

# 如何保持口腔健康

□赖容兰

口腔健康对于全身健康至关重要,健康的口腔环境不仅能够让你笑容更加自信,还可以预防许多全身性疾病的发生。下面我们将介绍一些保持口腔健康的有效方法,

让你拥有一个干净、健康的口腔环境,赶快学起来吧!

保持口腔健康基本原则

## 1.口腔卫生习惯

①有效清洁与保护,定期刷牙和使用牙线,每天至少刷牙两次,一次在早上起床后,一次在晚上睡觉前。刷牙应该持续至少两分钟,彻底清洁口腔内的所有牙齿表面和舌头。另外,使用牙线清洁牙齿之间的间隙,去除牙菌斑和食物残渣。

②定期更换牙刷:定期更换牙刷是保持口腔健康的重要一环。牙刷磨损后会失去清洁效果,同时也可能滋生细菌。建议每3个月更换一次牙刷,或者在牙刷毛变得疏松、弯曲或者有明显磨损的时候更换。

③使用含氟牙膏:含氟牙膏有助于预防蛀牙,增强牙釉质的硬度,减少牙齿受到酸性食物侵蚀的可能性。选择适合自己口腔健康状况的含氟牙膏,并按照牙医建议的方法正确使用。

## 2.营养与口腔健康

营养与口腔健康密切相关,饮食的选择直接影响着牙齿和牙周组织的健康状况。

控制饮食对于预防蛀牙、牙周疾病等口腔问题至关重要。高糖、高碳水化合物食物容易导致牙菌斑的形成和酸蚀代谢产物的产生,从而引起牙龈出血、牙龈萎缩、牙齿松动、牙齿龋坏等牙齿、牙周问题。经常性进食酸性食物和饮料也会腐蚀牙齿表面,增加龋齿的风险。

因此,采取健康的饮食习惯,如减少糖分摄入、增加蔬菜水果的摄入量,选择富含蛋白质和钙质的食物,有助于维持口腔内酸碱平衡,保护牙齿和牙龈的健康。同时,定期的口腔检查和洁治能够及时发现和治疗口腔问题,确保口腔组织的健康状态。另外,减少摄入色素较浓的食物,如咖啡、红酒等,以减轻色素的沉着和牙渍的形成。

## 3.定期检查

预防胜于治疗,定期检查是保持口腔健康至关重要的一环。建议每6个月至1年进行一次口腔检查和洁治,以确保及时发现和处理口腔问题。

口腔检查的内容主要包括牙齿、牙龈、口腔黏膜等部位的健康状况。定期检查可以早期发现龋齿、牙周疾病、口腔癌等问题,便于

及时治疗 and 预防进展。此外,口腔健康与全身健康息息相关。例如,牙菌斑产生的细菌及其代谢产物通过牙周组织进入血液,病原微生物会粘附于血管壁上,引起动脉粥样硬化,引起心脑血管疾病。牙龈的炎症,大量的细菌随牙齿周围的血管进入血液形成小血栓,引起心绞痛和心肌梗塞。因此,定期洁治,定期清除牙菌斑和牙结石,保持口腔清洁健康,可以有效预防口腔疾病和全身疾病的发生。

## 4.健康生活方式

①戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入是维护口腔健康的基本举措之一。烟草和酒精都是口腔健康的敌人,长期吸烟和过量饮酒会增加患口腔癌、牙周疾病等的风险。因此,戒烟和限酒不仅有助于保护口腔组织,还有利于全身健康。

②保持充足水分:充足的水分有助于口腔黏膜的湿润,促进唾液的分泌,维持口腔内的微生态平衡,减少细菌滋生;饮水可以帮助清洁口腔,冲洗食物残渣,减少口腔异味和细菌滋生的可能性;足够的水分摄入有助于稀释口腔中的酸性物质,降低牙齿酸蚀风险,保护牙齿健康。因此,适量饮水,定期补充足够的水分,可促进口腔健康和全身健康。

③减压放松:长期的精神紧张和压力可

能导致口腔问题的加重,如牙龈出血、口腔溃疡等。保持心情愉快,适当减压放松,有助于维持口腔健康。

④均衡饮食:除控制糖分摄入外,均衡饮食也是保持口腔健康的关键。食物中含有丰富的营养物质,包括蛋白质、维生素、矿物质等,这些都是口腔健康所必需的。特别是钙质和磷质等矿物质,对于牙齿发育和健康至关重要。因此,建议每天保持均衡的饮食,膳食中应包括多种蛋白质来源(如肉类、豆类)以及蔬菜、水果等。

## 5.综合口腔保健方法

①避免牙齿损伤:避免使用牙齿打开硬壳坚果、咬硬物或者咬指甲等行为,以免损伤牙齿表面和牙龈,导致牙龈退缩和牙齿龈下牙石的形成。

②定期进行口腔保健知识学习:持续学习口腔保健知识,了解口腔健康的最新发展和科学建议,包括正确的刷牙方法、适当的口腔护理用品选择等,以提高口腔健康水平和保持良好的口腔卫生习惯。

保持口腔健康,不仅有助于保持良好的口气和牙齿健康,更关乎全身健康的维护。保持口腔健康的方法,你学会了吗?

(作者单位:广西壮族自治区北海市人民医院)

# 心力衰竭:心血管内科的严峻挑战与应对

□洪洋

心力衰竭(心衰)作为心脏疾病发展的终末阶段,不仅严重威胁患者的生命健康,还因其高发病率、高死亡率及高昂的医疗费用,成为心血管内科面临的严峻挑战。本文将从心衰的严峻性、病因病理、诊疗挑战及应对策略等方面,进行医学科普分条阐述。

## 一、心衰的严峻性

心力衰竭并非独立疾病,而是多种心脏疾病发展的最终结果。据统计,我国心衰患病率随年龄增长显著上升,老年人群中心衰的患病率和死亡率更高。心衰患者常需反复住院,医疗费用巨大,且生活质量严重下降。因此,心衰的防控与治疗已成为心血管内科的重要课题。

## 二、心衰的病因与病理

心衰的主要病因包括高血压、冠心病、糖

尿病等慢性疾病。这些疾病导致心脏长期负荷过重,心肌细胞受损,心脏收缩和舒张功能减弱,最终引发心衰。心衰的病理生理机制复杂,涉及神经内分泌系统的异常激活、心肌重构、心肌纤维化等多个方面。特别是射血分数保留的心力衰竭(HFrEF),其病理生理机制尚未完全阐明,治疗难度大。

## 三、诊疗挑战

- 难治疗:心衰治疗效果差,死亡率高,且易反复发作。特别是HFrEF,目前缺乏有效的治疗方法,临床试验普遍效果不佳。
- 诊疗不规范:心衰的误诊、漏诊率较高,检测不到位、用药不规范等问题普遍存在。这不仅影响治疗效果,还增加了患者的经济负担。
- 管理欠规范:心衰患者的长期随访管

理至关重要,但目前我国心衰管理体系尚不完善,患者依从性低,影响治疗效果。

## 四、应对策略

- 加强病因预防:控制高血压、冠心病、糖尿病等心衰的高危因素,是预防心衰的关键。患者应保持健康的生活方式,包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等。
- 规范诊疗流程:遵循国际和国内心衰诊疗指南,规范心衰的诊断和治疗。加强医生培训,提高心衰的识别率和治疗水平。
- 综合治疗措施:药物治疗是心衰治疗的基石,包括利尿剂、ACE抑制剂、 $\beta$ 受体阻滞剂等。同时,非药物治疗如限制盐摄入、保持适度运动、定期监测体重等也至关重要。对于部分心衰患者,心脏再同步化治疗(CRT)和心脏移植等高级治疗手段也是可行的选择。

# 早期康复的重要性:别错过恢复的最佳时机

□梁方柳

在医学领域,康复是一个至关重要的环节,它涉及到患者从疾病或伤害中恢复功能和生活质量的过程。随着医学模式的转变,从单纯的生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变,康复治疗在患者整体治疗中的地位日益凸显。早期康复,作为康复治疗的重要组成部分,其重要性不容忽视。

## 一、早期康复的概念与内涵

早期康复,顾名思义,是指在患者疾病或伤害发生后,尽早开始进行的康复治疗。与传统康复治疗相比,早期康复更加注重预防并发症、减轻残疾程度、提高生活质量,以及促进患者早日回归社会。其内涵包括但不限于以下几个方面:

- 早期评估:在患者疾病或伤害发生后,尽早进行康复评估,明确患者的功能障碍和康复需求,为后续制定康复计划提供依据。
- 早期干预:根据康复评估结果,尽早制定个性化的康复计划,并开始实施康复治疗。早期干预旨在减轻功能障碍、预防并发症、促进功能恢复。
- 早期训练:通过专业的康复训练,帮助患者重新获得或改善日常生活自理能力、工作能力、社交能力等。早期训练有助于提高患者的自信心和生活质量。

4. 早期宣教:向患者及其家属普及康复知识,提高他们对康复治疗的认知和重视程度,增强患者的康复意愿和配合度。

## 二、早期康复的重要性

- 减轻功能障碍:早期康复能够尽早发现患者的功能障碍,通过专业的康复治疗和训练,减轻功能障碍的程度,为患者后续的康复打下良好的基础。
- 预防并发症:一些疾病或伤害后容易出现并发症,如肺部感染、肌肉萎缩等。早期康复能够通过专业的治疗和训练,预防这些并发症的发生,降低患者的痛苦和医疗费用。
- 提高生活质量:早期康复注重患者生活质量的改善,通过专业的康复治疗和训练,帮助患者重新获得或改善日常生活自理能力、工作能力、社交能力等,提高患者的生活质量。
- 促进患者早日回归社会:早期康复不仅关注患者的生理功能恢复,还注重患者的心理和社会功能恢复。

## 三、早期康复的实践应用

1. 脑卒中康复:脑卒中是一种常见的脑血管疾病,患者常常出现肢体瘫痪、言语障碍等功能障碍。早期康复在脑卒中康复中发挥着重要作用。通过早期的康复评估和干预,可

以显著减轻患者的功能障碍程度,提高患者的生活质量。例如,早期进行肢体功能训练、言语康复训练等,可以帮助患者重新获得或改善这些功能。

2. 骨折康复:骨折是一种常见的外伤性疾病,患者常常需要长时间的制动和休息。然而,长时间的制动和休息容易导致肌肉萎缩、关节僵硬等并发症。早期康复在骨折康复中同样具有重要意义。通过早期的康复评估和干预,可以预防这些并发症的发生,促进骨折的愈合和功能的恢复。例如,早期进行关节活动度训练、肌肉力量训练等,可以帮助患者恢复关节的灵活性和肌肉的力量。

3. 脊髓损伤康复:脊髓损伤是一种严重的神经系统疾病,患者常常出现肢体瘫痪、大小便失禁等功能障碍。早期康复在脊髓损伤康复中同样具有重要意义。通过早期的康复评估和干预,可以尽早发现患者的功能障碍和康复需求,为患者制定个性化的康复计划。同时,早期康复还可以预防压疮、尿路感染等并发症的发生,减轻患者的痛苦和医疗费用。例如,早期进行轮椅训练、生活自理能力训练等,可以帮助患者重新获得或改善这些功能。

## 四、早期康复的挑战与对策

尽管早期康复在患者康复中发挥着重要

作用,但在实践中也面临着一些挑战。首先,部分患者和家属对康复治疗的认知和重视程度不够,导致他们错过了早期康复的最佳时机。其次,一些医疗机构对早期康复的投入和支持不足,导致早期康复的开展受到限制。针对这些挑战,我们可以采取以下对策:

- 加强康复知识普及:通过媒体、网络等渠道加强康复知识的普及和宣传,提高患者和家属对康复治疗的认知和重视程度。同时,加强医疗机构对康复治疗的宣传和推广,提高医疗机构对早期康复的投入和支持。
- 完善康复服务体系:建立健全的康复服务体系,包括康复评估、康复治疗、康复训练、康复宣教等环节。同时,加强康复专业人才的培养和引进,提高康复服务的质量和水平。

## 五、结语

早期康复在患者康复中发挥着重要作用,能够减轻功能障碍、预防并发症、提高生活质量、促进患者早日回归社会。在实践中,我们应该加强康复知识的普及和宣传,完善康复服务体系,加强跨学科合作,为患者提供更加全面、专业的康复服务。同时,患者和家属也应该重视早期康复的重要性,积极配合医生进行康复治疗,抓住恢复的最佳时机。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)