口腔健康 全身健康

□黄静文

“牙齿坏了，拔了就好了；老掉牙老掉牙，年纪大了，牙齿总会掉的”。这是很多人的观念。其实，这种观念是错误的，因为牙齿的健康关系着全身健康，老掉牙将会带来很多风险。

2021年9月20日是第33个“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活”。下面由河南省职工医院院长、郑州大学兼职教授、口腔科专家王旭东详细讲解一下牙齿健康、口腔健康问题。

世界标准与我国现状

关于牙齿健康，世界卫生组织曾经提出一个80/20的标准。什么是80/20呢？就是我们到了80岁时，还能拥有20颗健康的牙齿。

中国人的牙齿健康状况如何呢？据王旭东介绍，2016年，我国65岁~74岁老年人留存牙齿数只有22.5颗。我国目前达到牙齿健康标准的人不足1%，口腔疾病的成人发病率占总人口的60%~80%。

2019年1月，国家卫生健康委印发了《健康口腔行动方案（2019~2025年）》，明确提出了预期目标：我国65岁~74岁老年人留存牙齿数2025年达到24颗。

由此可见，我国居民口腔健康素养水平和健康行为形成率还亟待提升。

口腔健康与全身健康

王旭东说，没有口腔健康，就没有全身健康；没有全身健康，哪里会有全民健康？

2021年6月，欧洲临床研究期刊发表了一篇关于中国前瞻性慢性病研究的文章。这项研究的研究对象包括50万名中国人，研究结果显示：在中国，牙齿脱落、口腔卫生较差的人，心血管事件发生风险增加了12%，卒中风险增加了8%，脑出血风险增加了18%，肺心病风险增加了22%。

因此，牙齿健康、口腔健康与全身健康息息相关，严重影响着全身健康。

牙周病常导致哪些疾病

人们常说“病从口入”，此话不假。据王旭东介绍，牙周病不仅会导致口臭、牙龈出血肿痛、牙齿松动和脱落，而且会导致以下疾病：

阿尔茨海默病（老年痴呆） 2019年，著名期刊《Science Advances（科学进展）》上发表的一项研究结果显示，牙周病的一种主要致病菌——牙龈卟啉单胞菌，同样会导致阿尔茨海默病。

糖尿病 糖尿病的第六大并发症就是牙周炎，口腔里的慢性感染让糖尿病患者的血糖得不到很好的控制。

心脑血管疾病 牙周病患者发生冠心病和卒中的概率比正常人要高出1.4倍~2.1倍，因为口腔里有丰富的血管，血液的流动会把牙周病的细菌带到各大血管里。

消化道疾病 口腔中存在着引起消化道疾病的主要因素——幽门螺杆菌，因此，牙周问题可能引发消化系统疾病已被科学研究证实。幽门螺杆菌是慢性胃炎、胃溃疡等消化道疾病的主要致病因素，而且与胃癌的发生也密切相关。

癌症 日本名古屋大学医学研究中心发现，牙齿脱落率高的人，食管癌发病率增加136%，头颈癌增加68%，肺癌增加54%。

王旭东提醒，根据世界卫生组织的标准，我们绝大多数的老掉牙是可以避免的，保持良好的口腔卫生习惯，才能更好地保持全身健康。

经 验之谈

抵当汤加减治疗中风后遗症和痴呆

□李 帅 曹子成

患者为男性，71岁，两个月前因言语不利伴左侧肢体无力，在当地医院检查显示：右侧基底节区、右侧丘脑多发脑梗死；脑萎缩；窦性心律，ST段（是心室复极的一个初始阶段）呈缺血性改变。按照缺血性中风诊断住院治疗，经治疗后患者生活基本自理，但记忆力明显下降，既往体健。近两个月来口服阿司匹林肠溶片、瑞舒伐他汀钙片和脑心通胶囊治疗。

症见：神情呆滞，反应迟钝，善忘，喜怒无常，步态不稳，卧床易睡，时有流涎，食欲欠佳，小便正常，大便稍干，舌质暗有瘀点，舌下脉络曲张，苔薄稍黄，脉细涩。

西医诊断：脑梗死，血管性痴呆。

中医诊断：中风后遗症，痴呆。

辨证：气虚血瘀，阻滞脑窍，元神失养。

治则：补气活血，逐瘀醒神。

方药：抵当汤加减。煲水蛭9克，虻虫10克，桃仁10克，酒大黄10克，黄芪15克，白术12克，石菖蒲10克，益智仁12克，丹参15克，当归10克，川芎10克。共14剂，水煎服，每天1剂，分早晚服用，每次200毫升。并嘱咐患者清淡饮食，适当加强锻炼。

二诊：患者精神较好，与其交流时能回答问题，反应仍迟钝，饮食一般，睡眠良好，小便正常，大便溏，舌质暗有瘀点，舌下脉络曲张，苔薄稍黄，脉细涩。酒大黄改为6克，其他用药与初诊方药相同。继服1个月，用法同前。

三诊：患者记忆力较以前明显提高，思维反应较快，饮食正常，小便正常，大便每天1次，舌质淡红，舌下脉络曲张不明显，苔薄白，脉弦涩。将二诊方药换成颗粒制剂，每天1剂，每天2次，温开水冲服，服用1个月。两个月后对患者进行随访，病情稳定。

按语：该患者因左侧肢体无力，且根据既往检查诊断为缺血性中风。经治疗后出现记忆力减退，并出现中风后相关临床症状，结合舌脉，诊断为中风后遗症和痴呆。《伤寒杂病论》记载：“阳明证，其人喜忘者，必有蓄血。所以然者，本有久瘀血，故令喜忘。屎虽硬，大便反易，其色必黑者，宜抵当汤下之。”可以看出，“喜忘”者，病在阳明；而“本有久瘀血”，说明瘀血日久，令人“喜忘”。足阳明胃经和手阳明大肠经交会于头面部，故“喜忘”部位在脑，脑为元神之府，脑神失养，与阳明证有关，故提出以抵当汤治之。方中水蛭、虻虫两药相协，专攻久瘀之蓄血，祛瘀热互结之坚积；桃仁、大黄两药可以下热结，化瘀能泄浊毒；并配以补气之黄芪、白术，以免泻下较重，伤及正气。同时，给予石菖蒲开窍醒神，益智和胃；益智仁暖脾肾，摄涎护胃；丹参、当归、川芎辅以行气活血，使血脉通利，腑气和降，则周身气机调畅。诸药合用，既能益气活血，逐瘀醒神，又能益智和胃，使元神复生。

抵当汤出自《伤寒杂病论》，具有逐瘀通经的功效，使瘀血祛而新血生，经络畅通以行气血。现在常用于治疗子宫肌瘤、糖尿病肾病、脑梗死、血管性痴呆等。

现代药理学研究表明，抵当汤中所含药物不仅能改善机体内血液循环，还能减轻炎症反映，促进瘀血肿块吸收，抑制血小板聚集，改善血管通透性，提高认知功能，对神经修复有一定的作用。

笔者在临床上运用抵当汤时，根据不同患者进行辨证施治，方药剂量因人而异，如方中运用大黄，一般以酒大黄为主，既可减少泻下之猛，又有逐瘀之良效，如有大便溏者，减少酒大黄用量，方能取得较好的效果。

（作者供职于郸城县中医院）

灾后常见病的预防

（上接9月23日本版）

28.怎样预防血吸虫尾蚴性皮炎？

水灾后，疫区水源污染，血吸虫尾蚴泛滥成灾，这些尾蚴钻进人体皮肤就会引起局部炎症；因常在种植水稻时发生，所以又叫“稻田皮炎”。

血吸虫尾蚴性皮炎多是由寄生于家禽、家畜的血吸虫的尾蚴引起的。人一般在下水接触尾蚴后10分钟~30分钟即可发病，部位以浸入水中的小腿、踝部、前臂等处多见，先有痒感，继之出现粟粒大丘疹、红斑，数小时后发展成绿豆大至黄豆大红色丘疹或疮疹，周围有红晕，顶端有虫咬痕迹，十分瘙痒。

预防措施：主要是做好个人防护。下水前，局部可以涂擦20%的松香酒精等。治疗以止痒、消炎、预防继发感染为主，可以外用炉甘石粉洗剂、1%~3%的樟脑酒精和防蚴霜等。全身治疗可内服抗过敏药物或镇静药。

29.毒虫咬蜇伤怎么办？

（1）蜈蚣咬伤。

蜈蚣毒液是酸性的，可以用碱性液体来中和。可以用稀碱水、肥皂水清洗或浸泡伤口。稀薄的氨水、碳酸氢钠溶液都有良好的止痛效果。也可口服镇痛药。将鲜乳汁或大青叶、薄荷叶等中草药捣烂后，涂到伤口上，也可缓解疼痛症状。

（2）蝎子蜇伤。

蝎子毒液也是酸性的，往伤口上涂一些稀薄的碱水或氨水，可使疼痛减轻。冷敷也可防止毒液扩散和吸收。严重时可将伤口挑破，使毒血外流，也可用吸引器将毒血吸出，然后用弱碱液或高锰酸钾溶液洗涤伤口。

（3）马蜂蜇伤。

马蜂毒液是碱性的，所以，被马蜂蜇伤要往伤口上涂些醋，来缓解疼痛症状。

（4）蜜蜂蜇伤。

蜜蜂毒液是酸性的，所以，往伤口上涂碱水、肥皂水、氨水等碱性液体，可缓解疼痛症状。也可将葱头洗净后切一片摩擦蜇伤处，有止痛消肿的作用。局部症状严重时，可用火罐、吸引器将毒液吸出，也可用鲜马齿苋少许捣烂取汁内服，药渣外敷患处。

（5）蚊子、臭虫、金毛虫和白蛉咬蜇伤。

蚊子、臭虫、金毛虫和白蛉的毒液都是酸性的，涂些碱水、肥皂水都可减轻痛痒症状；也可涂虫咬水、清凉油等外用药。

30.被蛇咬伤怎么办？

蛇多数生活在阴凉潮湿的地方，一般不主动向人发动攻击，被行人误踩或碰撞时才会咬人。出现自然灾害（如水灾）时，蛇会窜到安全的处所，与人遭遇，这时被蛇咬伤的事件便会发生。

为避免被蛇咬伤，应尽量躲开有蛇出没的地方，如果必须从这些地方走过也应避开多草的地段，最好在裸露、多石头的地面走。要穿长裤，鞋要把脚全包住。

蛇可分为毒蛇和无毒蛇两大类。无毒蛇咬人留下的牙痕细小，排成八字形的两排；而毒蛇咬伤后皮肤上常见两个又大又深的牙痕。被蛇咬伤后不要慌张，应马上检查伤口，判断咬人的是否是毒蛇。

无毒蛇咬伤不用特殊处理，往伤处涂点红药水或碘酒就可以了。如果肯定是毒蛇咬伤或当时不能判断咬人的蛇有没有毒，就应按毒蛇咬伤处理，用橡皮管、皮带、布条、绳子等捆扎在伤口上侧，每隔半小时放松一次，每次1分钟~2分钟。尽量去除伤口里的毒液，用双氧水或冷开水、盐水等冲洗伤口，然后用消毒（如火烧）过的小刀或刀片划开牙痕之间的皮肤，手指在伤口两侧挤压，以排出毒液。紧急时可直接用嘴吮吸（注意嘴里不能有破损），然后马上把吸进的液体吐掉并且漱口。如果有蛇药或半边莲等草药，可以敷在伤口上。急救处理后，应把伤者送到医疗单位继续治疗。

31.怎样预防雷击？

雷雨天，云层低，天空带阳电或阴电的云层靠近地面时，即会和地面上的阴电或阳电之间形成高电压，击穿潮湿的空气形成闪电雷鸣。因为这种雷离地面很近，常称为落地雷。落地雷能劈开大树，打坏房屋，还能击死人或牲畜。预防雷电击伤，应注意以下几点：

（1）不要在大树、电线杆、高大建筑物附近避雨，因为这些物体离云层近，电流容易通过它们袭击下来。如果有人在下面避雨，很容易触电而死。因此，若是在旷野里碰到雷雨，最好找房舍、干燥涵洞避一避。尽量降低身体的高度，低下头，因头部最易被雷击中。

（2）雷雨天外出应该带雨衣或雨伞，不要带铜铁器在户外行走，因为金属和湿衣裳最容易导电，水面也是一样的。所以，雷雨天最好不要在河边避雨。

（3）如果正在江中、湖中游泳，则必须立刻上岸，擦干身上的水，并尽快找绝缘物包住身体，以免遭雷击。

32.对溺水者怎么救治？

溺水是由于大量的水经过口鼻灌入肺部及消化道内，使口腔和鼻腔被水充满，氧气不能进入；同时，因冷水或吸水的刺激而引起反射性咽喉痉挛，而发生窒息。如不及时抢救，患者会因缺氧而死亡，症状的轻重与溺水持续时间长短及溺水量有关。常见症状为面部肿胀，双眼充血，皮肤黏膜青紫或苍白，肢体发冷寒战，牙关紧闭，下颌肌痉挛，惊厥，烦躁，昏迷，脉细数，血压不稳定，心音弱，心律不齐，呼吸频速表浅，不规则甚至暂停，两肺密布啰音，剧烈咳嗽，呼吸困难，腹部饱满，呕吐。溺淡水者有血性泡沫性痰；溺海水者明显口渴，尿少，尿闭，葡萄酒色尿。

急救：（1）见到溺水的人应立即设法将其安全地打捞上岸。

（2）迅速松解其腰带，清除口鼻淤泥、污水；如牙关紧闭，可向下推下颌使之张口，救护者一腿跪下，另一腿前屈，将溺水者俯放膝上，呈头低位并不断在背后按压，敲击，使肺内积水排出。

（3）按以上步骤处理后，不论排水多少，都应立刻改变患者体位，使其平卧于空气流通处，用纱布将舌牵出，以防阻塞呼吸道，进行人工呼吸。心跳停止者，加用体外心脏按压，直到恢复心跳呼吸。

（4）昏迷、休克者辅以强刺激针刺人中穴、涌泉穴、内关穴、关元穴等穴位。

（5）在急救的同时，应用最迅速的方法请医生或叫急救车，及时送医院抢救。

33.失足落水怎么办？

失足落水跟自己下水游泳是不一样的，有些会游泳的人，在落水后也会因惊慌而送命。因此，在落水后一定要保持镇静，均匀地做深呼吸。如果水很冷，游泳或踩水时的动作应均匀缓慢一些，以降低身体热量的消耗。

应注意的是，刚落水时，一定不要惊慌，先屏住呼吸试着往起站。因为很多河流都不是很深，只是由于人们紧张才感觉很深而已。如水太深，站不起来，就要一边踩水，一边看看身边有没有漂浮的物体可以抓住。如果你会游泳，就游向最近而且又容易登陆的岸边。如果是流动的河水，就顺水游向下游的岸边。如果你不会游泳，就马上高声呼救，但不要狂呼乱叫，那样会浪费气力。当有人游来相救时，你要注意与他合作，尽量放松一些，不要过紧地搂抱拯救者。

简易踩水法能使头部浮在水面上。其方法是：双脚像骑自行车一样地踏脚，同时用双手向下划或水平压水划圆圈，双脚也可在水下打水或像青蛙一样蹬腿。（未完待续）

（稿件由河南省卫生健康委员会、河南省疾病预防控制中心提供）

每周一练

（慢性阻塞性肺疾病）

一、目前用于判断慢性阻塞性肺疾病严重程度的肺功能指标是

A.FEV_1（第一秒用力呼气容积）占预计值百分比

B.FVC（用力肺活量）占预计值百分比

C.RV/TLC（残总比）

D.MVV（每分钟最大通气量）占预计值百分比

E.FEV_1/FVC（一秒率）

二、临床上用于判断肺通气功能的较好指标是

A.补吸气量/用力肺活量

B.潮气量/肺活量

C.无效腔量/潮气量

D.用力呼吸量/用力肺活量

E.潮气量/功能余气量

三、患者为女性，70岁，咳嗽、咯痰30年，气促10年，加重5天；查体：桶状胸，呼气相延长，血气分析提示，pH（氢离子浓度指数）7.28，$PaCO_2$（动脉血二氧化碳分压）54毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），该患者的发病机制，下列不包括

A.阻塞性肺通气功能障碍

B.弥散功能障碍

C.无效腔增加

D.限制性通气功能障碍

E.通气/血流比例失衡

四、患者为女性，70岁，间断咳嗽、咯痰10年，活动后气短半年；查体：双肺呼吸音减弱，心率80次/分，律齐；胸部X线未见明显异常。为明确诊断，首选的检查是

A.肺功能

B.胸部X线

C.胸部MRI（磁共振成像）

D.胸部CT

E.心电图

五、患者为男性，50岁，常规体检胸部X线片检查显示双肺纹理增粗紊乱，既往体健，吸烟20余年，肺功能检查显示FEV_1/FVC为68.5%，FEV_1占预计值的68%，支气管舒张试验FEV_1改善2.5%（30毫升）。该患者首先考虑的诊断是

A.支气管扩张

B.慢性阻塞性肺疾病

C.阻塞性肺气肿

D.支气管哮喘

E.慢性支气管炎

（答案见下期本版）

上期（9月23日）答案			
一、D	二、D	三、C	四、D
五、B	六、B	七、B	八、A
九、B	十、C		

实 用验方

雪梨橄榄瘦肉汤 清肺利咽 化痰生津

□李培利

原料：橄榄15克，雪梨50克，猪瘦肉100克，蜜枣1个。

做法：1.猪瘦肉洗净切成大块，放入沸水中氽烫去异味，捞起沥干水；雪梨去核，切成块。

2.炖盅内放入适量清水，放入橄榄、雪梨、猪瘦肉、蜜枣和姜片，放入锅内隔水炖煮1.5小时，加盐调味即成。

功效：橄榄味甘酸性凉，能清肺利咽生津、化痰醒神、解酒毒；雪梨和猪肉则能清热润燥。秋季常饮此汤，有清肺利咽、生津润燥之功效，可治疗咽喉肿痛、声音嘶哑、烦热口渴、痰多咳嗽或干咳无痰等症状。

（作者供职于河南省中医院健康体检中心）

银耳山药枸杞汤 滋阴润燥

□赵瑞娜

材料：母鸡1只，黄花胶150克，银耳50克，铁棍山药200克，胡萝卜1根，枸杞子30克，红枣6枚，生姜3片。

做法：将母鸡处理后洗净，切块，焯水；黄花胶用姜、葱水煮10分钟后，泡发一夜，洗净，切大块；银耳泡发后，除梗洗净，铁棍山药、胡萝卜洗净切块；红枣去核；生姜切片。然后，把所有备好的食材连同洗净的枸杞子一齐放入砂锅内，加清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬2小时，精盐调味即可。

（作者供职于河南省中医院健康体检中心）

酸枣仁莲子茶 缓解产后抑郁

□付红柳

材料：干莲子50克，酸枣仁10克，冰糖两匙。

做法：干莲子泡水10分钟，酸枣仁放入棉布袋内备用。将莲子沥干水分后放入锅中，放入酸枣仁后，加入800毫升的清水，以大火煮沸，再转小火继续煮20分钟，关火。加入冰糖搅拌至融化，滤取茶汁即可。

功效：酸枣仁是一种安神的药材，具有镇静的作用，特别适合因情绪烦躁而导致失眠的人；莲子含有丰富的色氨酸，有助稳定情绪。因此，这道茶饮对产后抑郁、经前烦躁不易入眠者，均有一定的疗效。

（作者供职于河南省中医院健康体检中心）

本版验方需要在专业医师指导下使用