

8岁女孩上颌倒长“多生牙”

烟台市口腔医院微创手术拔除

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)“没想到拔个额外牙这么快，孩子几乎没什么感觉，术后也不怎么肿，真是太感谢了！”刚完成手术的小林的妈妈难掩轻松与喜悦。让小林妈妈赞不绝口的，正是烟台市口腔医院口腔颌面外科团队采用的前鼻棘翻瓣法拔除上颌额外牙技术。

8岁的小林在一次口腔检查中发现，上颌藏有一颗额外牙齿。通过检查，医生清晰地看到一颗完全倒置的额外牙隐藏在上颌前牙区，紧邻正常牙根、鼻腔底部和鼻腭神经等重要结构。

这颗牙齿位置特殊，传统手术方法存在视野受限和损伤风险。医疗团队为小林量身定制了“前鼻棘翻瓣”微创手术方案。以前鼻棘为精准定位标志，结合CBCT影像导航，通过微小切口和超声骨刀精细操作，就能安全完整地取出埋伏牙，最大限度地保护了周围重要结构。

术后小林恢复迅速，面部肿胀轻微，正常牙齿发育未受影响，定期复查显示恢复效果理想。

上颌额外牙，俗称“多生牙”，是口腔里常见的牙齿发育异常。它像一颗“不速之客”，常常隐藏在上颌前牙区的骨头里，早期不易被发现。但如果长期存留，可能会导致邻牙龋坏、牙根吸收、牙齿排列不齐等问题。因此，定期进行口腔检查，尤其是儿童在替牙期进行筛查，对于早发现、早处理额外牙至关重要。

据了解，传统拔除上颌前牙区高位额外牙的方法主要有两种：“唇侧入路”和“腭侧入路”，但都存在一定局限，要么术后肿胀明显、恢复慢；要么操作视野受限、易损伤重要神经血管，特别是对于靠近前鼻棘的额外牙，传统方法操作难度大，且对医生经验要求极高。

相比之下，“前鼻棘翻瓣法”展现出了显著优势。

精准定位：以前鼻棘这一稳定解剖标志为“导航”，结合CBCT三维影像，能够精确定位额外牙的位置，避免“盲找”。

微创无痛：采用超声骨刀进行精细的骨组织切割，如同“微雕手术”，对周围软组织和

神经损伤极小。

恢复快速：术后肿胀轻微，伤口愈合快，大约一周左右即可基本恢复。

安全保形：最大程度保留了上颌骨的正常骨质和牙龈形态，有效避免了术后可能出现的面部塌陷或牙齿排列异常等问题。



每天吃点抗性淀粉有助于减掉肝脏脂肪

说到减肥，很多人第一反应就是减少碳水摄入，甚至视碳水为“大敌”。但作为一种特殊的碳水，抗性淀粉不仅不会增肥，还能帮助减少肝脏脂肪、稳定血糖。

抗性淀粉是一种不易被小肠消化吸收的碳水化合物，它进入大肠后，能被肠道菌群发酵，产生短链脂肪酸，从而调节血糖、血脂，甚至减少肝脏脂肪堆积。近年来多项研究显示，每天适量摄入抗性淀粉，对改善脂肪肝、控制体重有显著效果。

上海交通大学医学院附属第六人民医院贾伟平院士团队的一项研究发现，每天补充40克抗性淀粉，4个月后，参与研究的240名脂肪肝患者中，有70%的人减少了超过30%的肝脏脂肪。该团队在2024年发表的一项研究也证实，抗性淀粉有助于改善胰岛素敏感性，辅助减重。

抗性淀粉并不神秘，全谷物(糙米、燕麦、藜麦、大米)、杂豆类(鹰嘴豆、黑豆、红豆、芸豆)、薯类(红薯、土豆等)都是抗性淀粉的优质来源。

在煮饭时加一把豆子，用糙米替代部分白米，或者直接拿土豆、红薯替代部分主食，都非常方便，既能丰富口感，又能提升营养。据人民网

儿童常用社交媒体注意力会逐渐下降



瑞典卡罗琳医学院参与的一项国际研究显示，经常使用社交媒体的儿童，其注意力会随时间推移出现下降趋势，而看电视、玩电脑游戏等其他屏幕活动未发现类似关联。

这项由卡罗琳医学院和美国俄勒冈健康与科学大学合作开展的研究，纳入了8324名居住在美国、起始年龄为9至10岁的儿童，并对其进行了为期4年的追踪随访。儿童定期报告自己使用社交媒体、看电视以及玩电脑游戏的时长；家长评估孩子的注意力水平以及多动、冲动等行为表现。

研究发现，儿童使用社交媒体的时间随年龄增长显著增加：9岁时平均每天使用约30分钟，13岁时则增至约2.5小时。分析结果显示，使用社交媒体与儿童注意力之间存在显著关联，儿童经常使用社交媒体，其注意力会随着时间推移而逐渐下降。而看电视、玩电脑游戏则未发现类似关联。

科研人员表示，社交媒体往往意味着内容快速切换，并伴随源源不断的消息和通知，这些持续的干扰会削弱大脑保持专注的能力，可在一定程度上解释上述关联。

据新华社

半数糖尿病患者，可能不知道自己病了

花样繁多的糖类饮料占据着青年群体日常“口粮”榜单，也带来了糖尿病高发风险。不少糖尿病患者并不知道自己患病了。专家介绍，目前，我国10个糖尿病患者中，可能仅有半数左右知道自己患病了。

生病了，为啥不知道？

北京医院内分泌科主治医师王伟好表示，糖尿病在日常生活中容易被忽视的主要原因在于疾病早期的“典型”症状“不那么典型”，平时很难注意到。

2018至2019年的调查结果显示，我国糖尿病患者中糖尿病的知晓率为36.7%，近些年有所改善，但仍处于较低水平。

糖尿病的典型症状为“三多一少”，即：喝得多、吃得多、尿得多，体重下降。“如果没有专业引导判断，许多人会对这些变化不以为然，更不会想到‘得病了’。”王伟好说。

除“三多一少”外，糖尿病还有其他一些表现，比如伤口不易愈合、牙齿松动、身体疲劳、精力下降、皮肤无缘瘙痒、手脚麻木或刺痛、排汗异常、胃肠功能紊乱等症状。王伟好说，这些表现常被误认为是劳累、上火或皮肤问题等，容易造成糖尿病延误识别。

“小糖人”为何越来越多？

郑州大学第一附属医院内分泌与代谢病医学部副主任赵艳艳说，在临床中，40岁以下的早发糖尿病患者呈明显上升趋势。糖尿病发病的确在向“年轻化”发展。

糖尿病高发的核心诱因是现代生活方式的转变。随着饮食习惯、生活习惯的变化，不少人特别是青年人群中那些久坐、运动量少，熬夜、作息不规律，饮食不健康等人群更易出现过度肥胖、代谢异常等问题，导致糖尿病等众多慢病“提前”，发病人数增多。

值得警惕的是，早发糖尿病存在代际传递风险。即便无糖尿病遗传史，个人因长期高糖饮食等环境因素引发肥胖、导致糖尿病的人群，其肥胖体质也可通过表观遗传机制传递给子代。“这意味着，环境诱导因素产生的代谢异常问题并非‘不遗传’。现代生活方式变化引发的表观遗传变化，正成为早发糖尿病高发且代际蔓延的关键推手。”赵艳艳说。

血糖不高也需控糖吗？

在我国糖尿病人群中，2型糖尿病在糖尿病患病人数中占90%以上。2型糖尿病的发生

是逐渐发展的过程，初期表现为“胰岛素抵抗”，即身体对胰岛素的利用效率下降。身体为了维持正常血糖，胰腺会“加班”分泌更多胰岛素进行代偿，使血糖暂时保持正常水平。

“这就是血糖‘看起来很好’的原因，即使身体代谢已异常，血糖可能仍处于正常状态。这一阶段多数人没有明显不适，当胰岛素抵抗逐渐加重引起血糖轻度升高时，就会进入下一个阶段，即‘糖尿病前期’。”王伟好说。

专家提示，在胰岛素抵抗以及糖尿病前期阶段进行干预，可将发展为糖尿病的风险降低。因此，即便血糖仍处于正常范围，只要存在肥胖、糖尿病家族史或血压血脂异常等问题，也应提前进行生活方式“控糖”管理。

如何预防糖尿病发生？

首先，日常应注意饮食管理。减少糖摄入，特别是含糖量高的甜饮料高糖零食等；主食多选择全谷物或粗粮类；增加膳食纤维摄入；控制脂肪摄入如油炸食物等；控酒控盐。

其次，控制体重。重点关注BMI(体质指数)指标，结合体脂率、代谢指标、腰围等评估。BMI应控制在 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 以下，男性腰围应控制在90cm

内，女性控制在85cm内。

第三，坚持规律运动。依据个人情况，尽可能每周累计进行大于等于150分钟的中等强度活动；每周进行2-3次力量训练，以提高肌肉利用葡萄糖的能力。

第四，重点人群尽早筛查。超重肥胖人群、有家族史者、患有高血压高血脂等基础疾病人群应提前尽早筛查，并加强日常血糖监测。非重点人群，专家建议35岁以后每年进行一次血糖检测。据新华社

