

牙病预防从婴幼儿开始

预防为主是疾病控制的重要策略。牙病预防的效果明显好于发病后治疗，能够起到事半功倍的作用。但是，牙病预防是一个循序、长期的过程，需要从小做起，持之以恒。

婴幼儿期

1.哺乳后由家长在手指上缠上干净纱布，擦洗宝宝的牙龈、腭部、牙面。并喂以温开水，



冲洗口腔内残留的食物。

2.不要让孩子含奶瓶睡觉，以免产生奶瓶龋。1岁后改用口杯。

3.3岁后在父母的协助下学习刷牙。

4.保证孩子的合理营养，培养咀嚼能力。多食富含钙、磷等的豆

制品、牛奶等。

5.乳牙列极为重要，因此切勿有轻视、忽视的倾向。

儿童期

这一时期为混合牙列期，为预防牙病的发生、保持终身口腔健康打下牢固基础。在家长、学校老师及社会的共同努力下，对孩子进行卫生指导与教育，使之形成终身受益的良好口腔卫生意识和习惯。在家长帮助和监督下学习刷牙，做到早晚刷牙，饭后漱口。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，饭后漱口也可去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。局部用氟预防龋齿。如果发生龋齿，及时治疗，以免影响恒牙的

正常萌出。

青少年期

恒牙虽已萌出，但牙根尚未完全形成，牙齿也没有完全矿化。窝沟较深的牙面，进行窝沟封闭预防龋病。由于牙列不齐，口腔卫生不注意，容易产生青少年龈炎等，这一时期也是牙列不齐进行矫正的关键时期。早期诊断、治疗，定期口腔检查十分重要。

中年期

人到中年，牙龈逐渐退缩，根面显露，一些不良的卫生习惯会产生不良影响。邻面、根面、牙颈部易发生龋，且不易察觉；食物嵌塞，不恰当的刷牙及剔牙习惯会导致牙周损伤及牙本质过敏、楔状缺损。所以应注意口腔卫生、纠正不恰当的刷牙习惯，使用牙线及时剔除嵌塞的食物。适度增加粗糙的或纤维性食物如蔬菜、水果等的进食量，这些食物在咀嚼过程中需要更大的咀嚼力和更长的时间，增加摩擦，有助于牙面的清洁。临睡前不吃淀粉制品，这些食物较易粘附于牙面而发酵，促进龋齿发生。保持全身健康，及时治疗牙病。

老年期

- 1.保持口腔清洁，早晚刷牙、餐后漱口。特别是晚上临睡前，唾液分泌减少，口腔自洁作用减弱，再加上食物残渣存留时间长，所以晚上刷牙更重要。少吃甜食，睡前不吃糖果、糕点。
- 2.餐后及时去除嵌塞食物，老年人的牙间隙大，可以采用牙缝刷或冲牙器等工具，以提高清洁的效果。
- 3.每日叩齿、按摩牙龈，促进局部血液循环，增强牙周组织的功能和抵抗力，保持牙齿的稳固。
- 4.及时治疗牙病、修复缺损牙列，能予以治疗的病牙应及时治疗以维持功能。牙列缺损后不及时行修复，会加重余留牙齿的负担，长此以往，余留牙超负荷运转，最后松动。而戴有假牙者，更应注意口腔卫生，因为假牙与天然牙间易引起菌斑附着，故餐后及夜间需保持口腔与假牙的清洁。
- 5.加强体育活动，增强体质，保持愉快，合理饮食，平衡营养。

(顾章愉)

癌痛病人按“三阶梯”镇痛

据世界卫生组织估计，2020年全球将有3000万例新诊断的癌症患者，约75%~95%的晚期癌症病人与疼痛相伴，其中1/3为重度疼痛。但是在癌症的治疗过程中，很多病人认为疼痛是应该的，他们不把疼痛告诉医生；有的病人则认为止痛药等同于“鸦片”，吃了会上瘾。正因为受这些错误观念的影响，在很长一段时间里，我国癌痛控制情况与世卫组织在2000年提出的“让所有癌症患者不疼痛”的目标相去甚远。事实上，耐药性和身体依赖是连续使用阿片类药物正常的药理学反应，不应把成瘾性、身体依赖和耐药

性相互混淆。

世卫组织确立的三阶梯镇痛原则是被广泛接受的癌痛指南，该原则建议癌痛患者，以对乙酰氨基酚或非甾体抗炎药(NSAID)作为止痛的起始治疗。如果这些治疗不充分，再逐步升级为“弱阿片类药物”和“强阿片类药物”。三阶梯止痛原则强调了按阶梯治疗、口服给药、按时给药、个体化给药、注意具体细节等五大特点。按照WHO三阶梯治疗原则和NCCN成人癌痛治疗指南，90%的癌痛可以通过口服药物得到良好的控制。

(徐夏婷)

频繁打嗝，请医生查找原因

什么情况下会打嗝？要老百姓说，吃东西吃得急被噎住了，酒足饭饱之后，喝水喝得很多的时候，再不就是突然吹了冷风，都会引起打嗝。打嗝没什么了不起，顶多是避开人前时不时抽动一下的尴尬罢了。可专家表示，如果打嗝频繁发作，还是应到医院找专科医生就诊，排查可能存在的疾病隐患。

打嗝是一种症状，临床上我们称它为“呃逆”。呃逆大部分可以自己停止、消失，即使有时候连续性地发作，睡一觉醒来也就好了。但有些顽固性呃逆，持续比较长的时间，频繁发作，多次复发，又找不到上述所说的原因，就要警惕其他疾病因素，比如胃扩张、胃炎、胃癌、膈神经受损、膈下脓肿如肺炎、肝癌以及尿毒症等。呃逆是膈神经受刺激所致，而膈肌位于胸腔和腹腔之间，正好像一道门把两者分开，因此，无论是胸腔还是腹腔发生病变，只要刺激到膈肌，导致膈神经痉挛，就会引起呃逆。

大家也不用特别担心，毕竟大部分单纯性呃逆都是良性的，可以采取分散注意力的方法，或者喝冷水、大笑、咳嗽，把膈神经反射打断。如果自己不能缓解，还可以到医院去，针灸或注射足三里，也能消除呃逆。需要警惕的打嗝往往是多次复发、频繁发作的，而且通常伴随其他症状，如因胃病引起的呃逆还会表现为胃部不适，而肺炎引起的呃逆常伴有发烧，等等，对于这种打嗝，则要到医院就诊才是上策。

(宋导)

橄榄油不宜多吃

近年来，橄榄油因其保健功效而备受推崇。但再“健康”的油，也需要注意每天的摄入量。否则，不但发挥不出其保健功效，还容易带来其他健康隐患。

橄榄油是人类历史上最古老的食用油之一，是营养素保存最完整的油脂。无论凉拌还是烹炒，其略带橄榄味的独特气味都能给人带来清新的口感。橄榄油富含不饱和脂肪酸，有利于降低血液中的“坏胆固醇”，升高“好胆固醇”，对控制血脂有益，这已逐渐为众人知晓。

尽管橄榄油有很多保健功效，但和其他食用油一样，每百克含99.9克脂肪和899千卡热量。因此，吃多了也同样对健康不利，同样会造成肥胖等问题。

橄榄油每天食用不宜超过30克，最好限制在25克以下。

市场上常见的橄榄油，可分为特级初榨橄榄油、初榨橄榄油和普通橄榄油。其中特级初榨橄榄油营养素保存最好、质量上佳，是首选。

不少人在吃橄榄油时也有个误区，认为橄榄油只有做凉拌菜才能保住其营养。其实不然，它完全可以用来炒菜，只是油温不可过高，煎炸不宜。

(屈象)



应对糖尿病 我们即行动

影响一代人中的超过3.5亿人口。如果消极对待糖尿病，那么它可能威胁许多国家的医疗保健服务，并吞噬发展中国家的经济发展。”

糖尿病足以引起世界各国的警觉和醒悟。

糖尿病不分年龄、不分贫富、不分国家持续的发病率和广泛的流行，源于人们对健康生活方式的藐视，既管不住嘴，又迈不开腿，高热量、高蛋白、高脂肪的西方饮食替代了以往的五谷杂粮；走路、骑车、弄堂游戏等多动的生活方式却被以车代步、恋于电脑电视等久坐不动的静态生活方式替代。吃动不平衡、严重的超重及肥胖，以致诱发糖尿病，成为人类健康的主要杀手。

我们要在广大人群中积极开展糖尿病预防教育，广泛宣传糖尿病致命的危害性；倡导吃动两平衡，选择健康的生活方式，阻止糖尿病的高发态势；普及糖尿病知晓率，使大多数

不患糖尿病或推迟糖尿病发生；开展糖尿病的早期诊断，合理用药，密切监测，阻止或推迟并发症的发生和发展；推广廉价、高效特别对于糖尿病并发症的控制有独特效果的治疗手段；以最少的花费获得最大的治疗效果；深化实施医院-社区糖尿病综合管理及规范社区糖尿病防治策略。

让我们以人为本，“管住嘴，迈开腿，健康血糖从快步行开始”，做自己的健康主人。

(贾伟平 宁光)

