如盆栽柑橘、吊兰、斑叶叶橡皮树、文竹和绿萝等。在办公室或者家中常开窗通风，既可以保持空气流通，还能使屋内光明敞亮，在这种光线充足的条件下进行活动，可调动情绪，增强兴奋性，有效缓解秋乏。

我国首次应用国产瓣膜装置进行“不开胸”心脏手术

国家心血管病中心、北京阜外医院近日通报，该院成功为两例严重主动脉瓣狭窄的患者通过“不开胸”的方式，置入了国产的主动脉瓣装置。此前，我国还没有经导管置入的主动脉瓣上市。

国家心血管病中心吴永健教授告诉记者，国外只有美敦力和爱德华公司生产同类产品，但价格昂贵，目前均未进入我国市场。以往我国对于严重主动脉瓣狭窄患者只能通过外科换瓣手术治疗，但许多高龄患者多合并其他系统脏器的严重疾病，因不能耐受外科手术而失去治疗机会，药物治疗效果又差，死亡率极高。

“在所有心脏疾病中，心脏瓣膜病最难。这一国产器材的研发意味着我们进入了心脏病治疗领域的最后‘堡垒’，必将为广大患者造福。”吴永健说。

据介绍，这两例患者年龄分别为84岁和79岁，因病情严重而不能进行外科手术。经导管置入国产的主动脉瓣装置后，第二天患者就开始下地活动，术后一周出院，心脏超声检查发现置入的人工瓣膜工作状态良好。

高润霖院士还宣布国家心血管病中心正式启动针对国产经导管主动脉瓣装置的临床研究。该研究计划在2至3年内完成。

婴儿饮食结构或可影响智商

澳大利亚研究人员发现，在两岁之前有健康饮食的儿童到8岁时的智商测试分数更高。

阿德莱德大学的莉萨·史密瑟斯及其同事对7000名儿童的饮食结构进行了研究，这其中包括婴儿从出生到两岁期间所进食的传统和当代的家庭自制食物、加工婴儿食品、母乳喂养情况以及“随机”食物或零食。

“在出生后的头两年，饮食提供了大脑组织发育所需要的营养，这一研究的目的是要看饮食对儿童的智商会起到什么影响，”史密瑟斯在一份声明中说，“我们发现，到6个月时仍在吃母乳，并且在15到24个月的时候有规律地进食豆类、奶酪、水果和蔬菜等健康食物的儿童到8岁时的智商能高出两分。而那些在两岁前常吃饼干、巧克力、软饮料和薯条的孩子到8岁时的智商则要低两分。”

史密瑟斯说，智商的区别并不是很大，但这一研究提供了迄今为止最有力的证据，来证明6到24个月的饮食结构对智商有着不大但很重要的影响。

工作压力大易导致心脏病风险升高

现代社会中人们常常面临较大的工作压力，而欧洲一项最新研究显示，工作压力大的人群出现心脏病的风险会更高，因此人们如果能想办法减轻工作压力，有助改善健康。

英国医学刊物《柳叶刀》近日刊登论文说，一个国际研究小组调查了比利时、丹麦、芬兰、法国、荷兰、瑞典和英国7个欧洲国家中近20万人的健康资料，分析结果显示，那些工作压力较大的人，与其他人比起来出现心脏病的风险要高出23%。这里的工作压力大是指工作对人的要求较高，并且缺少对工作内容的决定权的情况。

领导这项研究的伦敦大学学院教授米卡·基维迪基说，分析显示工作压力与心脏病风险之间存在联系，即使在考虑了目标群体的年龄、性别、经济状况、生活方式等因素并随之进行计算调整后，这种联系是仍然存在的。因此，如果能想办法降低工作压力，将有助于减少人们的患病风险。

有专家指出，这项研究中所涉及的工作压力只是实际工作环境对人们精神状态造成影响的一部分，人们可能还会面临工作是否稳定和失业风险等方面的问题，因此实际生活中工作压力带来的心脏病风险也许会比本次研究得出的结果更高。

心脏病患者怀孕生育需加强照顾

许多患有心脏病的女性都担心病情是否会影响怀孕生子，一项最新研究显示，患心脏病女性中的绝大多数人都能够安全地怀孕和生育小孩，但有一个重要前提是要加强对患者的照顾。

《欧洲心脏病学杂志》刊登报告说，一个国际研究小组调查了28个国家中1000多名患有心脏病的孕妇的资料，分析显示，虽然她们在孕期的死亡率与普通孕妇群体相比要高很多，但死亡率本身不高，只有约四分之一，绝大多数人都能够安全地怀孕和生育。

在不同种类心脏病患者中，心肌患有疾病的孕妇在孕期死亡或出现健康问题的几率是最高的。参与研究的英国帝国理工学院教授马克·约翰逊说，这是因为她们的心脏在孕期需要泵出比平时多50%的血液，这会对心肌造成很大负担，如果心肌患有疾病就会导致许多问题。

而另一方面，患有先天性心脏病的孕妇情况往往较好，在孕期死亡或是出现其他健康问题的几率较小。研究人员认为，这倒不是因为先天性心脏病本身的影响小，而是由于从小就知晓病情的患者可能会一直得到较好的照顾，减少了孕期风险。

另一项比较也佐证了对患心脏病的孕妇加强照顾的重要性。在发展中国家，患有心脏病孕妇死亡率高达3.9%，而在发达国家只有0.6%；这些患者腹中婴儿的死亡率在发展中国家为6.5%，而在发达国家只有0.9%。这些数据说明患病孕妇所享受医疗条件的不同会造成很大的区别。

据介绍，这项研究是全球首次对患心脏病的孕妇的大规模统计。研究人员总结说，绝大多数患心脏病的孕妇都能够安全度过孕期并生下小孩，但这个过程对孕妇身体状况进行密切关注并加强照顾是非常重要的。

(据新华社)

