

# 平衡甜食与幼儿口腔健康的方法

□周娟

口腔健康是幼儿健康成长的重要组成部分。口腔健康问题可能会导致幼儿出现疼痛、不适,影响进食和交流,甚至对全身健康产生负面影响。在众多因素中,甜食的摄入对幼儿口腔健康的影响尤为值得关注。

## 1. 维护幼儿口腔健康的重要性

幼儿期是维护口腔健康的关键时期,因为在这个阶段,牙齿正在发育和形成,口腔管理习惯也正在形成。良好的口腔健康管理对幼儿的口腔健康至关重要。

首先,口腔健康直接关系到幼儿的营养摄取。健康的牙齿有助于幼儿咀嚼和消化,从而促进食物的吸收。如果幼儿的牙齿不健康,则会影响他们的饮食选择和食量,甚至导致营养不良。另外,龋齿的发生会引起幼儿的疼痛和不适,影响幼儿的食欲和生活质量。并且,未经治疗的龋齿可以蔓延到其他牙齿,导致更严重的牙齿问题。其次,口腔健康问题也可能对幼儿的语言和发音产生影响。牙齿不整齐或龋齿会干扰幼儿的发音能力,影响他们的语言发展。口腔疾病还可能导致口臭,影响幼儿的社交能力和自信心。因此,及时的预防和治疗对幼儿口腔健康至关重要。

总之,幼儿期的口腔健康不容忽视。良好的口腔健康管理不仅对幼儿的营养摄取和生活质量有益,还对他们的语言发展和社交能力的形成产生积极影响。家长和教育工作者应重视幼儿口腔健康的重要性,并采取相应措施,确保幼儿拥有健康的牙齿和良好的口腔习惯。

## 2. 甜食摄取对幼儿口腔健康的影响

甜食摄取对幼儿口腔健康有着显著的影响,主要体现在以下几个方面。

第一,过多地摄取甜食会导致口腔内细菌产生酸性物质,进而腐蚀牙齿的外层硬组织。长期摄入甜食,这种腐蚀作用会逐渐导致龋齿的形成。第二,甜食中常见的糖分,特别是果糖,容易被

口腔细菌转化为酸性物质,进而导致口腔环境的酸化。这种酸性环境对牙齿的矿物质溶解具有促进作用,使得牙齿更容易受到细菌的侵蚀。第三,甜食中所含的添加剂和色素也会对幼儿的口腔健康产生不良影响。一些添加剂会破坏口腔黏膜的完整性,导致口腔黏膜受到刺激和损伤,进而影响口腔的正常功能。

## 3. 平衡甜食与幼儿口腔健康的措施

关注甜食与幼儿口腔健康的平衡是一项重要的任务,因为过度摄入糖分会对幼儿的牙齿造成损害。以下是一些实用的方法,在满足幼儿摄入甜食的同时维护他们的口腔健康。

第一,适量供应甜食。不要过度限制幼儿对甜食的摄入,这样只会让他们更加渴望。家长应设定一个合理的量,让幼儿在享受甜食的同时不至于过量摄入。第二,选择健康的甜食。尽量选择一些比较健康的甜食,如新鲜水果或者自制小点心。这些食物不仅含有较低的糖分,还富含维生素和矿物质,有助于幼儿的生长发育。第三,定期清洁牙齿。培养幼儿良好的口腔卫生习惯,如每天刷牙两次,防止食物残渣和细菌滋生。第四,控制摄入时间。尽量让幼儿在正餐后食用甜食,避免在睡前或者睡觉前吃太多甜食,以减少口腔内的酸性环境,降低蛀牙风险。第五,增加钙质摄入。让幼儿多吃一些富含钙质的食物,如牛奶、奶酪等,以增强牙齿的硬度,降低蛀牙风险。第六,提供健康的零食选择。在家里准备一些健康的零食,如坚果、酸奶等,让幼儿在想吃零食的时候有可选择的健康食品。第七,家长树立榜样。家长要以身作则,尽量减少自己食用甜食的频率,为幼儿树立榜样。第八,定期检查口腔。带幼儿定期进行口腔检查,以便及时发现并处理任何口腔问题。第九,开展创新的口腔保健活动,引导幼儿积极保护牙齿:创新的口腔保健活动非常重要,通过开展有趣的游戏和活动,引导幼儿保护自己的牙齿,让他们不再害怕口腔护理。医务工作者可以通过讲述有趣的故事来吸引幼儿参与;组织口腔健康日等活动,让幼儿与其他孩子一起参与,增加乐趣。家长也应积极参与,成为口腔保健的导师和倡导者。

通过以上措施,可以帮助幼儿养成正确的口腔保健习惯,提高口腔健康水平。

(作者单位:河北省唐山博创口腔医院)

# 普外科的基本概念与常见疾病

□王红

普外科作为医学领域中一门重要的临床学科,主要涉及以手术为主要治疗方法的各类疾病。其涉及疾病范围广泛,涵盖了从颈部到腹部,再到四肢等全身各个部位的疾病。普外科不仅是外科系统中最大的专科,而且与其他科室如骨科、神经外科、心胸外科、泌尿外科等都有着密切的联系。

## 1. 胃肠外科

胃肠外科是临床非常重要的外科科室之一,主要涉及食管、胃、肠道等消化系统的疾病。其诊疗手段以手术治疗为主,病种主要包括食管疾病、胃部疾病、肠道疾病等。

在诊疗范畴上,胃肠外科主要处理各种消化系统疾病。例如,胃癌、胃穿孔、十二指肠穿孔、阑尾炎、肠梗阻及直肠癌等都是胃肠外科常见的疾病类型。对于这些疾病,胃肠外科医生能够通过细致的手术操作和先进的医疗技术,为患者提供有效的治疗。

## 2. 肝胆胰外科

肝胆胰外科是普通外科中的一个专科,它主要检查肝脏、胆囊、胆道以及胰腺的病变,并处理这些器官发生的肿瘤、梗阻、结石、感染等病变。

常见的疾病包括肝胆系统的感染性胆囊炎、胆囊结石以及肝外胆管系统结石继发的感染或梗阻。对于原发于肝脏的肿瘤,如肝癌、肝血管瘤、肝癌等,肝胆胰外科也有深入的研究和丰富的诊疗经验。在胰腺方面,主要是胰腺的肿瘤,如胰头癌或胰腺的内分泌肿

瘤。此外,外伤导致的急性胰腺炎也属于肝胆胰外科的检查范畴。

## 3. 显微外科

显微外科是指应用显微外科技术,即用显微镜进行外科手术的一门学科。在显微外科手术操作时,主刀医生借助显微镜进行观察。如在胆道手术中,主刀医生可以用显微镜观察肝内胆管有无结石、是否狭窄或扭曲,并可通过显微镜直接看到胆管有无炎症、阻塞或结石;在胃肠道手术中,主刀医生可以通过显微镜直接观察胃肠黏膜有无病变或是否存在肿瘤;在乳腺手术中,主刀医生可以通过显微镜观察乳腺有无肿瘤、结节或肿块等。

## 4. 创伤外科

创伤外科是外科领域比较年轻的一个专科。近年来,随着创伤医学的发展,创伤外科的治疗也更加细致,尤其是腹腔内创伤、开放性创伤、骨折等,均有了新的进展。

目前,我国创伤外科主要包括:腹部和四肢大血管损伤(包括下肢动脉、静脉损伤、股动脉和桡动脉断裂等);胸部损伤(包括肋骨骨折、气胸和血气胸);腹部脏器损伤(包括肝、脾、胰、胃肠道损伤);颅脑及颅脑损伤;骨盆及骨盆骨折(包括耻骨上双侧骨折、盆腔单侧骨折和股骨颈骨折等)。此外,创伤外科还包括各种四肢神经、肌腱、关节的创伤。

## 5. 肿瘤外科

肿瘤外科是普通外科的亚专科,主要从事肿瘤的综合治疗,包

括肿瘤切除手术、局部治疗(放疗、化疗)及全身治疗(放疗、化疗)等。随着现代医学对肿瘤认识的不断深入,人们对肿瘤治疗的理念也发生了深刻变化,传统的以手术治疗为主的原则已逐步被以手术、化疗和放射治疗相结合为基础的综合治疗所取代。近年来,肿瘤外科出现了很多新技术,如肿瘤切除术中放化疗及联合应用、纳米刀放疗、免疫治疗、干细胞移植等。

此外,对于一些疑难病例,肿瘤外科还可以采取一些特殊方法进行综合治疗,如介入放射治疗、消融和微创手术等。

## 6. 急腹症与外科危重症

急腹症是外科中最常见的一种疾病,可以分为两大类,一是急性胃肠疾病,二是腹部急症。急腹症多发生于腹部,包括肠道梗阻、穿孔、出血和急性胰腺炎等。许多急腹症可以通过完善的术前检查或实验室检查进行确诊,如X线平片、超声等。而对于一些需要急诊手术的急腹症,患者也可以选择急诊手术。

外科危重症的主要特征是病情危重、危及生命、需要紧急处理。在急腹症和外科危重症中,及时、正确的诊断和治疗非常重要。对于急腹症患者,医生通常需要进行详细的病史询问和体格检查,以便初步判断病因。如果怀疑是阑尾炎、胆囊炎等,则可能需要进行手术治疗。对于外科危重症患者,医生需要及时对其进行手术治疗,并根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

(作者单位:湖北省武汉市新洲区邾城街卫生院)

# 增补叶酸的目的和意义

□周爱明

众所周知,备孕期间妇女与孕妇需要补充叶酸。如果孕妇缺乏叶酸,则很可能会引起胎儿神经管畸形。但你知道吗?补充叶酸并不是妊娠期妇女的专利。我们许多人,特别是老年人,都需要适量补充叶酸,才能满足身体正常营养需求。

## 1. 什么是叶酸?

叶酸是一种水溶性B族维生素,最早由一位印度医生在1931年为妊娠女性治疗贫血症时发现。因为主要是从菠菜的叶子中提取的,因此就被称作叶酸。

## 2. 增补叶酸的目的

天然叶酸作为一种水溶性维生素,人体自身无法合成,只能通过外源性摄入深绿色蔬菜、柑橘类水果、坚果以及动物肝脏、豆类等食物获取,并且天然叶酸怕光、怕热、易分解。我国传统的高温蒸、煮、炒等烹饪方式,会使食物中的天然叶酸损失50%—90%,导致天然叶酸生物利用率偏低,人类能真正从食物中获取的叶酸非常少。

人体肠道对叶酸的吸收率也只有25%—50%,如果人体出现代谢失常或长期应用肠道抑菌药物,就十分容易出现体内叶酸缺乏现象。为避免叶酸不足,诱发多种疾病,我们需要依据身体需求,适当补充叶酸。

## 3. 增补叶酸的意义

3.1 妊娠期妇女补充叶酸的意义  
叶酸是妊娠期妇女必不可少的一种营养素,在孕期适量补充叶酸,不但能够有效预防胎儿神经系

统先天性发育畸形与胎儿先天性心脏疾病的发生,还可以促进胎盘发育,避免胎盘功能的减退,防止孕妇流产与早产。此外,也有助于增强妊娠期妇女的免疫功能。

### 3.2 其他人群补充叶酸的好处

第一,有助于预防与治疗因为叶酸缺乏而导致的巨幼红细胞性贫血,增强机体造血能力。第二,能够降低人体血液中同型半胱氨酸含量,同时软化血管,改善人体的血管内皮功能,减少人体患冠心病、脑中风等心脑血管疾病的风险。第三,有助于预防H型高血压,减少和预防妊娠期子痫的发生。第四,可降低癌症发病率。据研究,癌症属于一种内源性细胞病变,它与患者的机体抵抗功能下降密切相关。而适量补充叶酸,能够降低癌细胞基因的活性,减轻人体患癌风险。第五,有助于预防阿尔茨海默病。在我国10%—15%的老年人都存在不同程度的认知功能障碍,并且其中2%的老年人将在一年内患上阿尔茨海默病。而叶酸能够破坏损伤人体脑血管的部分有害物质,提高人体记忆力,一定程度上阻滞人体大脑认知功能的退化。第六,能够延缓肾病发展。肾病患者大部分体内叶酸不足,而补充叶酸可以有效延缓慢性肾病发展,降低肾小球滤过率,减少肾病导致的死亡事件。第七,可以降低风湿免疫药物副作用。风湿免疫疾病患者一般需要利用甲氨蝶呤药物控制病情发展,但这种药物容易导致患者出现胃肠道不良反应。而在服药期间,每周增补5—

10mg叶酸,可以明显改善患者的肠道不适症状。

## 4. 增补叶酸需要注意的问题

### 4.1 控制服用剂量

叶酸虽然有助于维持人体健康,但也并非越多越好,过量补充也会对人体有害。就孕妇来讲,过量补充叶酸将增加腹中胎儿罹患哮喘的风险。此外,还会影响人体内的锌元素代谢,导致人体缺锌。

补充叶酸最好的方式是食补。平常饮食中多配制一些深绿色蔬菜与新鲜水果,特别是菠菜、西兰花、生菜、橙子、哈密瓜等。但特殊人群(比如罹患心血管疾病、高血压患者、孕期女性以及叶酸缺乏症患者等)应严格遵医嘱适量补充叶酸。以孕期女性为例,其每日应遵医嘱补充0.4mg的叶酸,一直补到孕期满3个月为止。

### 4.2 注意禁忌证

叶酸不能和含铝制剂联合应用,以免引起毒性反应,损害人体健康。此外,叶酸只适用于H型高血压患者缓解病情,并不适合所有的高血压患者服用。

叶酸的功能非常强大,不但能够参与人体DNA(脱氧核糖核酸)与RNA(核糖核酸)的合成过程,同时也可以参与人体内氨基酸的代谢,促进血红蛋白的合成。叶酸能在人体的多种生化反应中起到良好的传递功效,是细胞增殖生长的原材料之一。如果缺乏叶酸,人体就会生病。所以,我们需要在日常生活中食补叶酸,必要时严格遵医嘱,适量补充叶酸。

(作者单位:广西南宁市上林县西燕镇卫生院)