



鹤壁日报社医疗健康事业部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:ylijkzkb@163.com



扫码关注
掌尚健康

昨日是第28个“全国爱牙日”，市人民医院总院区口腔科副主任孙祥军提醒：

口腔疾病可导致糖尿病、心脑血管疾病

□鹤壁日报社全媒体记者 孙雪莹

9月20日是第28个“全国爱牙日”。此次活动的主题为“口腔健康,全身健康”。从儿童6个月乳牙开始萌出直到老年,牙齿几乎陪伴我们度过全部人生,它的重要性不言而喻,口腔疾病更是引发全身各系统疾病的重要因素。那么,口腔不健康究竟会诱发哪些疾病?我们该如何保护口腔健康呢?9月19日,记者来到市人民医院采访了总院区口腔科副主任孙祥军。

口腔健康与全身健康密切相关

据孙祥军介绍,口腔健康与

全身健康密切相关。口腔健康是世界卫生组织确定的人体健康十大标准之一,是反映人体健康状况的一面镜子。口腔感染出现炎症可导致或加剧心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病;龋齿如不及时治疗,致使牙齿缺失,就会导致咀嚼功能低下,影响食物的消化和吸收;牙周炎患者得冠心病的危险性比健康人高出2倍;患重症牙周炎的孕妇早产和生出低体重儿的危险率为无牙周疾病孕妇的7.5倍。

此外,一些疾病的发生可能在口腔出现相应的征兆。“例如:糖尿病患者的抗感染能力下降,常伴随牙周炎、拔牙伤口难以愈合;艾滋病早期会出现口腔损害,发生口腔念珠菌病等疾病。”孙祥军说。

防控口腔疾病应将个人口腔护理与专业护理相结合

那么,怎样才能营造一个健康、良好的口腔环境呢?

生活中,不少人会有这样的疑问,“我每天定时刷牙两次,感觉挺有规律,这个习惯也挺好,咋还会牙疼呢?”孙祥军告诉记者:“防控口腔疾病不只是刷牙,还需要将个人口腔护理和专业护理相结合。”个人口腔护理包括有效刷牙(每次刷牙至少2分钟)、合理饮食、合理使用氟化物、定期进行口腔检查等,专业口腔护理包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洗牙等。

另外,孙祥军特别强调,随

着年龄的不断增大,中老年人逐渐会骨质疏松,掉牙是很正常的现象,但其不仅影响咀嚼、言语功能,还影响美观,对身心健康及生活质量有所影响。目前,市人民医院口腔科开展种植牙项目,已成功治愈30例牙齿缺失患

者。种植牙与原本的牙齿修复方法相比,即拔即种的特点大大减轻了患者的痛苦,且节省时间。“我们拥有正规专业的技术以及优良的消毒环境,能为广大患者的口腔及全身健康保驾护航。”孙祥军说。

科室介绍>>

人民医院口腔科拥有一支团结向上、积极进取的高素质团队。现共有医护人员16人,其中副主任医师3人、主治医师5人、主管技师1人、医师4人、主管护师1人、护士2人。拥有先进的口腔综合治疗台8台,全市第一台口腔CBCT(锥形束CT)即将投入使用。

科室现能开展项目:牙列不齐矫治、修复镶牙、牙周病的序列治疗以及各种颌面部手术,并重点开展了种植牙术且取得了良好效果。人民医院口腔科在新老院区都设有门诊,竭诚为广大患者服务。

黑豆、橄榄油、多脂鱼类……

10种食物守护心脏健康

黑豆



黑豆富含叶酸、抗氧化物、镁等帮助降低血压的物质,同时丰富的膳食纤维也有助于控制血脂和血糖水平。可以把黑豆加入肉汤中煮,或做成醋泡黑豆。

坚果



由于富含欧米伽3脂肪酸、单不饱和脂肪酸和膳食纤维,每天一把核桃可以帮助机体降低血清胆固醇水平,抑制冠状动脉炎症反应,阻止冠状斑块的形成。而另一种常见的坚果杏仁中的植物固醇(只存在于植物细胞膜上的活性成分)、膳食纤维和不饱和脂肪酸有助降低低密度胆固醇。每天一把坚果就够。

大豆及豆制品



植物蛋白中唯一可以称得上优质蛋白的就是大豆蛋白。和动物蛋白含有的胆固醇不同,大豆蛋白可降低血清胆固醇水平。毛豆是未成熟的大豆,也富含对心脏有益的膳食纤维。再说豆制品,豆腐中不仅含有大豆蛋白,还富含对心脏有益的矿物质、膳食纤维和多种不饱和脂肪酸,这和豆腐的制作工艺存在一定

多脂鱼类



除了红酒和橄榄油,“地中海饮食”中另一个对心脏有益的食物就是鱼肉。在鱼类中,美国心脏学会首推三文鱼。由于富含欧米伽3脂肪酸,三文鱼肉可以降低心律失常和高血压的风险,也有抑制冠状斑块形成和降低甘油三酯水平的作用。

美国心脏学会建议每周吃两次三文鱼。三文鱼肉在国内售价非常高,但带骨鱼排便宜很多,做成鱼汤是不错选择。买不到三文鱼还能用其他多脂鱼类代替,如金枪鱼、带鱼、鲑鱼等。

杂粮类



杂粮中含有许多保护心脏的膳食纤维。大麦和燕麦不仅可以降低血糖水平,对于降低低密度胆固醇也有不错的效果。

专家建议把这些杂粮做成杂粮饭或者粥。

水果



水果提供了相当丰富的膳

食纤维。柑橘类、香蕉、樱桃和蓝莓等都是含钾较高的水果。由于我国饮食趋于高盐,补充钾对于高盐饮食引起的高血压可以起到明显的降压效果。

不仅如此,樱桃和蓝莓含有花青素,这种抗氧化剂对于心血管有一定的保护作用。不要以为樱桃和蓝莓等小水果只有美国的好,国产的也不差。

脱脂酸奶



酸奶含有丰富的钙和钾。钙质不仅可以增强中老年人的骨质,和钾一样,钙也可以促进尿酸排泄,具有一定降血压的效果。

和全脂酸奶相比,脱脂酸奶的甜味成分主要是单糖,容易被人体分解且不会被转化为脂肪。脱脂酸奶中加一点水果、坚果、燕麦,作为心血管病患者的零食再合适不过了。

深色蔬菜



深色蔬菜指一些叶片或果实颜色比较深的蔬菜,如深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜。南瓜、西蓝花、芹菜叶、西红柿、胡萝卜、紫洋葱这些都属于深色蔬菜。

深色蔬菜中富含钙、铁、维生素B2等,还含有丰富的钾和镁,也是含抗氧化剂的植物活性成分最多的食物,这些物质有抑制血管炎性反应和冠状斑块形成的作用。

为了最大程度保留蔬菜中的这些营养成分,先洗后切,急火快炒,现做现吃是最合理的烹调 and 食用方法。

(据《大河健康报》)

锻炼腿部力量、结伴跑步、吃点鱼眼毛豆

护脑其实很简单



你是否经常忘记交水电费?经常想不起来刚刚见过的人叫什么名字?明明要打电话,一转身就忘了?你以为这是老了,脑子糊涂了,其实这是大脑需要调养了,补充B族维生素,多说话,睡前阅读……快学学怎样维护脑健康。

也很重要,但在把心脏健康因素考虑进去后,腿部肌力的影响力仍然最大。

研究人员指出,保持体能活动能够有效降低患痴呆症的风险,平时可以多走路、站立、练习深蹲或弓步,以此增加腿部肌肉力量。除了进行此类有氧运动,也应该做重量训练,两者结合更为有效。

腿有劲儿有助脑健康

正常健康人的腿部肌肉力量和大脑表现之间有着“惊人的保护关系”。一项长达10年的最新研究显示,那些腿部力量强的人,大脑相对也更加健康。

英国伦敦国王学院的研究人员对150多对、年龄为43岁到73岁的女性双胞胎进行了研究。同卵双胞胎是一个有效的比较,因为她们有许多因素相同,如遗传和早期生活,在成年时便很难改变了。研究员使用健身房的器材测量她们的腿力,包括速度和伸展力,同时再进行记忆力与信息处理能力的脑部测试。

最后研究结果显示,那些研究开始时腿力较佳的双胞胎,10年后不仅认知能力较佳,同时也较少有脑部老化情况。即使把她们的生活方式及健康风险因素等都列入考虑因素,此项研究结果仍然成立。

研究人员表示,在认知老化方面,腿部肌力是影响最大的因素,而其他因素,比如像心脏健康等虽然

结伴跑步能促进大脑健康

美国普林斯顿大学的一个研究小组认为,跑步虽健脑但不能独自进行。单独跑步者在途中往往会产生孤独感。这种孤独感对身体没有什么好处。由此,他们强调指出,人做体育活动,尤其是跑步,最好是几个人结伴进行。

多吃鱼眼、毛豆等可以补脑

鱼眼。在日本,鱼眼睛被视为餐桌上的珍品,有鱼眼的菜肴会更贵一些。据日本水产部门研究发现,鱼眼含有丰富的DHA和EPA等不饱和脂肪酸,对解除大脑疲劳,防止大脑细胞衰老有显著功效。

毛豆。北京大学深圳医院主管营养师孙晶丹介绍说,毛豆中的卵磷脂是大脑发育不可缺少的营养物质之一,有助于改善大脑的记忆力和智力水平。

(据《健康时报》)

遵循个性、发挥优势……

4个策略帮你爱上锻炼



决定你接下来应该去参加什么样的训练班,准备何种运动装备。

2.发挥固有优势。不论在家、办公室还是体育馆,大多数人都喜欢一直做最擅长的事情。如果你自认缺乏手眼协调能力,那么,参加公司的垒球队多半不是获得快乐的途径;如果你天生神力,抱着十几公斤重的小孩子一整天也不觉得累,那你很有机会从举重当中获得成就感。

3.将锻炼当成奖励。拉各斯说:“如果仅仅将锻炼当成贪吃后的惩罚,你肯定会被内疚和失望摆布。相反,如果你把锻炼当成对努力工作的奖赏,或者当成释放压力的窗口,就会形成积极心态。”当然,这种心态是练出来的。

4.多种方式混搭。拉各斯说,即使你找到很擅长的锻炼方式,经常转换玩法还是很重要的。划船——参加舞蹈训练班——进行常规力量锻炼……如此轮回,有助于防止只认准一种方式带来的单调感。

(据《大河健康报》)

腹部受凉伤身体

女性腹部需“热”养



女性怕冷,尤其是腹部,经常受凉不仅会导致腹泻,还会影响月经,甚至导致不孕。

腹部有很多重要经脉如脾胃经、肝肾经穿过,腹腔、盆腔内的血液占人体血流的70%左右,女人腹温低,气血容易瘀滞。“女人十有九寒”,有妇科疾病或者子宫卵巢囊肿、痛经的女人,通常下腹部温度较

低,中医称之为宫寒。宫寒可以试试以下办法暖宫:

老姜红糖水:每日清晨用老姜红糖水驱寒温暖身体,升发肾阳温暖脾胃,非常利于小肠“化”解早餐食物,满足身体的一天营养物能量供给。

熏蒸:用姜黄、柠檬茅茅等阳性植物熏蒸全身,这些芳香药草通过热气熏蒸不但温暖了腹部的经脉,推动瘀滞血液,同时还能暖胃。

艾灸:在气海穴、神阙穴、关元穴、八髎穴用艾灸灸15分钟。宫寒严重的,在神阙穴上隔姜灸,可以加强效果。

肚兜加暖宝宝:穿上肚兜温暖腹部,很冷的时候可以在腹部和后腰贴上暖宝宝,等于给腹部做热敷。

(据《大河健康报》)

美研究者称工作效率高 抑郁好得快

近日,美国得克萨斯大学西南医学中心的研究者发现,大多数抑郁症患者在服用药物后,其工作效率得到了提升。然而,对于那些工作效率提高更快的患者来说,他们的抑郁症状会得到更为明显的改善,也更有可能是得到完全恢复。

研究者选取了331名重度抑郁症患者,对他们服药6周、3个月和7个月后的工作效率和抑郁症状进行了追踪记录。

在第6周时,根据服药后工作效率的改善情况,研究者将这些病人分为了3组:办公效率在服药早期就得到了良好改善的、工作效率改变极小的和工作效率高度受损的。在研究之初,前两组患者的抑郁症严重程度和工作效率相似,但第一组患者在服药3个月和7个月后的抑郁症状得到了明显减轻。与另外两组患者相比,工作效率在服药早期就得到强劲改善的病人,其抑郁症状得到完全缓解的可能性高出了3倍~5倍。

(据《大河健康报》)

美研究者发明新型滴耳液 可安全有效治疗儿童中耳炎

据新华社华盛顿9月16日电(记者 林小春)中耳炎是儿童常见疾病,目前治疗只有口服抗生素一种方式,不仅喂服困难,而且存在副作用。美国研究人员14日在美国《科学转化医学》杂志上报告说,他们研制出一种滴耳液,不仅让儿童中耳炎的治疗变得简单,也更加有效与安全。

研究人员在抗生素环丙沙星的基础上,添加化学渗透加强剂与热感应高分子,制成了滴耳液。化学渗透加强剂使得环丙沙星可以穿透完好的耳膜进入中耳。而热感应高分子使滴耳液在耳膜上形成胶体,胶体可长期依附在耳膜上,从而实现一次给药,药物在疗程内持续释放。胶体会在3周内自动降解,在耳膜上无残留。

混用筷子夹菜 易传播疾病 用公筷分菜食用更健康

很多人都认为,家里的筷子用前经过了清洗和消毒,很干净。但亲友一起吃饭、互相夹菜的方式给了很多疾病传播的机会。北京佑安医院感染科主任医师梁连春说,甲肝、戊肝、手足口病、胃病等通过消化道传播的疾病,就可能在一顿饭中,因混用筷子等餐具传播。

中国工程院院士王辰认为,分餐、公筷制是健康、卫生的用餐方式,是防范“病从口入”的一项有效措施。在目前分餐尚未普遍推行的情况下,建议就餐时,用公筷筷子拨出来一些放到自己的碟子里慢慢吃,之后不要再夹盘子里的菜。这样做既避免交叉感染,又控制了食量,对自己的健康负责,也是对他人的尊重。

(据《生命时报》)

什么才是真正的健康?

乐观积极

据新华社北京9月16日电说到健康,人们往往想到的是疾病、医疗、医院。事实上,医疗不是健康的唯一内容。良好的心理状态、科学的生活方式、完善的服务保障都是“健康中国”建设的题中应有之义。

乐观积极,诠释健康生命的意义。世卫组织曾经对健康进行过定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健

康、社会适应良好和道德健康”。中国心理卫生协会副理事长兼秘书长王刚认为,重视心理问题,做到身心都健康,才是真正的健康。

吃动平衡,践行健康生活方式。《中国居民膳食指南(2016)》指出,目前我国大多数居民身体活动不足或缺乏运动锻炼,不合理饮食导致超重和肥胖的发生率逐年增加,而这正是多种慢性

病的高危因素。

“面对我国紧迫的慢性病防控形势,必须进一步重视预防为主,医防结合,倡导健康生活方式。”中华预防医学会会长王陇德表示,“减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼”,这些都是百姓需要重视的健康生活方式问题。

养老保障,补齐全民健康的现实“短板”。“健康中国”,不仅

要靠传统的医疗卫生体系“治已病”,还要求教育、环保、养老等领域协同联动“治未病”。在人口老龄化背景下,养老保障是目前的一个现实“短板”。

中国小康建设研究会会长王巨禄建议,尽快建立“以居家养老为基础,以社区服务为依托,以机构养老为支撑”的养老服务体系和健康支持体系,为全民健康补齐“短板”。