

6 种药比糖果还伤牙

- 临床医生在患者需长期服用某种药物前,应结合患者情况综合选药
- 患者服药前也应看看说明书,了解可能的不良反应,并在服药过程中自测

糖伤牙已是常识,然而,鲜为人知的是,有些药物比糖还伤牙。日前,英国《每日邮报》邀请了多位牙科教授盘点了可能损害牙齿的常见药物。口腔医院专家兰泽栋介绍,虽然糖对牙的伤害要普遍得多,但是,在用药的过程中某些药物对牙的伤害更容易被忽视,有些药物不仅对牙的损害严重,甚至会造造成不可挽回的后果。他呼吁临床医生在患者需要长期服用某种药物之前,结合患者自身情况综合选药。他同时提醒患者,服用药物前看看说明书,了解可能的不良反应,并在服药过程中自测,若有不适及时向医生报告。



专家提醒:服用药物前看看说明书

兰泽栋说,口腔疾病发生可能来自局部,或与全身因素相关,因此局部或全身药物的使用都可能影响到口腔组织。某些药物的不良反应涉及到口腔,并引起口腔组织病变,必须引起临床医生及患者的重视,必要时甚至必须换药。这要求临床医生在患者需要长期服用某种药物之前,充分了解药物性质,清楚其潜在不良反应,并结合患者自身情况,综合选药。患者自己在服用药物前,也应看看说明书,了解可能的不良反应,在服药过程中自测,一旦出现异常及时寻求专业帮助。

1. 抗生素:
可能导致口腔内部菌群失调
兰泽栋介绍,四环素是由四环素类催化脱卤生物合成的抗生素,毒性低。但是,四环素沉积于牙,会引起牙釉质发育不全,这只在釉质形成过程中有影响,因此,如果在 8 岁前服用会有一定的影响,也就是会形成通常俗称的“四环素牙”。“当然,依据其严重程度以及患者对美观的需求,可考虑对四环素牙进行漂白或修复治疗”。
此外,长时间服用高剂量抗生素,也可能导致口腔内部菌群失调,从而引发白色念珠菌的感染,即出现白色“伪膜”。兰泽栋提醒,使用抗真菌漱口水可缓解不适,或遵医嘱使用 2%~4% 的碳酸氢钠溶液,使口腔成为碱性环境,可阻止白色念珠菌的生长和繁殖。
2. 哮喘吸入剂:
可能使釉质脱矿增加患龋风险
兰泽栋介绍,呼吸科常用于哮喘患者的硫酸沙丁胺醇雾化吸入溶液中含有酸性成分,若使用不当,酸性物质残留在牙齿表面,有可能使唾液 PH 值降低;如果不及处理,可能使釉质脱矿,增加患龋风险。因此,在使用完这种吸入剂之后,要及时漱口,并认真刷牙。
此外,同样用于哮喘患者的特布他林,则可能引起少数人出现口干。“由于唾液对牙齿的保护作用非常重要,唾液的量与质的变化都会导致龋齿发生。”他说,因此,在使用了特布他林之后,必须多喝水,并保持口腔卫生。
“当然,多漱口,用刷牙等方式清洁牙齿,定期看牙医,并不只针对于特殊人群,对普通人也都是适用的。”兰泽栋说。
3. 抗抑郁药:
引起口干导致患龋率明显增加
兰泽栋介绍,抗组胺药和某些抗抑郁药会抵制唾液腺分泌,从而导致口干。而龋病病因主要包括细菌、口腔环境、宿主和时间,其中口腔环境中唾液的作用包括机械清

- 洗、抑菌作用、抗酸作用及抗溶作用。涎液的量和质发生变化时,均可影响龋患率,从临床可见,口干症可能会使有涎液分泌障碍的患者龋患率明显增加。
- 兰泽栋提醒,唾液减少还会降低其对菌斑的冲刷作用,可能使牙周病进一步发展。抗组胺药和某些抗抑郁药引起的口干,如果程度较轻,可通过多喝水、嚼无糖口香糖来促进唾液分泌等来缓解;但如果情况严重,则需到专科医院就诊。
4. 降压药:
可引起牙龈过度增生
兰泽栋说,某些降压药会引起牙龈过度增生,比如硝苯地平钙离子拮抗剂类降压药就属于此类;也有一些降压药会引起口腔黏膜病变,比如嘴唇和颊黏膜出疹、溃疡等,这些都属药物不良反应。
 - 兰泽栋提醒,对于长期使用该类药物的患者需要特别注意口腔卫生及其病变,最好能定期追踪观察或治疗。
 5. 抗骨质疏松药:
可出现颌骨坏死、肌肉骨骼痛
兰泽栋介绍,双膦酸盐药物主治骨质疏松症、恶性肿瘤骨转移和高钙血症。自 2005 年起,美、英、加拿大等国药品监管局相继发布双膦酸盐药物的安全性信息,称部分患者用药后出现颌骨坏死、严重肌肉骨骼痛等症,溃疡性口炎也是其不良反应之一。
 - 兰泽栋提醒,患者必须在医生的监督下使用这些药物,同时监测药物不良反应,早发现早诊断早治疗。
 6. 孕酮等避孕药:
容易引发牙龈炎症和出血
兰泽栋说,牙龈是性激素的靶组织,孕酮等避孕药的使用或怀孕导致的雌激素水平提高,使牙龈组织对菌斑等局部刺激物的反应性增强,产生较明显的炎症或使原有的慢性牙龈炎加重,容易引发牙龈炎症和出血,这也是怀孕时容易出现牙龈炎的原因。用此类药或怀孕期间保持口腔卫生尤为重要。

(晓广)

燥意渐浓,咳嗽找上门

秋意渐浓,昼夜温差变大,各大医院的中医科多了不少咳嗽、气喘的患者。中医专家幸宇坚指出,秋季天气干燥,鼻腔、咽喉的局部抵抗力变差,从而引发上呼吸道感染,出现咳嗽或气喘。同时,晚上气温逐渐变凉,哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等也进入高发期,咳嗽、咳痰的患者增多。因此,要注意保暖,避免感冒和呼吸道感染,同时,要多补水和食用润肺的食物。

天气干燥,咳嗽常会反复发作

不少人会有这样的感受,一到秋季,咳嗽总是反复发作,而且一咳就是十天半月。幸宇坚说,事实上,咳嗽的反复发作,常常是许多复杂因素综合作用的结果。

首当其冲的原因就是气温、湿度、气压等改变。进入秋季,由于早晚温差大、空气干燥,不少人出现喉痒、干咳少痰的症状,而且一旦咳起来就很难制止。此外,紧张的都市生活节奏、过度劳累及不良生活习惯等,造成人体免疫力下降,在气候变化刺激下,机体调节易失去平衡,进而出现咳嗽。

幸宇坚还提醒,近年临床发现,过敏性咳嗽的患者有增长趋势。如果患者的咳嗽反复不愈,以刺激性干咳、夜间咳嗽为主,遇到感冒、冷空气、灰尘、油烟等容易诱发,就需要做相关检查,以明确是否为过敏性咳嗽。

止咳,务必对症用药

市面上出售的止咳中成药包装上多标有“止咳化痰”、“镇咳平喘”等功能,但中医讲究辨证施治,中医认为咳嗽可分为风热咳、风寒咳、燥热咳嗽和内伤咳嗽等,因此在选用止咳药时,必须对症服用。如果是寒证咳嗽却用了凉药,那是“雪上加霜”,往往用药无效或拖延病情;如果是热证咳嗽却用了热药,则会“火上浇油”,加重病症。

那么,该怎样区分寒性咳嗽和热性咳嗽呢?

(1) 咳嗽有痰,痰色白、清稀或有泡沫、量多,人感觉怕风、怕冷,多是风寒引起的寒性咳嗽。

用药指导:此时宜选用宣肺散寒、化痰止咳的中成药,如桔红痰咳煎膏、蛇胆陈皮口服液等。

(2) 咳嗽痰黏稠,难咯不畅,颜色偏黄或喉咙痒、口干,属于热性咳嗽。

用药指导:此时宜选用急支糖浆、十味龙胆花颗粒等。

(3) 燥咳无痰、咽喉干燥。

用药指导:可选用治咳川贝枇杷膏等清热化痰、润肺止咳的药。

(4) 痰湿咳嗽,此类咳嗽以体弱老人居多,其特点是咳声重浊,痰多而黏腻、呈灰白色,进食甘甜味食物后加重,伴有胸闷、食少、体倦、大便稀等症状。

用药指导:宜用理肺健脾、宁嗽祛痰药,如陈夏六君汤、二陈丸等。多痰哮喘者不要服用生冷食物等。

幸主任还强调,咳嗽还要分虚实,像感冒、急性支气管炎造成的咳嗽,属于受邪引起,中医在治疗时讲究透邪、宣肺,不要着急于镇咳。如果过早使用镇咳药,短时间好像咳嗽的症状会得到减轻,但之后有的患者可能出现胸闷不畅等不适。

(张华)



伤呼吸道 降肌张力 影响消化

睡懒觉,全身遭殃

很多人平时需要早起总觉得睡不够,于是很喜欢在周末或假日早上关掉闹钟放肆地睡个懒觉。殊不知,这样的补觉方式会让身体遭殃。

27 岁的小强是一家金融公司的职员,由于工作繁忙,总是睡眠不足。所以每逢周末或假日,他就会大睡特睡到中午以弥补自己这些天来的辛苦。可最近他总觉得嗓子痛,吃了药缓两天,可过一阵就又犯了。去医院检查,被确诊得了咽炎。

其实,周末或者节假日长时间睡懒觉不仅对身体没有益处,反而会扰乱人体正常的生物钟,使人变得更加无精打采,同时,对健康也有诸多害处。小强的咽炎就跟睡懒觉不无关系。因为经过一夜睡眠,卧室空气在早晨时最污浊,这些不洁空气中含有大量的细菌、病毒、二氧化碳和尘粒,如果早晨继续大睡,会对呼吸道的抗病能力产生负面影响。因此,那些喜欢闭门贪睡的人,常常会患上感冒、咳嗽、咽炎等疾病,而且高浓度的二氧化碳还易造成人的记忆力和听力下降。

另外,贪睡还可能降低人的肌肉张力。一夜休息之后,早晨人的肌肉和骨关节变得较为松软。如果醒后立即起床活动,一方面可以使肌张力增高,另一方面通过运动,肌肉的血液供应增加,使肌肉组织迅速修复,同时将夜间堆积在肌肉中的代谢物排出。这样有利于肌纤维增粗、变韧。睡懒觉的人,因肌肉组织错过了活动的最佳时机,起床后会感觉到腿软、腰骶不适、肢体无力等。此外,如果过长时间睡眠,还会破坏人体心脏活动和休息的规律,心脏一歇再歇,最终造成心脏收缩乏力,这样一来,稍一活动,就心率骤增,全身乏力,于是又只好躺下休息,这样就形成了恶性循环,导致身体逐渐衰弱。



贪睡的人往往会错过早餐,而前一晚的食物经过一夜时间,已经基本消化殆尽。清晨,肠胃按照正常规律开始活动,准备接受新的食物,却因为贪睡者不能按时就餐,肠胃不得不进行饥饿性蠕动,久而久之会损害人的消化功能,诱发胃炎、溃疡等疾病。

睡眠不能贮藏,睡多了无用。因此,大家最好养成按时睡觉、按时起床的习惯,形成稳定的生物钟,不要因节假日、上网等随意打破睡眠节律。如果前一夜加班很晚才睡,第二天也最好按时起床吃早餐,可在中午适当休息一会儿。晚上 9 点后尽量不要再吃正餐,有助于保证良好的睡眠质量。另外,如果是因为晚上难以入睡而导致睡懒觉,则应该尽快咨询医生,缓解睡眠障碍,保证睡眠质量。

(晓时)