



健康生活

AN KANG SHENG HUO

江苏大学附属医院



健康生活从爱牙开始

□ 许建辉

一颗牙就是一个器官,牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面,同时也是现代人健康与文明的标志。牙齿一旦出现问题,将会对人们的正常生活造成极大的影响。作为一名牙医,必须把这些最基本的口腔健康之道告诉人们,将这把获取健康的金钥匙交到每个人的手中;健康生活从爱牙开始。

口腔健康是全身健康的重要组成部分

口腔健康直接或间接影响全身健康。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,除了影响咀嚼、说话等功能和美观外,还会导致社会交往困难和心理障碍。口腔炎症,尤其是牙周炎等可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等,危害全身健康,影响生命质量。

养成良好的饮食习惯对维护口腔健康非常重要

饮食习惯与牙齿健康密切相关,口腔内残留的糖和碳水化合物是导致龋病的主要原因之一。容易引起龋病的主要是蔗糖,其次为葡萄糖、淀粉等。如果经常摄入过多的含糖甜食或饮用过多的碳酸饮料而不能及时清洁口腔会导致牙齿脱矿,引发龋病或牙齿敏感。吃糖或饮用碳酸饮料的次数越多,牙齿受损风险越大,所以,应尽量减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不再进食。

早晚须刷牙,饭后要漱口

刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。刷牙之后,菌斑很快就在清洁的牙面上重新附着,不断形成,特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用差,细菌更易生长。因此,每天至少要去刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。饭后漱口可去除口腔内的食物残渣,保持口腔清洁。咀嚼无糖口香糖也可以刺激唾液分泌,降低口腔酸度,有助于口气清新,牙齿清洁。

提倡使用含氟牙膏预防龋病

牙膏是辅助刷牙的一种制剂,可增强刷牙的摩擦力,帮助去除食物残渣、软垢和牙菌斑,有助于消除或减轻口腔异味,使口气清新。成人每次刷牙只需大约1克(长度约1厘米)的膏体即可。如果在牙膏膏体中加入其他有效成分,如氟化物、抗菌药物、控制牙石和抗敏感的化学物质,则分别具有防龋、减少牙菌斑、抑制牙石形成和抗敏感的作用。

含氟牙膏有明确的防龋效果,其在世界范围的广泛应用是龋病发病率大幅度下降的主要原因之一。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施,特别适合有患龋倾向的儿童和老年人。但应注意:牙膏不是药,只能预防口腔疾病或缓解症状,不能治疗口腔疾病,有了口腔疾病还是应该及时就医治疗。

定期进行口腔健康检查

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期无明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来更为复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多的费用,治疗效果还不一定十分满意。因此,定期进行口腔健康检查,每年至少一次,但不能及时发现、治疗口腔疾病,还有助于医生根据情况采取措施预防和控制口腔疾病的发展。

出现口腔问题,及早就医是关键

常见的口腔疾病,如龋病、牙周病的发生都比较隐蔽,早期几乎没有明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来很复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多的费用,治疗效果还不一定十分满意。因此,出现口腔不适,及早就医是关键。

牙菌斑、食物残渣、软垢在牙面上附着沉积,与唾液中的矿物质结合,逐渐钙化形成牙石。牙石表面粗糙,对牙龈造成不良刺激,又有利于新的牙菌斑黏附,是引起牙周疾病的一种促进因素。自我口腔保健方法只能清除牙菌斑,不能去除牙石。因此需定期到医院由口腔医生进行洁牙,最好每年一次。洁牙是由口腔医生使用洁牙器械,清除牙龈周围龈上和龈下部位沉积的牙石以及牙菌斑。洁牙过程中可能会有轻微的出血,洁牙之后也可能出现短暂的牙齿敏感,但一般不会伤及牙龈和牙齿,更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。定期洁牙能够保持牙齿坚固和牙周健康。

失牙是老年人常见的口腔问题。牙齿缺失易发生咀嚼困难、食物嵌塞、对颌牙伸长、邻牙倾斜等。因此,不论失牙多少,都应及时进行义齿修复,修复一般在拔牙2-3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病,必要时对牙槽骨和软组织进行修整,保证修复质量。

(作者为江苏大学附属医院口腔科主任医师)



劝烟斗酒 贪享美味 饭桌训子 吐痰擤鼻

这些陋习很伤人!

□ 闫坤

“长期以来,劝烟斗酒、贪享美味、随地吐痰、餐桌训子等陋习被人诟病,因为这些直接影响到了健康这件大事儿。”

劝烟斗酒

做不了好反成病汉

“兄弟,抽一根吧!没事,就一根!”很多人就是在这样的劝烟下,开始了人生中的第一口烟。“感情深,一口闷,感情厚,喝个够!”杯酒论英雄式的斗酒,喝坏了一个又一个“好汉”。

“用酒量来衡量一个人是否具有男子汉气概很不可取!”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师郭朋解释,酒量不过是代表一个人对乙醇的代谢能力,如果体内乙醇脱氢酶较多的话,酒精分解代谢的速度就会快,就会显得“不容易醉”。为这样一个简单的科学道理,斗得死去活来很不值。

郭朋主任在门诊中遇到过很多喝酒伤身的例子,往往是酒量越大,产生的毒性物质越多,后果越严重。一则会伤害胃黏膜,造成胃出血;二则伤肝,造成酒精性脂肪肝等,甚至引发胰腺炎等疾病。

吸烟更是百害无一利,长期吸烟除了可能导致肺癌,影响免疫功能,二手烟还会影响家人。不让陋习伤害自己,需要从每个人做起,如不带火柴、不带烟;懂得拒绝,并且不动人吸烟喝酒。

贪享美味

“重口味”不是调侃

网络上“重口味”一词多用来形容一个人很能接受非正常事物。其实回到本意,这也是国人贪享美味的体现。清华大学媒介调查实验室展开的“中国饮食小康指数”调查显示,重视口味的人最多,36.2%的人选择这一项。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表

示,重口味是指喜欢吃咸或辣的刺激味重的食物。

中国人在吃方面极具智慧,不仅可口,而且色香味俱佳。然而不管怎样,吃得健康才是王道!根据《中国居民膳食指南》,每人每天摄盐量不超过6克,而很多人摄入量都在15-18克,过量的盐会引发心血管疾病,过辣也会损伤消化道黏膜。

“好厨子一把盐”,尤其是在外就餐时,重口味更加明显!李艳玲称,多数人包括自己出去聚餐时,都会喝点东西,就是为了冲淡菜的咸味。

国外最高级别的招待是在家里。当我们把从外面大吃大喝的习惯拉回家里,可能我们的健康就会好转,因为自己可以控制盐和调料的摄入量,用控盐勺炒菜最好不超过4克。

餐桌教子

还能好好吃饭吗?

当吃饭都变成压力,亲子关系还会融洽吗?

在中国餐桌教子的现象并不少见。中国青少年研究中心曾在全国六大城市进行的调查显示,超过一半的孩子在吃饭时接受过父母批评。可能是因为家长工作忙,就餐成为家长与孩子坐下来接触的最多时刻,不少家长便把餐桌变成了训诫所。

“即使再忙,也可以抽出5-10分钟来跟孩子交流,而不是在餐桌上训斥。”知名育儿专家林怡非常反对。研究显示,餐桌教子不仅会影响孩子消化,产生厌食情绪,还有可能使孩子患胃病,出现心理障碍。很多饮食小康指数”调查显示,重视口味的人最多,36.2%的人选择这一项。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表

其实,吃饭是建立良好亲子关系的最佳时机,可以跟孩

子聊轻松有趣的文化背景类话题,比如餐桌上有哪些植物,味道如何,色彩怎样,植物如何由来之类。当餐桌变成一个丰富的小课堂,孩子还会厌倦吃饭吗?

当然,也可以让孩子部分参与饮食制作、餐前准备、餐后打扫等,让孩子获得成就感及愉悦就餐体验。千万别用严厉的话语来破坏这一美妙时刻。即使孩子真犯错,可以找个别的时间及时修正或开个家庭会议,以讨论的方式来解决。

吐痰擤鼻

影响形象的“国际关系大事儿”

“啊……呸!”这恐怕是走在路上最怕听到的声音了!北京大学公共卫生学院钮文异教授表示,痰是很多呼吸道传染病的传播途径,一口痰中会“驻扎”成千上万的病菌,成为传播流感、麻疹、肺结核等多种疾病的罪魁祸首。与痰类似,鼻涕里面也暗藏很多细菌,直接用手擤鼻涕也不卫生。

小小一口痰,不仅影响健康,还是“国际关系的大事儿”。正如英国普利茅斯大学社会学教授罗斯·孔伯曾称,“这当然是个事儿,是国际关系的大事儿”。因为这一举动,让不少中国游客的形象在外国人眼中大打折扣。

“其实在国外,室外吐痰跟上厕所一样,是很私密的事儿”,从国外留学回来的北京某高校研究生深有体会,很多外国人都会去卫生间吐痰。因此在公共场合吐痰时,一定用纸包住扔进垃圾桶,擤鼻涕用纸巾;洗手间吐痰,一定要用水冲走。不仅是为了他人和自己的健康,也是你的文明形象。

警惕早产儿视网膜病变

早产儿面临的危险很多,视网膜病变就是要跨越的一道坎。

上世纪90年代,北京大学人民医院眼科主任黎晓新就关注了这个现象,视网膜病变的早产儿越来越多!

原来,早产儿因发育不成熟一般都要送到儿科“新生儿重症监护室”进行养护,而且一般都会采取吸氧措施促使肺发育成熟,这个环节是把双刃剑,吸氧使新生儿的成活率提高了,但问题也出来了:早产儿因长时间吸氧,容易出现视网膜新生血管增殖,导致视网膜病

变。

而一旦视网膜异常血管组织出现增生,如果没有在72小时之内进行治疗,就很可能由于错过治疗时间窗而导致失明。黎晓新教授呼吁,早产儿出生后一个月内必须到正规医院查眼底。2004年,黎晓新还主持制定了我国第一个《早产儿治疗用氧和早产儿视网膜病变防治指南》。

治疗早产儿视网膜病变,关键是要做好筛查,提前防治。及早发现后,通过打激光,再适当用药,孩子的视力发育可以完全不受影响。(钟艳宇)

秋冬学道栗子菜



作为一种零食,糖炒栗子受到了很多人的喜爱。鲜为人知的是,栗子作为配料入菜,也是相当美味。在栗子上市的季节,来跟我学做一道栗子菜吧。

原料:肉鸡1只,栗子1斤,花椒20粒,姜6片。

调料:黄酒2汤匙,老抽3汤匙,糖1茶匙,盐1茶匙,水淀粉2汤匙。

做法:将鸡剁成小块,栗子去皮后对半切开;锅中倒入清水大火煮开后,放入鸡块焯烫至变色后捞出,用热水将鸡块上的浮沫冲洗干净备用;炒锅烧热倒入油,不用等油热,马上放入姜片 and 花椒,炒出香味后,倒入鸡块,加入黄酒(不要盖锅盖),用铲子不停地翻炒2分

钟;倒入老抽炒上颜色后,加入糖和盐翻炒均匀,倒入开水,没过鸡块高度的3/4即可(水不要太多),然后倒入栗子,盖上盖子,用中火炖20分钟;打开盖子,改成大火,加入少许水淀粉勾芡即可。

温馨提示:1. 用刀在栗子的硬皮上割开1个口,然后倒入开水,盖上盖子浸泡。5分钟后,剥一个拿一个,否则栗子遇冷,内层的皮还会收缩,不容易剥。

2. 剥好的栗子,也应该放在清水中浸泡,否则表面会氧化变黑。

3. 肉鸡很容易熟,20分钟完全没有问题。但如果用柴鸡做,时间就要1个小时以上了,栗子也要晚一些再放,以免烂在鸡肉中找不到踪影。

4. 焗炒鸡块,或任何需要放黄酒或料酒等烹去肉腥的菜,一定不要在放入酒后马上盖锅盖,否则腥味就无法挥发出去。

5. 水淀粉在最后倒入,能让汤汁变浓郁。水淀粉中淀粉和水的比例为1:5。

(文怡)

豆腐中有“伪君子”

提到“豆腐”,人们都会认为是黄豆做的。但其实许多号称豆腐的产品,和黄豆关系不大,营养价值远不及真正的豆腐,甚至还可能给健康带来危害,可谓豆腐中的“伪君子”。

鱼豆腐。很多人涮火锅,都会来上一盘鱼豆腐。虽然其成分里可能含有少量的黄豆,但主要原料为鱼浆,遗憾的是,鱼浆的来源和品质却难以保证。鱼豆腐中往往含有大量的糖、油和盐,并且含有具有增稠等作用的修饰淀粉,能增加热量却无营养,此外,修饰淀粉中还含有一定量的磷酸,吃多了会伤害骨骼。

鸡蛋豆腐。虽然其口感与

豆腐很像,却不含任何大豆成分。鸡蛋豆腐主要是以鸡蛋为主要原料,加水、盐等制作而成,可能会让人在不知不觉中吃过过多胆固醇与钠,有高血压、高血脂或高血压的人群,应尽量少吃。

杏仁豆腐。吃起来香甜滑嫩,杏仁豆腐是很多人喜爱的甜点。其实,杏仁豆腐里也没有黄豆,其主要由杏仁、糖、鲜奶或奶粉等制成,还有些会添加含有饱和脂肪酸的精制椰子油,摄取过量会增加患心脏病的风险。杏仁豆腐的蛋白质含量仅为传统豆腐的1/4,又含有较多糖,建议不要常吃。

(玉琪)

心脏不适别忘查颈椎



心脏不适,心电图检查也正常,通过休息脖子能有效缓解心脏不适,就要高度怀疑是颈心综合征了。

陶海鹰介绍,颈心综合征以往以中老年人为主,但现在年轻的“低头族们”越来越多,主要与长时间对着电脑或者玩手机,经常伏案工作有关。建议伏案工作久了站起来眺望远处,活动下颈部;仰头,少低头,睡觉的时候枕头不要太高;避免颈部受凉,气候变化的时候带个围脖。

另外马远征医生提醒,目前颈心综合征并没有很明确的诊断依据,只能是排除了心脏等别的问题,才考虑是颈心综合征。所以一旦出现胸闷、心慌、头晕等心脏不适的症状,首选还是要先去心内科排除心脏问题,再考虑去脊柱外科或骨科看看是否是颈椎出了问题。

(许凡)

唇干用舌舔 长痘爱摸脸 干涩就揉眼 这些小动作不要做



最近唇裂、长痘上火、眼睛干涩等小症状的人多了起来,迟迟得不到缓解。医生表示,除了干燥原因,还有一些不经意的小动作也会造成这些不适。

唇干不能用舌舔

天气干燥,暴露在外的嘴唇成了重灾区:脱皮、开裂。许多人习惯用舌头舔,试图使嘴唇湿润,结果却越舔越干。

四川省中医院皮肤科主任陈明岭教授解释,当唾液蒸发时会带走唇上更多水分。另外,唾液里面含有淀粉酶、黏液素等物质,水分蒸发后,会引起唇黏膜发皱,干燥得更厉害,甚至

形成慢性唇炎。

嘴唇干首先要改掉舔唇的坏习惯,平时多喝水,多吃新鲜蔬菜、梨、荸荠等生津滋阴的食物,还可以炖银耳百合汤。出门前使用护唇膏,如果是小孩子蘸些橄榄油涂抹到嘴唇上,也能起到很好的保湿作用。

长痘别总是摸脸

脸上长痘,手总闲不住,有事没事总想用手摸,没想到一摸反而增加了更多痘痘。“用手摸的过程,手上的细菌会使痘痘更严重,甚至导致皮肤的炎症病变,使皮肤出现红肿、瘙痒等问题,而且还会把痤疮丙酸杆菌感染到别处,这也是痘痘增多的原因。”陈明岭主任提醒。

有些人喜欢动手挤痘痘或是用粉刺针挑也是个坏习惯,因为在家做不到规范消毒,不仅造成二次感染,还会形成疤痕。

长痘后一定要管住手。一般来讲,内热较盛的人容易秋冬季易长痘,尽管天寒地冻依然可以泡些菊花茶喝。

干涩不要揉眼

干燥时,眼睛以各种方法“喊渴”:干涩、异物感、发红、易疲劳等。很多人的第一反应是揉眼。

“这样做虽暂时缓解眼睛干涩,但也可能将病菌带入眼睛,造成眼部炎症。”中国中医科学院眼科医院副主任医师杨永升提醒,揉眼还可能会导致角膜擦伤,过度揉眼还可能引起眼膜水肿,诱发结膜炎,甚至是角膜炎。

给眼睛加湿,需保持室内空气湿润,可使用加湿器或在暖气片上放杯水。多吃些富含维生素A的食物,如豆制品、核桃、西红柿等,工作时注意多眨眼,缓解眼疲劳。(林敏)