

# 女孩“大小脸”原是关节紊乱

佩戴咬合板3个月修复骨质磨损



## 知识普及

### 为什么会得关节病？

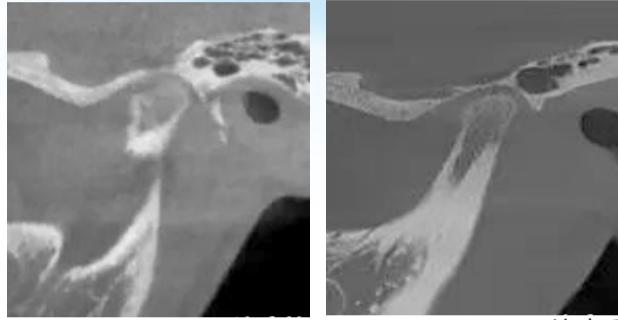
①人类的进化，随着食物日益精细，关节周围的韧带、肌肉强度退化，易发生结构改变。

②急性创伤，包括严重的外力撞击、急速的大张口或咬合硬物，可导致韧带纤维局部撕裂。

③慢性创伤，包括牙列不

齐、牙齿过度磨损、不良的义齿修复等咬合因素，以及偏侧咀嚼、夜磨牙、口呼吸等不良习惯，都可能引起关节运动异常，导致关节内部结构错位或肌肉劳损。

④心理社会因素，精神紧张、焦虑等可能会诱发神经肌肉功能的异常。此外，自身免疫因素也可能导致颞下颌关节疼痛。



出现了轻微的骨质磨损。顾女士瞬间慌了：“这会不会影响孩子长脸？骨头磨坏了还能好吗？”

针对晓涵的情况，颞颌关节门诊的医生定制了个性化咬合板。1个月复诊时，晓涵的关节弹响频率降低，吃饭时的疼痛感基本消失；3个月后复诊时，CBCT

显示，晓涵的髁突骨质磨损的区域已经开始修复，张嘴幅度恢复正常，弹响也几乎消失了。顾女士终于松了口气：“没想到‘戴个牙套’就能把骨头养回来！”目前晓涵情况稳定，正在进行后续的牙齿矫正，让排列不齐导致咬合不好的牙齿慢慢长到正常位置。

### 这些信号要警惕：

异响：张嘴/闭嘴时关节“咔哒”弹响；  
疼痛：耳前区域压痛，张嘴、咀嚼时下巴/脸颊疼；  
受限：张嘴幅度变小，下巴歪向一侧。

### 怎么治？

早期（疼痛、弹响、张口受限）：优先用咬合板、理疗、灌洗、肌肉训练等保守治疗；  
伴随骨质问题：坚持佩戴咬合板+定期复查影像。  
别等“疼得受不了”再就医。儿童关节处于发育阶段，早干预能避免面容不对称、骨质损伤加重。

# 减肥药停用后不到两年“打回原形”

英国牛津大学主导的一项新研究显示，减肥药停用后平均不到两年，其带来的减重和其他健康方面的效果就会完全消失，养成良好的运动和饮食习惯则有助于保持减重效果。

《英国医学杂志》刊文说，研究人员对涉及37项研究的9341名参与者的数据进行分析。这些参与者均为超重或肥胖，使用总计18种减肥药物，平均用药时长为39周，停药后的平均随访时长为32周。

研究人员发现，停用减肥药后，这些参与者平均每月体重反弹0.4公斤，照这一速度计算，他们预计平均1.7年后体重“打回原形”。体重减轻带来的血压和胆固醇水平降低等效果也会在停药后逐步减少，各项健康指标平均1.4年后回

升至服药前水平。

此外，这些参与者中有半数服用的是胰高血糖素样肽-1(GLP-1)药物，其中1776人使用了更新型、疗效更佳的药物，包括司美格鲁肽以及替尔泊肽。

牛津大学公共卫生营养学家苏珊·杰布说，这些新药减肥效果更快更好，能帮助肥胖人士在短期内减掉15%到20%的体重。但服用这些药物的人中，有一半由于副作用、药物价格昂贵等原因，服用时间不超过一年。停用后，他们的体重反弹速度更快，平均每月反弹近0.8公斤，预计平均在停药后1.5年体重回升至服药前水平。

杰布说，GLP-1药物“是肥胖症治疗领域中极具价值的手段，而肥胖症本身是一种慢

性复发性疾病”，“我们有理由认为，这类药物需要终身持续使用，其用药逻辑与降压药完全一致”。

研究人员说，若事实确实如此，将影响各国医疗体系对该类药物成本效益的评判标准。

研究人员还发现，无论减去多少体重，服用减肥药者的每月体重反弹速度，都要快于不服药减重者的反弹速度。统计数据显示，用控制饮食和锻炼等非服药方法减肥的人，一旦停止减肥，体重平均需要四年才会恢复至减重前水平。这可能是因为他们养成了健康饮食和运动习惯，这些好习惯能减缓体重增加速度。

研究人员说，以上研究结果显示，若缺乏更为全面的体重管理方案，应谨慎短期使用减肥药物。

据新华社



## 这几类人不能吃花生红皮

吃花生时，很多人会习惯性地搓掉那层薄薄的红衣。老一辈人常说：“别扔，红皮补血！”而年轻人则可能嫌它口感涩、影响美观。

花生红衣，指的是花生米表面那层紫红色或淡褐色的种皮。在中医理论中，它被称为“花生衣”，性平，味甘、微苦涩，传统上认为其具有养血、止血的功效，常用于血虚症及各种出血症。实际上，花生红衣的铁含量并不算突出，中医更侧重于其改善凝血功能、促进骨髓造血等潜在药理作用。

经常出现牙龈轻微渗血、皮下易有瘀点（非疾病所致）、月经量偏多但经医生排除器质性疾病的人群，日常饮食中保留花生红衣或使用花生衣煮水，可能有一定辅助作用。作为均衡饮食的一部分，带皮食用可以摄入更全面的营养素和植物化学物。

对于已有高脂血症、血栓性疾病（如脑梗、心梗病史），或血小板计数偏高的人，吃花生最好去掉红衣，且需控制花生总量。另外正在服用华法林、阿司匹林、氯吡格雷等药物的人，为免叠加效应，也建议去皮食用，并保持日常饮食规律，避免短期内大量摄入。为避免对凝血功能产生任何不必要的干扰，手术前后一段时间内，饮食中的花生最好去红衣。花生红衣富含纤维和鞣质，口感略涩，可能影响消化或加重胃部不适。肠胃不好的人，建议去皮且充分烹煮后食用。在急性损伤出现瘀血肿胀时，传统医学认为应避免食用可能影响血运的食物，带皮花生也在其列。

据人民网

## 哮喘发作风险可提前5年准确预测

卡罗琳医学院日前发布的新闻公报说，该院参与的一项国际合作研究发现，一种基于血液代谢物“比值”的评估方法可准确预测哮喘发作风险，最早可提前5年识别高风险人群，未来有望精准预防和个体化管理哮喘。

公报说，由于临幊上长期缺乏可靠生物标志物，难以判断哪些看似病情稳定的患者未来更可能哮喘发作，现有方法也常难以区分稳定患者与高风险人群。

这项研究分析了超过2500名哮喘患者的数据及其长达数十年的电子病历记录。结果发现，代谢物鞘脂与类固醇的比值对预测未来哮喘发作更具指示意义，可在长达5年的时间跨度内评估发作风险，并能以约90%的准确率识别高风险患者。

研究人员认为，这一发现是推动哮喘精准医疗的重要进展。基于该比值的检测有望在常规实验室中开展，帮助医生识别表面稳定但存在潜在发作风险的患者，为发作前干预提供窗口期，从而提升预防与管理的针对性。该方法在进入临床实践前仍需进一步验证，包括在更大范围患者中开展临床试验等。

相关成果已发表在英国学术期刊《自然-通讯》上。据新华社