

8年“糖龄”引发重度牙周病

烟台市口腔医院专家建议：控糖护齿要兼顾

今年75岁的王大爷，患糖尿病已有8年。平日里饮食毫无节制，导致血糖控制效果一直不理想。近期，王大爷出现牙龈反复肿痛、牙齿松动、咀嚼无力等症状，深受困扰，只得前往医院检查。

经详细检查确诊，王大爷患上重度牙周病，多颗牙齿合并牙髓发炎，后续需进行拔牙、牙齿修复等系列治疗。医生告知，除了原本口腔问题比较严重外，他的血糖不稳也是口腔问题反复发作、难以愈合的重要原因。糖尿病和口腔疾病互相影响，想要看好牙，就得一边控糖、一边护齿。王大爷有些蒙：看牙就看牙，跟控糖有什么关系？

烟台市口腔医院专家介绍，很多糖友都和王大爷一样，血糖数值忽高忽低，口腔健康时隐时现。他们往往面临牙周问题、根管治疗问题、拔牙问题、口腔黏膜问题、口腔种植问题。这是因为高血糖会降低身体抵抗力，口腔细菌更容易作乱；反之，口腔发炎肿痛，也会刺激身体引发血糖波动，形成恶性循环。

那么糖尿病患者出现口腔问题，究竟能不能做口腔治疗？又有哪些注意事项呢？

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧

糖友最常见口腔困扰——牙周病

牙周病是糖尿病患者最容易遇到的口腔问题，常表现为刷牙出血、口臭、牙龈红肿、牙齿松动等。血糖控制不好，牙龈会反复发炎、加重，牙槽骨持续萎缩，严重时会导致牙齿脱落。

做牙周治疗前，要先稳住血糖。血糖偏高时不能贸然治疗，否则容易出血多、术后感染发炎。治疗过程宜分次进行，减少口腔创伤。牙周治疗结束后，要保持口腔卫生，日常坚持监测血糖，牙龈肿痛迟迟不退要及时复诊。

根管治疗，消炎稳糖缺一不可

牙齿严重龋坏会引发剧烈疼痛，夜间痛感加重，这就需要进行根管治疗。和普通人相比，糖尿病人牙齿内部炎症更难消除，术后容易再次肿痛发

炎，恢复速度也更慢。

糖友如果出现急性牙髓炎，除了常规口腔治疗外，还需要配合药物缓解炎症。在血糖平稳基础上，彻底清理坏死牙

外科小手术，拔牙多关注

对糖友来说，拔牙、口腔脓肿切除等外科手术操作有一定风险，易出现创口流血不止、伤口迟愈合，甚至引发伤口感染。

准备手术前应主动告知医生

生病史和日常降糖药物使用情况，待空腹血糖控制平稳再安排手术，身体状态不佳可暂缓操作。手术尽量微创处理，减少伤口面积。术后谨遵医嘱护理，

黏膜问题别大意，小溃疡忌拖延

糖尿病患者口腔黏膜抵抗力弱，口腔溃疡易反复发作，嘴巴干涩灼痛，有时还会长出白色斑块类真菌感染，普通小伤

口愈合时间也远超常人。

只要在日常生活中多加注意，规律控糖，就能大幅减少黏膜问题反复发作：少吃过烫、辛

种植修复需“严”选

糖尿病会影响骨骼愈合能力，相比健康人群，糖友们种植牙后期发炎、松动的概率更高，手术门槛也相对严格。

想要做种植修复，必须长期将血糖控制在合理范

围，身体没有急性炎症才可评估手术。手术选用微创方式，减轻口腔损伤。术后按时服用消炎药物，做好口腔清洁，短期内不用种植牙咀嚼硬物。定期复查，同时坚



别再信了！醋泡花生不能降血压

关于“醋泡花生能降血压”，网上流传着不少类似说法，不少人还信以为真，甚至有些高血压患者依赖醋泡花生来降血压，放弃了药物治疗。这种说法缺乏足够的科学依据。

醋是一种发酵食品，我们通过饮食摄入的醋进入的是消化道，并非直接进入血管，且醋酸在人体小肠中就会被碱性消化液中和，能够吸收进血液的醋酸非常有限，对血压并不能产生什么影响。

作为一种坚果，花生本身是很好的食品，它含有不饱和脂肪酸，花生表皮也含有不错的抗氧化多酚类物质，是种不错的零食。目前，大量研究显示，适量吃坚果有益心血管健康，但花生对血压则没有显著影响。

有说法认为，花生含钾，用醋泡后钾更多，而钾的摄入对调节血压有益。实际上在泡制过程中，醋主要发挥的是溶剂作用，它会改变食物的味道，醋的酸味融入食物中，对于一些喜欢酸味的朋友来说，算是滋味上的提升。在醋的作用下，花生皮中的色素也会溶解渗出，所以醋泡花生的颜色也会发生点变化，但它们并不会产生什么特殊的影响血压的物质，并不会起到降血压的作用。

总的来说，醋泡花生降血压的说法过于夸张，并没有足够科学根据。降血压需要科学、合理、有针对性的方法，高血压患者需通过低盐饮食、合理膳食、控制体重、规律运动和药物等方式防治，不可依赖饮食偏方。

据人民网

45岁前患脂肪肝的人 多年后更易得癌

肝脏沉默无声，病变却会致命。据最新流行病学数据显示，非酒精性脂肪肝已波及全球约10亿人口，在我国18~45岁青壮年人群中，非酒精性脂肪肝的发病率高达25%~28%，也就是说，每4个青壮年中就有1人患有脂肪肝。

研究发现，45岁前患上脂肪肝的人，多年后更易得癌。脂肪肝会找上你，可能和你的不良生活方式有关。

国际权威杂志研究表明，45岁之前若患有脂肪肝且不及时治疗，未来患各类癌症的几率会显著升高。这项研究对6.3万人进行了长期跟踪分析，其中31848名(50%)是脂肪肝患者，31848名(50%)是没有患脂肪肝的对照人群。所有参与者在加入研究时都没有患癌症，平均51岁，17.2%是女性。

在10多年的随访期间，共新发癌症2415例。其中在<45岁、45~54岁和55~64岁时确诊脂肪肝的人，整体患癌风险分别升高52%、50%和13%；消化系统癌症风险分别升高100%、94%和13%；肝癌风险分别升高166%、116%和27%；肺癌风险分别升高114%、97%和31%；结直肠癌风险分别升高105%、189%和5%。最终发现：如果能避免在45岁之前患脂肪肝，后半生患癌症风险可能会降低17.83%。

据人民网

仲夏来临，无“湿”自通

“芒种”时节，天气炎热、雨水增多，如何因地制宜积极调养，舒畅身心？在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来，芒种节气北方以热为主，偶有短时雷雨，总体热重于湿，多汗、头重、乏力等情况多见，需重视养心、防热、护气，避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒，以防滋生痰湿、损伤脾胃，从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神，气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医里被称为“心之谷”，能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调，芒种时节北方新麦已经成熟，主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等，十分贴合。

此时进入梅雨季的南方，则是湿重于热，人容易为湿邪所困。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷说，湿热裹挟下，肥胖或痰湿重的人容易多汗，若不及时更换衣物易生痱子或疖疮；瘦人或阴虚、血虚之人则易感烘热无汗，常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症状；此外，蚊虫繁衍迅速，容易引发感染。

“这一时节消化功能显著减弱，宜多食清淡之品，如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒，老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西瓜、火龙果等寒性水果，有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐，多食营养丰富的流质或半流质食物；饮品宜选择淡茶或白开水，也可咨询中医师选择适合自己体质的养生茶。

南方的时令水果枇杷具有

润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效，适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用；枇杷叶粳米粥也可清胃热、止呕逆、润肺燥；部分可食品种的仙人球花性凉味甘，具有清热解毒、消肿止痛、润肺止咳等功效，可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或作甜品食用。

“芒种时节毛孔舒展，是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任熊暑霖说，一些中医外治法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位，可改善大便黏腻、四肢沉重；在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐，能舒缓肩背酸痛、头昏乏力；对于心火扰神引发的失眠多梦，耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位，可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲，不

妨在午时小憩15至30分钟，帮助养心安神、缓解暑热疲劳；在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走，微微汗出即可，有助于宣透湿热。

“祛湿不贪寒凉，清热不伤正气，养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明建议坚持清淡饮食、规律作息、适度运动，疏泄体内湿浊，顺时养护身心，从而安然度夏、固本养元。

据新华社

