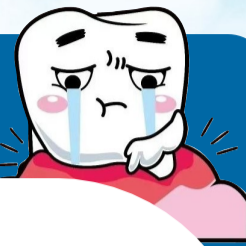


刷牙出血、牙齿松动……

牙周的“求救信号”不可忽视

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧

口腔是身体的“窗口”，透过这扇窗，能观察到体内悄无声息却至关重要的变化。烟台市口腔医院牙周科主任邱才卿表示，口腔健康与全身健康息息相关，维护好口腔健康，对全身健康至关重要。



牙周病能诱发加重多种疾病



“牙周是反映全身情况的‘指示器’，但在生活中，牙周组织释放的‘求救信号’却经常被忽略。刷牙出血经常被认为是‘上火’或是‘牙刷质量不好’，吃点药或换个牙刷就好了。牙齿松动，尤其是老年人，更被认为是年纪到了。殊不知，这些表现的原因都是牙周炎。”邱才卿介绍，牙周炎是一种慢性病，从发生到掉牙可能需历经十几年甚至几十年，它不会让人剧痛难忍，却会一点一点地侵蚀牙槽骨，动摇牙齿的

根基，让牙齿不知不觉脱落。牙周组织由牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质共同构成，支撑着牙齿在口腔中行使功能。“牙周病对全身健康造成的影响，得到了大量医学研究的证实。导致牙周病的细菌能进入血液循环并且扩散至全身，诱发或加重多种系统性疾病。”邱才卿介绍。

与健康人群相比，患有中度、重度牙周病的人，动脉硬化风险会显著升高；对糖尿病患者而言，牙周炎会加重胰岛

素抵抗，提升并发症发生率，大幅增加血糖控制难度；中、重度牙周炎还会明显提高孕妇早产和产下低体重儿的风险。最新研究发现，牙周致病菌可以通过血脑屏障进入脑部组织，与阿尔茨海默病有关。此外，口腔是呼吸道和消化道的开口，牙周病与慢性胃炎、浅表性胃炎、慢性阻塞性肺炎有着密切关联。总之，牙周健康直接关系到身体每个器官的正常运转。

养成良好口腔卫生习惯

生活中，一些不良生活习惯是牙周病的重要诱因，其中与牙周病关系最为密切的是吸烟。研究表明，重度吸烟者患牙周病的风险显著升高，即便接受规范的牙周治疗，其治疗效果也明显弱于不吸烟者。此外，过量饮酒会降低机体免疫力，同样会增加牙周炎的患病风险。

烟台市口腔医院专家建议，日常应养成良好的口腔卫生习惯，进食后及时漱口，早晚采用巴氏刷牙法刷牙，每次刷牙时间不少于3分钟，每天使用一次牙线或牙间隙刷清洁牙缝；每年进行1至2次口腔检查，定期洗牙，及时清除牙面的牙结石和牙菌斑，防止炎症向深层发展，破

坏牙槽骨。若出现牙龈出血、牙齿松动等相关症状，及时就医，切勿拖延。

守护牙周健康，不仅需要科学的行动，更需要持之以恒的坚持。专家提醒，从现在开始，关注牙周健康信号，积极做好日常口腔护理，以健康的口腔状态守护全身健康。



医生支招守护青少年儿童睡眠健康

医生提醒，长期睡眠不足会导致青少年和儿童记忆力、注意力、思考能力等认知功能受损，同时提高抑郁、焦虑等心理问题的发生风险。呵护孩子的睡眠健康，要做好电子产品管理，营造良好的睡眠环境，保证孩子的睡眠时间。

湖南省妇幼保健院儿童保健科副主任黄群指出，家长应尽可能不让孩子在睡前使用电子设备，防止蓝光抑制褪黑素分泌；避免睡前刷视频、打游戏，以免让大脑处于兴奋状态。家长需营造安静、舒适、温度适宜的睡眠环境，帮助孩子入睡。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥介绍，如果中小学生学习问题出现超过2周，家长需重视并及时带孩子就医检查。

曾宪祥说，针对青少年失眠问题，除药物与物理治疗外，心理治疗是核心关键。通过纠正不良睡眠行为、修正错误睡眠认知，帮助青少年重建自然睡眠能力，改善睡眠状态。

黄群提醒，不良情绪如果得不到及时疏导，也可能影响孩子的睡眠。如果发现孩子出现易怒、焦虑、攻击性强等问题，要及时和孩子沟通，及时了解孩子的心理状态，帮助其解决问题，疏导不良情绪。若孩子长期出现入睡困难、失眠焦虑、睡眠质量差等情况，家长应及时带孩子前往专业医疗机构就诊咨询，通过科学手段干预睡眠问题。

据新华社

我国科学家揭示疼痛随昼夜波动的密码

许多疼痛患者都有这样的体会：白天疼痛相对轻微，可一到夜深人静时，疼痛会明显加剧，让人备受煎熬，其背后原因一直未被完全阐明。记者从中国科学技术大学获悉，该校张智教授团队揭开了疼痛随昼夜显著波动的神经密码。

研究团队通过检测疼痛模型小鼠的疼痛敏感性变化证实，疼痛的昼夜差异是生物界的普遍规律，我们的身体就像装了“痛感调节器”，活动时悄悄把痛感调弱，休息时却不经意间将其放大。据介绍，“痛感调节器”的操控者，就藏在大脑的下丘脑中，那里有一个区域名为视交叉上核(SCN)，它是身体的“主生物钟”，就像一个精准的指挥中心，睡眠、体温变化、激素分泌的节律都由它统一调度。

团队利用先进的病毒示踪技术，成功追踪出小鼠一条从下丘脑生物钟通往脊髓的疼痛调控神经环路。受到SCN昼夜节律性活动的调控，这条神经环路上的神经元，白天和晚上的活跃程度完全不同，精准控制脊髓传递的痛觉信号强弱。正是这种昼夜不一样的活动状态，让疼痛敏感性跟着昼夜起伏。这一成果不仅揭秘了疼痛的昼夜密码，也为临床上优化疼痛治疗方案、完善时间疗法模式提供了全新的理论依据。

据新华社

春季养生正当时，专家给出“健康锦囊”

春风送暖，万物复苏。春季不仅是万物生发的季节，也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。国家卫生健康委邀请多位专家围绕春季常见的健康问题，提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升、人体代谢逐渐活跃，正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医药大学附属北京中医医院主任周继朴指出，春季养生应以“生发、舒展”为主，适合“动起来、暖起来”，但要循序渐进，不建议采用大运动量锻炼、暴汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗，会带走体液与能量储备，容易出现疲劳、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调，运动以微汗为宜，推荐晨间练八段锦或快走15分钟，午后采用摩腹功并配合深蹲，傍晚做侧身位的拉伸，达到柔肝舒筋的作用。

此外，专家提醒家长，不要盲目给孩子服用成人减肥药或套用别人的减肥方案。中医治

疗强调个体的治疗以及辨证论治，要根据孩子的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术，调理脏腑功能，实现科学减重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示，盲目使用寒凉的药物会把邪留在体内，导致咳嗽久治不愈。如果咳嗽时间过久，或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况，应及时就医。

随着气温渐升，花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京世纪坛医院主任马婷婷指出，很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起，其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散，极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒，区分花粉过敏与普通感冒，可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连，鼻涕从头到尾都是清水样，很

少有发热症状，持续时间长；感冒则伴有发热、乏力等症状，通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人现在却过敏，很多人对此表示疑惑。专家指出，一是由于全球气候变暖，花期延长，导致空气中的花粉暴露量持续提升；二是现代人压力较大，熬夜、感冒、劳累都会诱发免疫失衡状态，更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议，花粉过敏者要及时做好防护，尽量减少在花粉浓度高的时间段外出，远离花草树木密集区域。如果外出，要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻，关闭门窗，打开空气净化器。

此外，专家提示，花粉过敏是一种慢性过敏性炎症，即使症状暂时减轻，鼻腔黏膜炎症仍可能存在，过早停药会导致症状反复、病情加重，甚至引发过敏性哮喘、鼻窦炎，还会降低

后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药，遵医嘱全程足量用药，维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。

据新华社

