

出现十大症状 警惕牙周病

牙周病隐匿很深,要留心以下10大症状:

- 1.刷牙出血。如果是健康牙龈,刷牙不会出血。刷牙出血是反映牙龈炎症最早期的警示信号。即便刷牙出血时有时无,又可以自行停止,依然要引起注意。牙龈出血还可以表现为咀嚼硬物出血或晨起第一口唾液呈咖啡色。
- 2.牙龈红肿。健康的牙龈呈粉红色。当照镜子发现牙龈变为鲜红色或暗红色时,则提醒你牙龈出现了问题。
- 3.牙龈反复肿痛。“牙疼,上火”说明牙周病已潜伏下

来。健康的牙龈,不会被“上火”光顾。

- 4.牙齿变长、牙缝变大。在炎症的作用下,牙周组织被破坏,类似树根的“周围土壤”出现了流失,导致牙根裸露,牙齿变长,牙缝变大。
- 5.食物嵌塞。导致食物嵌塞的因素很多,牙周组织破坏导致的牙缝变大是原因之一。
- 6.牙齿遇冷、热敏感。牙根外露是导致牙齿遇冷、热敏感的原因之一。另外,根面上未及时清除的菌斑可产生酸性物质,会加重牙齿敏感。
- 7.口气重。引起口气重的

原因很多,有些人经过牙周治疗可缓解。

- 8.牙齿移位。随着年龄的增加,许多人会感觉“牙齿变形了”。实际上,这是牙周组织无法支撑牙齿保持在原来位置的结果。
- 9.牙齿松动。这种情况多数是牙周组织被破坏到一定程度而出现的牙齿松动症状。天然牙松动并不意味着一定要拔除,有的经过系统治疗,松动是可以缓解的。有人热衷于寻求松动牙齿的固定办法,但松动牙齿的固定是有条件的,一般多用于下前牙,而且要在系统

治疗牙周后才加以考虑。仅仅依靠固定来保留牙齿的想法不太现实,一些不规范的操作虽然可以暂时遂你所愿,但后患无穷。

10.牙齿脱落。牙周病是导致我国成年人牙齿丧失的主要原因。

许多人去牙科不是发现症状马上就诊,而是牙周病发展到了不得不看的地步才去。而这时的牙周病往往已到中、晚期,治疗周期长、费用高、疗效差。因此,我们强调对待牙周病要定期检查,早期治疗。

海建/文

吃糖多 易患冠心病

近日发表在《美国临床营养学杂志》的一项研究表明,吃糖多增加冠心病风险,不过来自蔬菜与水果中的糖除外。研究显示,从果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关,而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言,添加糖与总糖量摄入越多,冠心病风险越高,分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总的果糖当量也增加12%的冠心病风险。

其实,糖的危害要比脂肪大,尤其是精制糖。研究发现,如果冠心病患者连续数周食用高糖食品,就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常等。

添加在加工食品或饮料中的果糖(多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入),可以产生瘦素抵抗,而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来,而且增加的还是内脏脂肪。

此外,高糖饮食并非只增加冠心病风险,还可促进糖尿病前期和糖尿病的进展。

耿康/文

简单自测判断听力是否损伤

出现以下情况,说明你的听力可能已经受到损伤,应到正规医院进行进一步的检查及治疗。

- 1.接听电话时,经常觉得听不清楚。
- 2.多人同时说话时,经常听不清他们的讲话内容。
- 3.有人总抱怨你把收音机或电视的音量开得太大。
- 4.觉得别人说话似在嘟囔

或含混不清。

- 5.跟别人对话时经常要求他们重复说过的话。
- 6.只有面对讲话人时,才能理解清楚。
- 7.发现自己并不明白谈话的主题,常常会答非所问;经常误解、误解别人说的话。
- 8.参加会议、去公共场所或家庭聚会时觉得有些困难。
- 9.除非距离很近,否则不



能听到电话声或门铃声。

10.感到耳朵有闷塞感,头脑里有声音,如嗡嗡声或铃声(耳鸣)。

李浩/文

老年高血压患者注意八个危险时刻

1.气温骤降时。每当寒流过境、天气降温之时,便是脑卒中的多发之日。因此在秋冬季,高血压患者要做好防寒保暖。

2.贪烟嗜酒时。大量吸烟与饮酒是导致脑卒中的重要原因,尤其对患高血压、动脉粥样硬化的老年人,极为危险。

3.情绪波动大时。人在愤怒、悲伤、恐惧或大喜时,血压会骤然升高,心率加速,容易诱发心脑血管疾病。因此,高血压患者要避免生气、着急,不要过于激动。

4.清晨6时到9时。清晨人刚从梦中醒来,血流缓慢,体内水分缺乏,致使血液浓缩,易引发脑梗死。老年人在睡前和晨起后,适当喝些温开水,十分有益。

5.餐后1到2小时。吃完饭后,消化系统需要较大的供



血量来运转,心脏和大脑的血液就会相对减少。老年人自身的血压调节功能比较弱,容易导致餐后低血压,出现头晕、乏力、面色苍白、晕厥等。因此,老年高血压患者不宜暴饮暴食,建议少食多餐,饭后可平躺半小时,不要立即做剧烈运动。可以适当调整降压药的用药时间,尽量不要在餐前服药,改为两餐之间服药。

6.屏气排便时。老年人常有习惯性便秘,屏气用力排便

时,腹压加大,可使血压升高。当血压超过脑血管壁承受能力时,就会导致血管破裂,发生脑出血。此外,用力排便给心脏造成压力,易导致心肌梗死。为避免便秘,高血压患者要适量运动,避免精神紧张,保持心情舒畅,多吃富含膳食纤维的食物。

7.洗澡沐浴时。老年人体质较弱,体温调节和血管舒缩功能较差,在热水或冷水刺激下,血压易发生波动。因此,老年高血压患者洗热水澡时水温不能过高,时间不能过长。

8.不及时服药时。被诊断为高血压后,如不及时治疗,在心脏疾病方面,会发生心肌梗厚、心功能不全、心肌梗死等,在脑血管疾病方面,会发生脑梗死、脑出血等。

据《中国高血压防治指南》

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台