

健康热评 JIANKANGREFENG

# 健康从“齿”开始

本报记者 陈晶

饭后立刻刷牙，用牙签开瓶盖，常用牙签剔牙……牙齿陪伴我们尝遍人间美味，却经常被重视，种种不良习惯导致的龋齿、牙周炎、牙周炎、根尖周炎让人痛苦不堪。

如今，口腔问题已成为全世界最普遍的健康问题之一。第3次全国口腔健康流行病学调查资料显示，我国口腔疾病的患病率高达90%以上，尤其35岁~44岁成年人牙齿不健康的占比更高。俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，爱护牙齿就是保持口腔卫生，每天好好刷牙是关键。

## 牙疼，受伤的不仅是牙

“牙齿的疾病主要有龋齿和牙周病两大类，这两种疾病都是细菌造成的慢性疾病。”四川大学华西口腔医院主任医师杨征介绍，龋齿实际上是某些细菌利用口腔里残留的糖分制造出酸，进而腐蚀牙齿所致。如果不加以治疗，龋齿里的细菌会持续破坏牙齿，不断繁殖，产生毒素。细菌和毒素进入牙髓后，会发展成牙髓炎和根尖周炎，造成剧烈疼痛。慢性炎症虽然没有剧烈的疼痛，但细菌会破坏牙根尖区域的牙槽骨，穿通牙龈，形成瘘管。牙周病是牙齿周围的疾病，牙齿的周围是牙槽骨和牙龈，细菌附着在牙根周围，藏在牙齿与牙龈之间的缝隙里面，不断繁殖，产生毒素，刺激牙龈造成红肿出血，还慢慢地吞噬着牙根周围的牙槽骨，如果不加以治疗，包裹牙根的牙槽骨就会逐渐遭到破坏。

“龋齿和牙周病是慢性疾病，发展比较缓慢，有非常强的隐匿性，症状大都不明显。”杨征提醒，龋齿在浅到中度深度时，患者并没有疼痛的感觉，需要医生来发现。尤其是中老年朋友，龋齿常常藏在相邻牙齿的邻面，而且还是牙根的位置，如果不用探针或X线很难发现。牙周病更易让人忽视。早期的牙周病只是牙龈出血，到了中期也只是有牙龈萎缩的现象，只有到了牙周病晚期才会出现牙齿松动、咀嚼无力、咀嚼疼痛，甚至牙齿脱落。

“大家要定期看牙齿，定期做牙周治疗。牙周治疗除了是一种治疗手段，也是一种预防手段。”杨征建议，老年人戴假牙更要定期看牙医，活动假牙挂在真牙上，真牙要承受更大的力量，容易负担过重，而且假牙盖着真牙的部位更容易隐藏食物残渣，易患龋齿和牙周病。此外，戴假牙位置的牙槽骨还会再萎缩，除了假牙和牙龈之间就有缝隙了，假牙容易松动外，缝隙里容易藏很多的食物碎屑，口腔医生可以使用一种叫衬垫的方法，把这个缝隙填补上。固定假牙和种植牙也



需要定期检查和维修，这样才能使用更长的时间。儿童定期看牙齿是为了及时发现龋齿和颌骨发育畸形。小孩的牙齿有很高的患龋风险，至少每半年应检查一次。检查时如果发现颌骨发育畸形，可及早进行矫正治疗。

## 中医看待牙疼更强调局部与整体的联系

“中医把牙疼归属为‘牙宣’‘骨槽风’的范畴，治疗着重于辨证论治，不局限于疼痛部位，更强调局部与整体的联系，如与胃、胃、大肠等脏腑关系密切。”广州中医药大学第三附属医院主治医师陈波燕介绍。

“牙疼的中医辨证认为，新病多属实，偏属于经；久病多属虚，偏属于脏。”陈波燕说，实火牙疼因胃、肠火上蒸，风火邪毒侵袭所致。实火牙疼者多为阳盛体质，若治疗不彻底，常易反复发作，且常疼痛比较激烈，不敢吃热东西，脉比平时有力而且快（脉洪数）。虚火牙疼因肝肾阴亏、虚火上炎、牙失营养所致，常微痛微肿、隐隐作痛，持续时间较长，脉比平时细而快（脉跳的宽度变窄）。

陈波燕推荐，日常可以尝试根据牙疼类型的不同按揉相关穴位帮助缓解牙疼：

外感风寒牙疼。牙疼多突然发作，阵发性加重，并伴有恶寒、无汗、头疼、鼻塞等症状，按揉风池、外关、云门3~5分

钟，以局部酸胀为度，可宣肺止咳、泄热除烦、化痰散结。

胃火牙疼。症见牙龈肿痛，患侧面颊肿胀，甚至不能嚼食，局部灼热，口苦口臭，便秘、舌红苔黄等，可以按揉迎香、颊车、手三里、二间、内庭3~5分钟，以局部酸胀为度，可清降胃火、通涤腑气。

肠火牙疼。症状多表现为下牙疼，类似胃火牙疼，可以按揉合谷、曲池、手三里3~5分钟，以局部酸胀为度，可清热解表、消肿止痛、疏通经络。

虚火牙疼，症见齿龈微肿、微红，隐痛绵绵，齿摇不固，或兼有牙血，可伴有腰膝酸软、五心烦热、失眠、眩晕等症状，多为肝肾两亏，是牙齿得不到足够滋养所致，可以按揉合谷、手三里、太溪、照海、悬钟3~5分钟，以局部酸胀为度。

“如果你辨证不清自己是实火牙疼还是虚火牙疼，还有一个捷径——哪里痛，按哪里，牙痛在哪里，就在附近按揉，毛巾热敷也可以，以此加快局部血液循环，疼痛自然就会减轻了。”陈波燕说。

## 牙齿疾病影响全身健康

“牙齿疾病还可能危及全身健康。”北京大学口腔医院主任医师彭敬表示，当牙齿缺失或因龋坏、松动而影响进食时，胃肠道负担会相应加重，吸收效率降低导致机体营养不良。当口腔里出现如牙周炎、智齿冠周炎、颌骨骨髓炎、间隙感染等疾病时常会引起全身症状，如

重度牙周炎患者患冠心病的风险会明显增加；细菌引起龋病或者牙周感染等也可引起一过性菌血症，从而可能导致动脉粥样硬化、心肌炎、关节炎等；牙周病与糖尿病也可相互作用。此外，当我们正常的咀嚼、言语等因为牙疼或者缺牙而受到影响的时候，生活质量也会受到影响。

彭敬提示，牙齿有问题要尽早治疗。比如牙洞较小的浅龋坏，可能不会有太明显的症状，有些只有通过定期口腔检查才能发现，这时通过充填治疗就能防止坏的部分继续扩大。当牙洞逐渐扩大、侵犯到牙神经的时候，就会出现牙齿疼痛、牙洞塞牙等情况，这时候就需要把已经感染的牙神经去掉，俗称“杀神经”，也就是“根管治疗”。

“如果再继续拖下去，牙齿坏的地方已经侵犯到牙根甚至引起周围骨吸收，保不住牙齿时，就只能拔掉了。而恒牙只有一副，坏了不能再长，这时只能通过种植牙或者假牙修复缺失牙齿，费用更高也更麻烦。再比如常见的牙周病就是从清洁不到位导致牙龈红肿，进而导致牙龈炎发展而来。在牙龈炎阶段还没有牙槽骨的破坏，通过刷牙以及正确的刷牙、用牙线去维护便能防止疾病进展。但是如果放任不管，骨头也受到牙龈炎症侵蚀，便进展到了牙周炎，即便通过牙周治疗控制炎症，但吸收的骨头和萎缩的牙龈却长不回来了，口腔内也会出现牙齿松动等情况。如果这时还继续放任不管，牙齿将慢慢脱落，就会出现‘掉牙’现象。”彭敬最后提醒。

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

### 注意！这3个吃油习惯致癌

生活离不开油，然而，过量吃油会增加肥胖症、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的发病风险，而肥胖的人患癌风险更高。

《中国居民膳食指南》建议，一般成人每天烹调油摄入量为25g~30g。然而，调查显示，我国人均每日食用油量已经超过40g，远远超过推荐标准。建议大家生活中有意识控制用油量，如果把25g食用油放到喝汤用的白瓷勺里，刚好是两勺半。此外，我们也可以选择带有刻度的量当油壶，这样可以时时提醒自己不要油过量。

炒菜时不少人喜欢“炆锅”，即在热油中爆香葱姜蒜，再将食材倒入锅中快炒。不过，炆锅并不健康。炆锅时会破坏油中的维生素E，并产生过氧化物，让皮肤变黄、变暗，这是滋生粉刺和斑点的原因之一。不仅如此，炆锅会产生大量的氧自由基，而油烟中有大量的过氧化物

质，是导致恶性肿瘤的潜在隐患。建议大家最好低温炒菜，在油锅开始冒白烟前就把菜倒进去，不必等油很热再下食材，这样做出的饭菜，不论是口感还是营养都更胜一筹。

食用油最忌讳两件事情，一是过高的温度；另一个是反复使用。烹调油反复煎炸，不仅会产生大量的反式脂肪酸，食材中还易产生致癌物，如丙烯酰胺、杂环胺等，既增加心脑血管疾病风险，还会加速衰老，增加患癌风险。在外尽量少吃煎炸食品，尤其是路边摊的油条、油饼，要警惕油反复使用的问题。最健康的用油习惯是，不用管什么烹调方式，油就用一次。这时可能很多人会说：把炸油倒掉多浪费呀。其实有一个既健康又避免浪费的好办法，就是少吃或不吃需要炸制或“过油”的菜品，从根源上解决油的反复使用的问题。偶尔想在家吃一次煎炸食品又不想浪费的话，煎炸一次后的油可以用来拌凉菜，不要二次加热。

（北京协和医院主任医师 于康）

## 健康潮 JIANKANGCHAO

### “阳康”后咋开始数羊了？

倒头就睡，一觉睡到大天亮，是小张既往的作息习惯。可自从“阳康”后，每到夜深人静时，小张辗转反侧，难以入眠，有时数羊数到天亮，白天却困倦又乏，工作和生活都感觉力不从心。小张为此十分苦恼。其实很多“阳康”们都有类似的烦恼，为啥“阳康”后出现失眠呢？失眠后该怎么办呢？

睡眠是一种高度保守的生命现象，在正常生命活动及重大疾病中发挥重要作用。睡眠是很多大脑分泌的化学物质共同作用的结果，而我们的行为习惯会对大脑分泌的过程产生影响。“阳康”后出现失眠的原因主要有以下方面：新冠病毒感染后即使“阳康”有些人仍存在如咳嗽、胸闷、疼痛等不适，这些躯体症状影响了睡眠质量；睡眠节律紊乱会影响睡眠，睡眠节律可以理解生物钟，规律地指导我们入睡和清醒，“阳康”后，有些人由于身体乏力，会通过白天长时间睡觉来缓解身体不适，但这种行为会造成生物钟紊乱，从而影响夜间睡眠；心理因素也会导致失眠。身体的不适和对病情的担忧会造成一定的心理压力，焦虑、担心过多就会引起胡思乱想，从而影响睡眠。

出现失眠后该怎么办呢？首先，要正确看待失眠。很多失眠者会过分担心睡眠质量差影响第二天的状态，迫切渴望快速入睡，从而

产生压力，变得紧张更不利于改善睡眠，形成恶性循环。因此，我们要认识到短期内出现紧张、焦虑影响睡眠属于正常的反应，可以通过与亲朋好友多沟通交流、进行正念练习、呼吸放松训练等方式调整情绪，当我们内心重获安全感后，失眠症状往往会自行缓解。其次，我们可以通过营造安静舒适的睡眠环境来缓解失眠。以下方法可以试试：一是控制声音。若卧室内的声音过于嘈杂，容易使大脑处于亢奋状态，不利于高质量睡眠。建议可以在室内放置隔音设备，减少噪音；二是睡觉时应选择关灯、拉好窗帘。黑暗的夜间，褪黑素会升高，帮助我们正常入睡，褪黑素会抑制褪黑素的分泌，使我们无法入睡，因此睡眠时室内光线宜暗不宜亮，建议睡觉关灯，卧室选择遮光性好的窗帘，或者一个舒适的眼罩也是不错的选择；三是睡前尽量少接触电子设备。电子设备产生的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响入睡。因此，睡前建议关掉手机和电脑。另外，我们还需要调整好个人的作息习惯，不规律的生活和睡眠习惯会破坏生物钟影响睡眠。因此，日常要保持规律的作息习惯，在固定的时间上床睡觉、起床，避免白天长时间补觉。如果失眠已经持续半个月以上，或者已经严重影响生活，建议寻求专业的医生帮助。

（武汉市中心医院副主任医师 熊莉君）

### 脱发，别让频繁洗头背锅

当你每次洗头，看到手上脱落的一把缠绕错杂的头发时，会不会问自己：我离秃头还有多远？当你每次买洗发水，看着商家噱头十足的生发防脱广告，是不是又会疑问：这真的有用吗？

其实，脱发与频繁洗头并没有本质关系。我们头皮上的皮脂和汗液混在一起，会形成一个弱酸性的脂膜。这种脂膜不仅可以保护头皮，还给头发打了一层蜡一样，让头发看上去更有光泽和弹性，起到保护毛发的作用。我们的头皮也需要这样的弱酸环境，来维持头皮微环境的稳定。如果洗头太频繁，不仅头发上的毛小皮得不到很好的保护，容易干枯变硬没光泽，整个头皮的微环境也可能遭到破坏，不利于头皮健康。但是，频繁洗头对位于头皮深部的毛囊的生长影响有限，不能伤到我们头发的根基。

市面上生发防脱洗发水管用吗？要分两方面来考虑。首先，要注意冷静购物。商场购买的洗发水毕竟只是属于日化产品，不是药物，我们不能期待它有多么显著的功效。其次，从产品本身来分析，市面上很多防脱生发功效的洗发水，由于其中的药物浓度较低，而且作用在头皮上的时间也就几分钟。停留时间短，头皮吸收有限，所以很少能够单纯地通过洗头的方法来获得生发的效果，最多只能起到一定延缓脱发的功效。挑选洗发水时，主要注意三个维度就可以了：试用后自我感觉是否舒适，香

型、弹性和光泽度是否满意；是否为正规品牌，质量是否有保障；看清洗发水中所含成分，根据自己的判断，选择相应的控油、去屑、止痒等功效的洗发水。还要注意洗发水的pH值是否为弱酸性，如果洗发水偏碱性就不太适宜使用了，否则容易导致头皮紧绷。

哪些药用洗剂可以治疗脱发？目前国内市场上主要有两种外用药物洗剂可以帮助我们进行治疗，它们分别为2%二硫化硒洗剂和2%酮康唑洗剂。这两类药品都具有控油去屑，抑制头皮上马拉色菌的增殖、改善头皮微环境的作用。注意，这两种洗剂一般不建议直接使用，因为它们属于药品，不含有表面活性剂，不能产生泡沫，所以会让头发特别干涩，这时用手或者用梳子去洗的时候就容易损伤头皮和毛鳞片。一般建议把它和自己常用洗发水混合在一起使用，一半洗发水，一半洗剂，手心混匀后涂在头皮上。揉搓出泡沫后，静置2~3分钟，让药物与头皮充分接触，然后再用清水冲洗掉。这样既可以避免头发过于干涩，也可以达到很好地清洁头皮、抑制马拉色菌的效果。

一般建议在洗头后，适当涂一些护发素。护发素能够护发的基本原理，实际上是让毛发上的毛鳞片贴合得更紧一些，这样头发看起来就会更有光泽，也能更好地保湿，头发在一定湿度，也就不至于因为干枯而折断。另外，在用护发素的时候，应尽量用在头发远端。

（中日友好医院主任医师 杨顶权）

## 五官诊室 WUGUANZHENSHI

### 《狂飙》高启强同款“绝症”有的救

电视剧《狂飙》火出圈，剧中高启强为了见陈书婷一面拿出一纸“绝症”诊断书，原来是干眼症。干眼症到底是什么“绝症”？干眼症就是眼睛缺少泪水吗？哪些因素会导致干眼症？哪些方法可预防与缓解干眼症？

近7天内你是否有以下不适？眼睛干涩；总觉得有东西磨眼睛；眼灼烧感、酸胀感，眼红、眼痛；畏光，早上起床的时候睁不开眼；容易感到眼疲劳、异物感；感到眼皮紧绷，睁不开眼；看东西突然模糊，眨眼又清晰。如果这几个问题，你的回答都是“是”，或者生活中有一半时间都会有上述不适，那很可能你已经“喜提”强哥同款眼病，建议尽快到医院检查，配合专业医生进行个性化治疗，才能获得良好治疗效果。

“眼干”只是眼部不适症状的一种，而“干眼”是一种疾病。干眼是逐渐演变而来，“眼干”的人群可以通过改变环境和调节生活方式来解决。其实，干眼症并非简单地等于眼

睛的泪水变少。正常人的眼睛表面都有一层光滑的泪膜，每次眨眼后形成，就好比肥皂泡，可以维持数十秒，为眼睛保湿，同时形成一个光滑的平面，这层膜让我们看东西能够更加清晰。如果眨眼后形成的泪膜不稳定，很快破裂，相当于水很快就从眼表流走，即使泪水不少，眼睛也仍然会干涸。因此，任何导致泪膜破得太快的原因，都会导致干眼，泪膜的不稳定，才是干眼症形成的根本原因。

干眼的发病因素很复杂，包括全身因素、局部因素、生活方式相关因素、环境因素、手术因素、药物因素等。

**用眼过度。**用眼时间过长，眼部就会失去原来的湿润度，产生干涩、疲倦等不适症状。尤其是长时间盯着手机、电脑等电子屏幕，非常容易引起眼睛过度疲劳，明显增加干眼症发生的风险。

**长期佩戴隐形眼镜。**隐形眼镜直接接触眼表，让眼球“缺氧”，不仅

影响泪液更新，增加泪液渗透压，还会对分泌油脂的睑板腺造成机械性磨损，导致干眼症状。

**年龄和性别因素。**干眼症的患病率会随着年龄的增长而升高，因为年龄的增加会导致身体各种机能逐渐衰弱，泪液的分泌会逐渐减少，更易患干眼症。此外，干眼症的发病有明显的性别特征，女性患病率更高，尤其以围绝经期女性居多。

**药物影响。**长期服用一些药物，如有些降压药、精神安定类药物，还有滥用眼药水（大多数眼药水含有防腐剂，有的还含有激素，长期使用这种眼药水，容易引起药源性干眼，或者角膜缘炎等眼部疾病），都可能影响泪液的正分泌。

**全身疾病与其他眼部疾病相关。**某些全身性疾病（如糖尿病、风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、帕金森病等）或青光眼、结膜炎等眼部疾病也可能导致干眼症。

**环境因素。**环境污染、气候干燥、

空调房间内空气湿度低等环境因素也可引起干眼症。

对于大多数上班族来说，建议使用电子屏20分钟左右进行一次眼部休息。可以抬目远眺，或是做“眼部瑜伽”，让眼球上下左右转动或顺时针、逆时针交替旋转，转动到眼部肌肉微微酸痛，这样也可以调节眼睛，改善视疲劳。要有意识地注意规范眨眼，眨眼时要保证上下眼睑相碰，保持一定频率；还要注意环境的加湿；休息时可以使用热毛巾，或将手掌心搓热敷在眼睛上；眼保健操也可以改善眼部血液循环，缓解视疲劳，但是要注意一定要闭上眼睛，穴位要按压到位，使用适当的力度，按照指示规范地按揉。

当感觉到眼部疲劳时，最好采用物理降温的方法，比如把湿毛巾放进冰箱里，过一会儿后再冰敷眼睛。需要强调，任何眼药水都不能频繁、长期地使用，购买和使用都要遵医嘱，当觉得眼睛很不舒服时，最好还是到医院检查。

（武汉协和医院主任医师 张明昌）