

不足四成成年人每天刷两次牙 中年人成口腔疾病重灾区

口腔疾病正成为健康隐形杀手

“牙疼不是病,疼起来真要命”是大家对口腔尤其是牙齿疾病最直观的感受。不过,从国家卫计委近日公布的第四次全国口腔健康流行病学调查结果看,口腔健康并没有引起大多数人的足够重视,尤其是中年人口腔问题丛生,罹患脑卒中、心脏病的风险增加。

每天坚持刷两次牙的人数有限

从 1983 年左右开始,我国平均每 10 年开展一次口腔健康流行病学调查。就在不久前,中华口腔医学会联合中国疾控中心 and 全国 35 个口腔医学院校等,共同开展了第四次全国口腔健康流行病学调查,摸清了全国老百姓口腔健康状况的家底。

“这些年居民口腔健康素养水平其实在逐步提高。”国家卫计委疾控局监察专员常继乐分析。调查显示,口腔健康知识的公众知晓率超过六成,高达 84.9%的调查对象认同口腔健康的重要性,认为定期检查和自我维护口腔健康是必要的。

认可是一回事,落实到具体行动中又因人而异。

刷牙是个人最常用、最有效的自我口腔保健措施。由于牙齿表面不停地形成菌斑,因此从牙齿长出开始就应当每天坚持早晚刷牙。调查显示,目前我国 5 岁、12 岁儿童和成年人每天两次刷牙率分别为 24.1%、31.9%和 36.1%,城市高于农村,女性又高于男性,与 10 年前相比进步非常明显。

不过,这同时意味着只有不足四成成年人每天坚持刷两次牙。常继乐表示,虽然每天两次刷牙率这一指标值和过去比有明



显增长,但还有很大的提升空间。

龋病长期困扰“一老一小”

儿童和老人是最容易患牙病的群体。从调查结果看,尽管情况相比 10 年前有所改善,但龋病仍然困扰着儿童及老年人。

儿童是龋病高发人群,龋病发生与糖的摄入、口腔卫生等因素密切相关。随着居民生活水平的提高,含糖食品和含糖饮料的摄入量呈上升趋势,对儿童的影响最大。

调查显示,与 10 年前相比,5 岁和 12 岁儿童龋病发生率分别上升了 5.8 和 7.8 个百分点。虽然充填治疗比也随之上升,但总体水平仍较低,龋病的防治仍需重视。

“‘牙疼不是病’的观念是错误的。”中

华口腔医学会前会长王兴说,龋病在儿童阶段如果得不到重视和治疗,后期用牙又不注意,很容易发展成为牙髓炎等严重疾病。到那时,治疗的痛苦、复杂、费用昂贵的程度都会大大提升。

与儿童相比,老年人的口腔健康状况向好。口腔内正常有 28 颗到 32 颗牙齿,牙周病和龋病是中老年人牙齿缺失的主要原因。牙齿缺失不仅影响患者的口腔功能和美观,也会增加消化系统的负担和心理压力。

2016 年,65 岁到 74 岁老年人存留牙齿数为 22.5 颗,与 10 年前相比增加了 1.5 颗。65 岁到 74 岁老年人全口无牙比例为 4.5%,与 10 年前相比下降了 33.8%。

常继乐透露,目前我国缺牙的 65 岁到

74 岁老年人中,龋齿修复的比例为 63.2%,比例越来越高,但仍有近一半老年人不能及时修复缺失牙齿。

中年人成口腔疾病重灾区

调查结果还显示,集各种压力于一身的中年人,正在成为口腔疾病的易感人群。

牙石是口腔内矿化的牙垢和菌斑,表面附着有大量的菌斑,是引起牙周病的始动因素。牙龈出血提示牙龈有炎症,是判断牙龈炎症活动性的指标,也是牙龈炎、牙周炎的临床表现之一。

牙石检出率和牙龈出血检出率是成年人牙周健康状况的重要指标。目前,我国 35 岁到 44 岁居民牙石检出率为 96.7%,牙龈出血检出率为 87.4%,占比相当高,几乎覆盖了该年龄段的全部群体。

王兴认为,中年人工作压力大,普遍不重视口腔健康。“中年人再忙也不能忽视口腔健康,否则,进入老年后日子就会很难过。牙齿掉了,咀嚼的功能就丧失了,生活质量更谈不上。”

近年来,龋病、牙周病等口腔疾病已成为影响我国居民健康的常见病和多发病,不仅影响咀嚼、发音等生理功能和美观,还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等全身性疾病有密切关系,必须引起足够的重视。

常继乐坦言,随着社会发展水平的提高,口腔疾病医保报销的范围未来会进一步扩大。他还倡议将口腔健康检查纳入全身体检范围,及早发现口腔隐患,未雨绸缪。

据新华社

最新研究发现

O 型血的人血栓易化开

近日,中国医学科学院阜外医院、南京军区福州总医院等的研究者共同发现,血型与急性心梗病人梗死后相关动脉自发再通(即血栓自行化开,动脉血流重新通畅)的发生有关。与其他血型相比,O 型血的人血栓较容易化开。该研究发表在《中国循环

杂志》上。

该研究选取了 1209 例急性心梗病人,根据血流通畅程度分为非自发再通组和自发再通组。分析结果显示,与非自发再通组相比,自发再通组中 O 型血较常见,A 型血较为少见。此外,O 型血病人的坏胆固醇水

平明显低于其他血型的病人。在调整了年龄、性别、体重指数、高血压、糖尿病、吸烟、低密度脂蛋白及 C- 反应蛋白、血沉、纤维蛋白原、血管内皮功能等因素后,这种差异依然存在。如果你不是幸运的 O 型血,应更加关注心脑血管健康,积极控制血脂。 德藏



10 月 15 日,在河北省廊坊市安次区图书馆视障阅读区,小学生将双眼蒙住体验在黑暗中行走。当日是国际盲人节,河北省廊坊市安次区开展“体验盲人阅读 关爱盲人生活”活动,组织当地学生到安次区图书馆视障阅读区实地体验,倡导全社会关爱盲人。

新华社发

神经刺激 唤醒”昏迷 15 年的植物人

法国科学家近日说,在胸腔植入迷走神经刺激器后,一名因车祸而处于植物人状态 15 年之久的 35 岁男子呈现出意识苏醒迹象,颠覆了学术界有关人持续昏迷超过 12 个月就无法唤醒的既有认识。

负责这项研究的法国里昂马克·让纳罗认知科学研究所的安杰拉·西里古在新一期美国《当代生物学》杂志上说:“通过刺激迷走神经,我们发现能够增强(植物人)患者在这个世界的存在感。”

迷走神经连接着人脑与身体的许多其他部位,包括肠道。迷走神经对保持清醒、警觉性和许多其他基本功能具有重要作用。迷走神经刺激器是一种微型可植入式器件,此前已被用来辅助治疗药物难治性癫痫和抑郁症。为检验迷走神经刺激器恢复意识

的能力,研究人员希望寻找一个很难用巧合来解释被“唤醒”的植物人病例,最终找到了一个昏迷了 15 年没有苏醒迹象的车祸受害者。

研究结果显示,在开展迷走神经刺激 1 个月后,患者的注意力、动作和脑活动显著改善,能响应以前不响应的一些简单命令。例如,他的眼睛能跟着目标移动,并根据要求转头。他的母亲报告说,在听人给他读书时,他保持清醒的能力有所提高。

此外,研究人员还观测到这名患者对“威胁”重新有了反应。例如,当医生的头突然靠近他的脸时,他会睁大眼睛,表现出惊讶。

研究人员认为,在多年处于植物人状态后,这名患者进入了最小意识状态。

大脑活动记录也显示,这名患者

脑中涉及运动、感觉和意识的区域活动明显增强,大脑功能连接性改善,脑皮层和下皮层的代谢活动也同样增加。

研究人员指出,这项工作表明,即使在病情最严重的临床病例中,正确的干预措施也可能带来意识变化的产生。西里古说:“哪怕希望看似已经消失,大脑仍有可能被修复。”

目前,研究人员正计划开展一项大型合作研究,以确认并进一步挖掘迷走神经刺激对处于植物人或最小意识状态患者的治疗潜力。

一些专家表示,这是一项令人激动的新发现,但由于很难从单一病例了解一个疗法的真正效果,需谨慎解读,这项研究的结果尚需在更多患者身上得到验证后,才能获推荐使用。

据新华社

艾滋病病毒携带者 吸烟比病毒本身更要命

《美国医学会杂志·内科学卷》近日刊载的一项研究显示,如果艾滋病病毒携带者在接受抗逆转录药物治疗时还吸烟,那么他们死于肺癌的可能性比死于艾滋病的可能性高出 10 倍左右。戒烟预防肺癌应成为护理艾滋病病毒携带者的重中之重。

领导这项研究的美国马萨诸塞综合医院的克里希纳·雷迪在一份声明中说:“对肺癌而言,吸烟和艾滋病病毒是一个特别糟糕的组合。艾滋病病毒携带者吸烟率特别高,而吸烟和艾滋病病毒都会增加患肺癌的风险。”

雷迪等人利用计算机模拟分析了美国艾滋病病毒携带者患肺癌的风险。他们发现,在用药依从性良好但持续吸烟的艾滋病病毒携带者中,近 25%的将死于肺癌,其中重度吸烟者死于肺癌的风险接近 30%。

总体而言,那些接受抗逆

转录药物治疗但吸烟的人,死于肺癌的风险比死于艾滋病的风险高出 6 倍至 13 倍不等,具体风险大小与吸烟强度和性别相关。

对那些用药依从性不好的烟民来说,他们死于艾滋病病毒本身的风险会更大,但新研究发现其中仍有 15%死于肺癌。不过,戒烟会让情况发生较大改善。在 40 岁戒烟的艾滋病病毒携带者中,只有约 6%死于肺癌。

目前,美国有超过 40%的艾滋病病毒携带者吸烟,而总体成年人吸烟比例为 15%。研究人员据此估计,在不戒烟的情况下,美国将有近 6 万名艾滋病病毒携带者死于肺癌,约占美国接受艾滋病病毒治疗人数的十分之一。

雷迪说:“这些数据告诉我们,现在是时候采取行动了。戒烟计划应被整合到艾滋病护理中,就像抗逆转录药物治疗一样。” 据新华社

动物实验显示

“三手烟”或导致肝损伤和糖尿病

近日,美国科学家通过动物实验发现,通过衣物、家具等接触“三手烟”,会增加实验鼠患肝损伤和糖尿病等疾病的风险。

吸烟会使烟草残留物沾染在人体和家居物品表面,积累多种毒素,普通清洁剂无法去除这些物质,形成“三手烟”污染。此前已有研究发现,“三手烟”会危害实验鼠免疫系统。

英国《新科学家》杂志最近报道说,美国加利福尼亚大学河边分校研究人员让窗帘、地毯等居室材料接触香烟烟雾,模拟吸烟者家中的情形,然后将这些材料放在实验鼠笼子里。

1 个月后,这些实验鼠的血液和肝脏里的炎症分子比对照组多出 50%;2 个月后,

实验鼠的肝脏和脑部出现了细胞损伤;4 个月后,实验鼠体内的皮质醇水平比对照组高出 45%,空腹血糖和胰岛素水平高出 30%。这意味着实验鼠的免疫机能下降,患糖尿病的风险增加。

研究人员在英国《临床医学》杂志上报告说,这一发现可用于向公众宣传“三手烟”的危害。如果证实“三手烟”对人体有类似影响,相关的生物标记物分子可用于临床化验。

研究人员认为“三手烟”与吸烟、二手烟一样危险,并特别告诫父母要保护儿童免受伤害,比如只在户外吸烟、换掉吸烟时穿的衣服再陪伴孩子等。儿童呼吸速度较快,而且与家具、地毯接触较多,“三手烟”对他们的影响会更大。 据新华社

四类人要少吃鲫鱼

鲫鱼肉嫩味鲜,是我国重要的食用鱼类之一,以 2—4 月份和 8—12 月份的鲫鱼最为肥美,也就是说,目前正是吃鲫鱼的好时候。

从营养学的角度分析,鲫鱼有以下优势:蛋白质的氨基酸组成与人体蛋白质氨基酸模式接近,属于优质蛋白;肌纤维细短,水分含量较多,因此鲫鱼肉组织柔软细嫩,比畜肉、禽肉更易消化;脂肪多由不饱和脂肪酸组成,主要为欧米伽 3 多不饱和脂肪酸,其中二十碳五烯酸具有降血脂、防治动脉粥样硬化、抗癌等作用;是维生素 A、维生素 D 和维生素 B₂的重要来源,维生素 E、维生素 B₁、烟酸的含量也很高。

鲫鱼虽好,却不是所有人都可以吃,以下几类人要注意。

痛风患者。一般来说,常把食物按照嘌呤含量分成四等:超高嘌呤食物、中高嘌呤食物、中低嘌呤食物和低嘌呤食物。每 100 克鲫鱼中嘌呤含量为 137.1 毫克,属于第二等食物。在痛风急性发作期,患

者每天的嘌呤摄入量应限制在 150 毫克以内,此时应禁止吃鲫鱼;在痛风缓解期,患者可限量吃鲫鱼。

对鱼类过敏的人。有些人属于过敏体质,吃鱼就会引起过敏,这部分人最好别吃鲫鱼。

部分肝肾疾病患者。患有泌尿系统结石的患者要对尿酸进行控制,因为尿酸化过多和尿酸排泄过多与结石有关联,因此这类患者要限制嘌呤摄入,不能过多吃鲫鱼。由于鲫鱼富含钾,急性肾衰竭患者也不能食用,否则会加重肾脏负担。在肝脏疾病的急性期,患者应减少蛋白质的摄入量,控制在每天 20 克之内,鲫鱼富含蛋白质,因此这类患者也不宜吃鲫鱼。

出血性疾病患者。鲫鱼富含二十碳五烯酸,这种成分具有抑制血小板凝聚、抗血栓等作用。出血性疾病包括过敏性紫癜、维生素 C 缺乏症、血友病等,主要原因为止血机制异常,表现为不同部位出血,患有这些疾病的人群也不宜吃鲫鱼。

马冠生

