

欧洲牙科专家研究发现 掉牙会导致记忆力减退

牙齿不仅有美观作用,还和咀嚼能力密切相关,可能影响记忆力。据英国《每日邮报》6月20日报道,欧洲多国牙科专家研究发现,掉牙会导致记忆力减退。

新研究由瑞典于默奥大学、斯德哥尔摩大学和挪威临床牙科研究所共同完成,涉及273名55岁~80岁的参试者。口腔检查发现,这些老人平均剩余牙齿数为22颗,比正常人群少10颗。脱落的牙齿中,70%为白齿。参试老人之后接受一系列记忆测试。结果发现,参试者剩余牙齿数量与其记忆力测试结果之间存在重要的正比例关联。记忆力测试内容主要是情景记忆(有关个人生活经验上的记忆)和语义记忆(有关词语、符号的记忆)。测试结果显示,20%的情景回忆、15%的情景识别以及14%的语义记忆变化与自然牙齿数量关系密切。在考虑多

种因素之后,科学家发现,牙齿最多的老年人记忆力比牙齿较少的老年人好4%。

此前,美国加州大学的研究还发现,与每天刷牙3次的老人相比,每天刷牙不到1次的老人患老年痴呆症的危险增加65%。

科学家分析指出,掉牙损伤记忆力的一大原因是与咀嚼有关,咀嚼会增加大脑血流量,直接影响到记忆等大脑功能。就记忆而言,颌部和牙齿咀嚼产生的感觉刺激会直接影响到负责记忆形成和重新获取的大脑海马区。而一旦缺少牙齿,大脑海马区获取的信号就会减少。



另一大原因是,掉牙或者佩戴假牙的人尽量避免某些难以咀嚼的食物,进而造成多种维生素和蛋白质等重要营养的缺失,影响了记忆力。

(据《生命时报》)

香味过于浓烈的 洗涤用品 或不利于健康

□晨报见习记者 陈艳艳

近几天,记者在我市淇滨区内的一些超市发现,不少前来购买洗涤用品的顾客,很青睐于带有浓郁香味的。

正在兴鹤大街某超市选购沐浴露的顾客王女士告诉记者:“现在商场里卖的不带香味的洗涤用品比较少,不过我平时喜欢买有香味的,尤其是木瓜味的我和家人都很喜欢。”她边说边打开手中沐浴露的盖子让记者闻,这木瓜味的沐浴露虽然好闻但是味道有点太浓。

记者在此停留了不到20分钟,就有十几名顾客挑选了带香味的洗涤用品

市中医院李医生告诉记者,香味能让人心情愉悦,但是如果香味过于浓烈,也不是什么好事。香气太浓烈的洗涤产品,可能含有一些化学成分,使用这些产品后,一些人可能会有过敏等不适反应。

购买香皂、洗衣液、洗洁精、沐浴露等洗涤用品的时候,最好挑选大企业、大品牌的产品。因为相对来说,大企业会更加严格地控制有关化学成分的量,因此对人体不会产生太多不利影响。

湿头发睡觉易长白发? 医生:无科学依据

□晨报见习记者 朱迪 陈艳艳

近日,一则湿发睡觉易长白头发的微博引起关注。家住重庆市刚30岁出头的程女士,头上出现许多白发,经诊断得知,导致白发的原因是长期湿发睡觉。

湿发睡觉对健康有什么影响?真的会长白发吗?7月1日,市中医院的张医生告诉记者,湿头发睡觉容易长白头

发并无科学依据。形成白头发的原因有先天因素,比如遗传。也有后天因素,除了老年性自然衰老所致的白发,少白头主要是毛发黑色素形成减少,由黑色素细胞形成黑色素的功能减弱所致;跟个人体质有关,血虚是造成白头发的主要原因;精神压力、过多进食高脂肪的食物,

消耗较多的血液,进而影响头部供血,也容易形成白发。

湿头发睡觉会吸收头部的热量,时间长了会导致寒气不易驱除,易受风寒,引起头疼。张医生建议,洗头次数一般每周1~2次为宜,水温以接近体温较适当。洗头后,最好晾干头发再睡觉。

让父亲远离“前列腺增生”困扰

淇滨区大赭店镇的农民刘文智(化名)今年72岁,五世同堂,上有90岁的父母双亲,下有七八岁的重孙子。刘老汉身体硬朗,白头发都很少,10年来他一直有一个身体上的烦恼——小便困难,这个毛病最初他自己没在意,也没对几个孩子说。

20岁时人欺病 40岁时病欺人

常言道,20岁时人欺病,40岁时病欺人。人在青壮年的时候,身体机能良好,有了病很快就会康复,但是到了40岁的时候,人体各项机能开始衰退,病常常找上门来。

刘老汉10年前最初的症状是尿频、尿急、夜尿增多,处在上有老下有小的年龄,忙于生计的他只是对症吃些口服药,症状时好时坏,早把医生要求其按疗程正规治疗的话语抛在了脑后。近两年,他逐渐出现了尿无力、尿分叉、尿不净的现象,尤其是晚上频繁的起夜,严重影响着他的睡眠。

“后来,他小便更加不畅,排不出来,十分痛苦。”提起爸爸的病,刘老汉的二儿子眼角微微湿润。后来,他们了解到爱民医院泌尿外科治疗这种病效果挺不错,且收费较低。

经爱民医院泌尿外科主任刘峰诊断,刘老汉患的不是什么大病,只是让人非常痛苦的老年男性常见疾病——前列腺增生。其病因是前列腺的逐渐增大对尿道及膀胱出口产生压迫所致。正常前列腺的大小和形状像个倒放过来的栗子,随着年龄的增长,前列腺会悄悄“长大”,最终可增至鹅蛋大小甚至更大,即我们平时常说的前列腺肥大,或称良性前列腺增生。虽然其本身不是恶性疾病,不会直接危及患者生命,但如果听之任之,排尿困难将会逐渐加剧,最终可能引发血尿、急性尿潴留、充盈性尿失禁、膀胱结石、泌尿系感染等较严重的并发症。

人过中年谨防前列腺增生

刘峰介绍,良性前列腺增生是中老年男性最常见的慢性疾病,其症状包括尿频、尿急、排尿无力、排尿(尤其夜尿)次数增多等。该病的发病率随年龄的增长而增加,最初通常发生在40岁以后,到60岁时发病率大于50%,80岁时发病率高达83%。

根据临床经验,刘峰总结出前列腺增生的征兆有:1.排尿次数增多。无论白天或晚上,排尿次数比往常增多,正常情况白天3至4次,晚上1至2次。2.排尿时间间隔短,时时有尿意,出现尿痛、尿急的现象。夜间睡觉时,尿液不受控制地自

己流出来,严重者白天时也会有这种现象发生。3.排尿中断。前列腺增生后,尿液里的结晶体容易凝集形成膀胱结石,造成排尿突然中断,老年人排尿中断和出现膀胱结石是前列腺增生的明显征兆。

因此刘峰建议,年过50岁的男性应每年到医院进行前列腺增生的风险筛查。一旦确诊,应在医生指导下施以规范化治疗,以延缓疾病的进展及预防远期将产生的严重并发症。对于有症状的良性前列腺增生患者而言,缩小前列腺体积是重要治疗目标之一。

患有前列腺增生应尽早治疗

据刘峰介绍,由于长期尿路梗阻和尿频、排尿困难,造成患者严重心理负担及精神紧张,加之前列腺增生大都发生于中老年人,这样就更易诱发患者高血压病、冠心病、心力衰竭、脑血管病等一系列疾病,进而危及患者的生活质量和健康。因此,前列腺增生患者应尽早治疗,以免延误病情。

“很多患者为减轻儿女的压力,不给儿女添麻烦,长期独自忍受着前列腺增生的煎熬,直至拖延出其他病症或严重影响了生活质量才引起重视。有的甚至失去了最佳治疗时间,造成了不可挽回的悲剧。”刘峰呼吁作为子女的人们,早日为患有前列腺增生的父亲进行科学规范的治疗。

“汽化电切术” 治疗前列腺增生效果好

刘老汉在爱民医院使用汽化电切镜做了微创手术,一周后顺利康复出院,拖了10年的前列腺增生终于好了!据刘峰介绍,前列腺汽化电切术是运用电切镜器械,经过尿道并在直视状态下,切除前列腺增生部分的手术。

“与传统的开放手术摘除前列腺相比,经尿道的前列腺电切术对病人损伤小,出血少,术后痛苦小,恢复快。心功能不全、体质较差不能接受开放手术的病人,只要适当准备,一般也可以进行前列腺电切手术。”刘峰说。

健康小测试

中老年男性如何发现自己有无前列腺增生,可进行以下测试:

- 1.是否经常有尿不尽感。
- 2.两次排尿间隔是否经常小于两小时。
- 3.是否曾经有间断性排尿。
- 4.是否有排尿不能等待现象。
- 5.是否有尿线变细现象。
- 6.是否需要用力才能开始排尿。
- 7.从入睡到早起一般需要起来排尿几次。(每题答案按严重程度为0~5分。总分0~7分为轻度;8~19分为中度;20~35分为重度)

爱民医院健康热线:3326120 (范丽丽)