

专家提醒

牙周炎患者应该这样刷牙

牙周病患者需要选择软毛的牙刷,尽量选择小头牙刷。因为后牙是很难刷到的位置,选择这种牙刷可以把所有的牙齿都刷到。

另外,一天至少要刷三次牙,要面面俱到,把每一个牙齿的近中、远中、里、外还有颌面都要刷到,才算有效的刷牙。

每次刷牙的幅度不要太大,要用力适当,否则会引起楔状缺损。所谓的楔状缺损,就是刷牙用力太大了,可能会引起牙齿敏感,甚至引起牙髓炎或者根尖周炎。

关于如何选牙膏,现在的牙膏一般质量都很好,可以放心使用。如果牙齿敏感,可以选择脱敏牙膏。患者可以根据牙膏说明书上不同的功效,来选择合适的牙膏。

此外,牙周病最重要、最基本的治疗原则是去除龈沟里的牙菌斑,也就是保持良好的口腔卫生,定期洗牙,做龈下刮治和根面平整。

除了正确刷牙外,还需要学会正确使用牙线、牙缝刷、口腔冲洗器(水牙线)等各种口腔清洁工具,这样才能尽量减少牙菌斑,达到预防和治疗牙周炎的目的。

河南省口腔医院口腔预防科主任 秦虹霞

三个信号提示听力下降

听力下降或渐进性的听力损失,在早期会有所提示。

1.不明原因的耳鸣。出现长时间或持续性的耳鸣,尤其是晚上睡觉时出现耳鸣。

2.渐进性的听力损失。如对门铃声、手机铃声反应慢。

3.情绪上的变化。与以前相比,变得不太热情。脾气变差,易暴躁甚至有抑郁倾向。

出现以上症状,建议老年人引起重视。 朱志安/文

出现这些症状 需防脑血管堵塞

经常头晕。脑血管堵塞时,患者首先会出现经常性头晕,同时还可能会伴随恶心、呕吐,部分患者会出现突然性眩晕感,但很快就会恢复,这是血管被堵,导致供给大脑的血液以及氧气不足所引起的。这种头晕与其他疾病引起的症状不同,特点为突然出现,具有很强的反复性。

容易困乏。研究数据显示,80%左右的脑梗死患者在发病前5~10天会出现频繁打哈欠。在临床上,排除过度劳累等因素后,出现经常打哈欠、疲倦感、嗜睡,要警惕是脑血管堵塞,大脑供血、供血不足引起的。大脑缺血、缺氧,整个人就会感觉没精神,很容易产生嗜睡现象,且患者在白天一旦入

睡,就会出现很难喊醒的情况,即使被喊醒,也是一副极度困乏的状态。

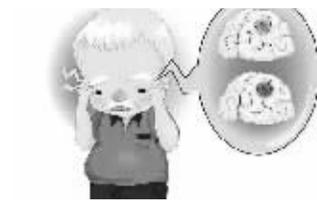
出现语言障碍。大脑担负着身体很多重要的工作,语言表达就是其中一种。很多脑血管堵塞比较严重的患者,可能出现一些语言上的障碍,无法表达清楚自己的意思,比如突然出现语言含混不清的现象,甚至发声也会出现问题,而且还会表现为突然的嘴角歪斜、流口水的情况。如果出现这种症状,说明脑血管已经堵塞。

出现视力问题。很多脑血管堵塞患者都会存在一定的视力问题,常见的是看东西模糊、不完整等。这是因为脑供血不足时,会直接影响视网膜神经的正常供血或视觉中枢缺血,

出现视力模糊、下降,甚至短暂性失明。在突然起身或动作幅度较大时出现视力模糊,休息片刻就能恢复,若短时间内这种情况频繁出现,就要警惕脑梗死,一定要及时就医。

出现肢体麻木无力。大脑管理人的肢体活动及感觉,当大脑供血不足,累及感觉及运动中枢,肢体就会出现麻木无力。很多患者会在睡醒后,发现一侧肢体麻木无力,拿不住筷子或者其他物件,部分患者可伴随面部出现麻木感,比如嘴唇、脸颊部位麻木。

血压突然升高。如果平时没有高血压问题,或者高血压水平控制在正常范围内,突然出现血压不断升高的情况,这个时候就需要警惕脑血管堵塞



的风险。一旦脑血管出现堵塞,就容易导致血液流通的道路变窄,进而导致血管收缩引起血压升高。

除了以上症状外,脑血管堵塞患者还会出现视物重影、饮水呛咳、走路不稳等情况。总之,如果脑血管堵塞,在身体上会出现非常多的症状,大家平时要多关注自己的身体异常,一旦发现问题要及时进行治疗,避免出现更严重的后果。

河南科技大学第一附属医院神经内科 张雄维

五招预防皮炎发作

秋天气候干燥,很多人的皮肤开始瘙痒,最常见的还是过敏性皮炎。预防皮炎,关键在于五点:

- 1.避免在阳光下暴晒。
- 2.皮炎处禁止抓挠。保持心情愉快,尽量避免搔抓、摩擦皮炎处。
- 3.穿衣宽松,做好护肤工作。少穿化纤的衣服,以免刺激皮肤。适当涂些润肤霜,缓解皮肤干燥,防止皮肤龟裂。
- 4.避免食用刺激性食物。无论患有哪种皮炎都要注意避免食用刺激性的食物,如酒、辣椒、火锅等。
- 5.大量饮用温水,多吃富含维生素的食物。多种蔬菜和水果可抵抗季节性皮炎,如椰菜和柑橘。若每天从食物中摄取1000毫克维生素C,就足以防止季节性皮炎的出现。

广东省第二人民医院传统医学门诊副主任中医师 黄晓青



频繁打嗝或是心梗

今年68岁的韩先生前一阵突发急性心梗入院。奇怪的是,他说发病前没有任何胸闷症状,就是连着一个星期每天都打嗝,而且非常频繁。这和心梗发作有关系吗?

打嗝是由于膈肌痉挛收缩引起的。身体健康的人一过性打嗝,多与饮食有关,外界温度变化和过量吸烟也可引起。打嗝频繁、持续或合并其他症状,就要考虑是否为某些特殊疾病了,比如中枢性疾

病、外周性疾病及药物、精神因素等所致。

另外,膈肌周围病变,如肺炎、胸膜炎、心包炎、心肌梗死、食管裂孔疝等,也可造成膈肌痉挛收缩,出现打嗝,尤其是急性下壁心肌梗死。

大多数急性心肌梗死患者会在发病前1~3天甚至3~7天出现全身症状,如乏力、胸部不适、心悸、烦躁等,同时可伴有恶心、呕吐、大汗、心动过速和血压大幅

波动,以及口腔颌面部疼痛等非典型症状,含服硝酸甘油后症状无法缓解。此时,患者及家属一定要引起重视,就诊时查一下普通心电图,必要时查肌钙蛋白、心肌酶等。注意戒烟限酒,避免过度劳累,不要在饱餐或饥饿情况下洗澡,洗澡时间不宜过长,天气变化时要注意保暖等。

中国医科大学航空总医院心内二科主任 刘芳

警惕胰腺癌的“非典型”症状

由于胰腺的位置特殊,一旦发生癌变,容易侵犯到其他脏器组织,因而会产生一些“非典型”的症状,很容易让病人和医生误以为是其他脏器发生了病变,贻误病情。胰腺癌一般容易与以下几种疾病混淆:

1.易与普通胃痛混淆。中上腹的饱胀不适、疼痛是胰腺癌较为常见的症状。胰腺癌常常会导致胰管或胆管梗阻,胆汁排泄不畅,进而导致胆管与胆囊压力过大,患者会表现出腹部饱胀不适、疼痛。这种疼痛与普通胃痛不一样,常表现

为“隐痛”,且在饭后疼痛加剧、范围扩大。

2.易与腰肌劳损混淆。胰腺癌侵犯到腹腔神经丛时,会表现出持续性疼痛。由于胰腺位置靠后,病人通常会感觉到“腰疼”。胰腺癌导致的腰背疼痛常出现在夜间,仰卧、平躺姿势会加剧疼痛,弯腰或者是侧卧,疼痛会减轻,这是胰腺癌的典型症状。所以,当出现不明原因的腰背疼痛,在排除了腰肌劳损等疾病后,还要考虑胰腺癌。

3.易误认为是肝脏出了问题。60%以上的胰腺癌会出

现黄疸症状。当出现黄疸,在怀疑是肝病的同时,也应当警惕是不是胰腺癌在作祟。

4.易误认为是胃病。多数胰腺癌患者会出现明显的体重减轻。这种体重减轻与胃病导致的体重减轻不同,胰腺癌患者往往是进行性的消瘦。

5.易误认为是糖尿病。胰腺癌变会导致胰腺对血糖的调节功能下降。有胰腺癌家族史的人群如果出现突发的糖尿病,应专门进行胰腺检查,警惕胰腺癌的发生。

复旦大学附属肿瘤医院胰腺外科副主任医师 刘辰

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国 中国福 中国喜

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台