

晚上不刷牙或导致心血管疾病

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 姜宗延

有人说晚上不刷牙会导致心血管疾病,这是真的吗?近日,烟台毓璜顶医院口腔科副主任、副主任医师刘浩肯定了这种说法,并详细介绍了如何正确保护牙齿。

口腔健康与身体健康息息相关

很多人都知道,遗传和饮食因素会引起心血管疾病,却不知口腔感染与心血管疾病有关。刘浩说,口腔感染可以引起急性或亚急性感染性心内膜炎,牙周炎与急性心肌梗死和冠心病有密切关系。

有研究表明,牙周状况差、缺牙多的患者患心梗的比例明显增加。这是因为

牙周袋内的致病菌及代谢产物进入血液会引起或加重全身的炎症反应,增加动脉粥样硬化斑块的产生。动脉粥样硬化斑块还能检测出多种牙周致病菌。所以,晚上不刷牙,发生牙周感染真的会增加心血管疾病的风险。

刘浩告诉记者,保护口腔健康对全身健康有重要意

义。不光是心血管疾病,糖尿病、早产低出生体重儿、吸入性肺炎、慢性阻塞性肺病、胃肠道幽门螺杆菌感染、类风湿性关节炎等疾病也与牙周感染有密切关系。

“我们一般提倡每天刷牙2-3次,每次3-5分钟,最好在饭后刷牙。两餐之间尽量不吃零食,这样可以更长时间地保持

口腔卫生。有的人习惯起床后先刷牙,再吃早饭,这样会让刷牙的效果大打折扣。”

晚上睡前刷牙尤为重要。因为晚上睡眠时唾液分泌减少,唇舌的活动减弱,身体对菌斑和食物残渣的自清洁作用减小,口腔细菌容易滋生。睡前刷完牙后,就别再吃东西了。

刷牙有讲究,快来学一学

说起刷牙,没人不会。但有些市民的刷牙方法不科学,要么刷得不够干净彻底,要么刷牙不对,用力过猛,损伤牙齿。

那么,如何正确刷牙?

“刷牙是清除牙菌斑、维护口腔卫生最有效的手段,漱口、牙线、冲牙器等都不能取代刷牙。”刘浩说,现在普遍提倡的BASS刷牙法能有效去除牙龈附近的菌斑。

BASS刷牙法:

1. 选择软毛牙刷,牙刷与牙齿呈45度,在牙龈和牙齿交界处做圆弧状反复刷;
2. 竖起牙刷清洁上下前牙内面,上牙向下刷,下牙向上刷;
3. 牙刷向侧面倾斜45度,圆弧状清洁牙齿背面;

4. 牙刷保持垂直,清洁牙齿咬合面;
5. 由内向外轻刷舌头表面,去除食物残渣和细菌。

“牙刷要从牙根向牙冠方向纵向刷动,尽量把牙龈缝隙和牙齿间隙中的食物残渣刷干净。”刘浩说。

另外,保护牙齿还要注意合理营养,适当控制糖类和精制碳水化合物摄入的总量和频次,多进食富含粗纤维、有一定硬度的食物。这样既可以增加牙齿的自清洁作用,还可以通过咀嚼产生的生理性刺激促进牙周健康。

市民应定期进行口腔健康检查、定期洗牙清除牙结石、及时拔除阻生牙、治疗龋齿、及时修复缺失牙。



洗手要避免5个误区

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)春季气温忽高忽低,是传染病的高发季节。正确洗手是预防传染病最有效、最简便、最经济的方法。近日,市疾控专家提醒,一些市民在洗手时存在五个误区。

误区一:在水盆里洗手。很多家庭喜欢用水盆接水来洗手,甚至很多人合用一盆水洗手。虽然这样比较节水,但是洗过手的水已经脏了,再进行反复清洗也无法达到清洁的目的。建议采用流动水洗手,可以更好地将有害物质冲刷干净。

误区二:不用洗手液。单纯用水冲刷双手,并不能有效除掉手部的病毒和病菌,洗手时配合洗手液会有更好的清洁效果。

误区三:共用擦手毛巾。家庭成员应避免共用毛巾。擦手毛巾要定期清洁、暴晒,避免滋生细菌,“越擦越脏”。

误区四:洗手时间不足。七步洗手法要求每个步骤不少于15秒,如果每次洗手都草草了事,那么去除有害病菌的效果将大打折扣。

误区五:不注重手部皮肤护理,可能会导致手部干燥并出现伤口,进而容易导致细菌感染。

以睡解“困” 当心越睡越困

很多人会有春困的烦恼,增加睡眠能够解决春困吗?

春困是季节交替时人体出现的一种正常生理变化。进入春季后,黑夜变短,褪黑素分泌相应变少,睡眠质量有所下降。同时,随着气温的升高,人体的毛孔、汗腺、血管开始舒张,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断增加,当大脑供氧不足时,就会困倦思睡。

多睡觉真的能克服春困吗?事实上多睡觉并不是解决春困的最佳方法。一般成年人需要的睡眠时间大约为6-8小时,少于6小时,人的精神状态就会受影响,睡眠时间超过9小时反而会降低大脑皮层的兴奋性,使之处于抑制状态,其结果是越睡越困,越困越睡,形成恶性循环。

中医认为,中午11点到1点是人体阳气最盛的时候,此时睡眠,有调节阴阳平衡的作用,饭后半小时进行午休可以使人精力充沛,缓解疲劳。不过要注意的是,午休的时间应以15至30分钟为宜,如果午睡时间太长,就容易使夜间对睡眠的渴望减少,破坏原有的睡眠规律。

应对春困,我们可以从多方面下手。首先,建立规律作息。每天尽量固定时间睡觉和起床,保证充足的睡眠。其次,按时用餐,营养均衡。油腻的食物不好消化,会加重胃肠道负担,进一步减少大脑供血。所以,春季饮食宜清淡,不过饥过饱,睡前避免吃太多食物,少喝咖啡、浓茶或酒等刺激性饮品。

在生活中,除了保持适量运动,也可以到户外亲近大自然,户外自然光线可以对人体进行刺激,有助于改变内在节奏,使大脑中枢神经迅速进入清醒状态,释放压力,消除困倦。 据人民网

体检发现甲状腺结节,该怎么办?

专家:每半年至一年做一次超声检查

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周。近年来,一些群众在体检中发现甲状腺存在结节。什么是甲状腺结节?需要进行手术切除吗?记者采访了陆军军医大学西南医院相关专家。

“甲状腺是位于人体颈部前下方的一个重要内分泌器官。甲状腺结节是指甲状腺内部出现异于正常的结构改变。”陆军军医大学西南医院乳腺甲状腺外科副主任齐晓伟介绍,甲状腺结节通常分为结节性甲状腺肿、炎性甲状腺结节、甲状腺囊肿、甲状腺腺瘤等。

“临床上,多数患者往往没有症状,也没有明显可触及

的包块,甲状腺结节的发现主要依靠B超等辅助检查。”齐晓伟说,当发现甲状腺结节后,应结合病史、症状表现以及血液学检查等对结节性质进行综合评估。B超下甲状腺良性结节通常边界比较清楚、形态比较规则,而恶性结节的边界一般不清晰、形态不规整且常伴有细小钙化。

“临床数据显示,90%以上的甲状腺结节是良性的,最终确诊为恶性的比例不足10%。”齐晓伟表示,多数良性甲状腺结节不需要进行特殊治疗,定期随访即可。一般而言,如发现甲状腺有结节,每半年至一年做一次超声检查,如结节没有明显增大,可继续观察,如出现明显增大,或结节紧邻气管、喉返神经,出现可疑淋巴结转移等,都需进行穿刺活检,若被证实为恶性,

通常应进行手术治疗。只要接受规范化治疗和定期随访,一般能取得良好的愈后效果。

除上述情况外,齐晓伟还提醒,由于甲状腺与气管、咽喉、食管等相邻,当甲状腺肿大到一定程度时可能压迫这些结构,出现呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症状,也可接受手术治疗。

专家表示,备孕和妊娠期女性,以及年龄大于30岁、有自身免疫疾病或有颈部及甲状腺放射史等都属于甲状腺疾病高危人群,应及早筛查甲状腺功能,做到早发现早治疗。针对普通民众,除定期体检外,还要避免过度劳累,保持良好心情,作息规律,远离高电离辐射环境,控制碘的合理摄入,同时加强运动锻炼,增强体质。

据新华社

