

为何有些人容易抑郁?

在现代社会,压力已经成为家常便饭。多数人能较好地应对压力,有些人却难以适应,这些人很容易患上抑郁症和其他情绪障碍。此前,人们只知道压力应答受到特定大脑区域的控制。现在,一项小鼠研究找到了在该区域中负责压力应答的神经元。这一发现不仅可以帮助人们更好地理解抑郁症,还有助于阐明脑深部电刺激疗法(DBS)的作用机制。在此基础上,或许可以开发出治疗重度抑郁症的新途径。

口腔保健的几大误区

牙疼了再治,晚了!

本报记者 徐洁

提起“看牙”的情景,相信不少人心里发憷:冷光灯下,金属器械在口中进进出出,空气中弥漫着消毒水的味道,电钻刺耳的“嗡嗡”声让人毛发竖立。

“看牙痛苦,看牙贵,是很多人对医院牙科的印象,有了牙病先忍着,疼得受不了了再就医,这是口腔治疗的大误区!”山东省口腔医学会常务副会长,山东省口腔医院院长徐欣说,为了提高基层群众口腔健康意识和卫生水平,近年来,医院组织大批优秀医务力量到农村、社区义诊、宣教。

义诊中,不少患者的就诊误区让人痛心。徐欣说,有的患者牙齿的牙根已经暴露了才来就医,这种牙齿已经没法挽

救,只能把牙拔掉,非常可惜,还有人认为“拔掉一颗牙不碍事”,这种观念非常错误,与拔掉的牙齿相对的牙齿及其周边的牙齿都会受影响,将导致牙周炎、牙龈萎缩、牙齿松动等疾病,影响人们一生的健康。

其实,人们一直在享受医疗技术进步带来的福利。徐欣说,比如现在牙科技术已经能够做到无痛微创治疗,牙病治疗完全可以在无痛情况下进行,甚至可以让病人在轻松、享受中治疗。

有的患者认为看牙贵因此不敢轻易到医院治疗。徐欣认为,这也是看牙的误区之一,目前正规口腔医疗机构的价格是国家根据成本、老百姓承受能力进行的统一定价,并要求医疗机构对收费标准进行公示,有的患者选择非正规场所

看牙,出现了器械消毒不到位导致的化脓感染情况发生,对身体健康危害非常大。

徐欣说,目前,民众口腔卫生保健意识和社会对口腔健康的投入水平还比较低,龋齿、牙周病、口腔黏膜病等口腔疾病的发病率依然较高,部分口腔疾病如口腔癌治疗后对生活质量的恢复并不理想,因此预防保健显得格外重要。

“口腔保健的另外一个误区是洗牙损伤牙齿。”徐欣说,每年有规律地洗牙对牙齿健康非常必要,可以预防龋病、牙周病的发生,每人每年应到口腔门诊检查、洗牙3-4次。

“不是做每件事情都要有回报,公立医疗机构承担口腔保健的宣传和干预工作,责无旁贷。”徐欣说。

我来帮您问

5岁孩子呼噜声音响

1、我以前有咽炎,有咽壁增厚现象,去年有事着急上火后,咽部舌头根部长出好多小疙瘩,嗓子感觉说话并不多就哑了。现在咽部和舌头根部的疙瘩越来越多,也越来越大,请问该如何是好?

省千佛山医院耳鼻喉科主任医师王启荣:还是怀疑患者是咽炎所致。建议先做一项电子喉镜检查,这样可以将各种情况弄清楚,然后判断到底是什么情况,再进行相应治疗。

咽炎是咽部黏膜、黏膜下组织的炎症,常为上呼吸道感染的一部分。一些生活习惯可能会使得咽炎找上身,摒弃一些不良饮食习惯,戒烟、戒酒,多吃一些新鲜的水果对防治咽炎有利。

2、我女儿5岁半了,大概从3岁多开始睡觉呼吸变粗,4岁有轻微呼噜声,现在不仅打呼噜声变大,而且开始张口呼吸,尤其感冒期间,症状更严重。她睡觉时,我监听感觉像鼻子堵住了一样,鼻子里有冒水泡的声音。这么小的孩子为什么会打呼噜呢?

省千佛山医院耳鼻喉科主任医师王启荣:患儿可能是因为腺样体肥大或者扁桃体肥大,或者两者都大等原因造成的呼吸问题。建议先到耳鼻喉科进行相关检查,然后再确定其他治疗方式。

根据孩子的症状判断,应是呼吸暂停综合征,即睡眠过程中由于阻塞等原因导致呼吸气流停止,持续时间超过10秒钟或气流量低于正常20%则为睡眠呼吸暂停。如果不加治疗,可能会造成晨间头痛、高血压、心衰竭、肺高血压、肺心病、红血球增多症、猝死等后果。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

(李钢)

吸烟越早危害越大

烟草使用已然成为一种“青少年流行病”。日前,中国疾病预防控制中心发布了《2014中国青少年烟草调查报告》,数据显示,19.9%的初中生曾尝试吸烟,最终有6.4%的初中生沦为“烟民”。近年来,我省不断加大控烟力度,青少年吸烟率有所下降,报告显示,我省青少年吸烟率在4%左右,全国排名第27位。

“开始吸烟的年龄越早,就越有可能终生重度吸烟,危害也越大。”5月31日,济南市爱卫办等单位举办的宣传活动中,济南市疾控中心慢病防治所所长张军说,青少年正处于发育时期,生理系统、器官都尚未成熟,对外界环境有害因素的抵抗力较弱,吸烟容易损害身体的生长发育,同时,吸烟对肺部功能的影响是直接的。

(李钢)

(上接B01版)

口腔专家谈:这样防龋最有效

本报记者 徐洁

人生三个阶段易患龋

龋在牙齿容易发生的部位,主要是釉质钙化不完善及菌斑滞留的部位。

龋齿患病随年龄而变化,在人的一生之中,乳牙、年轻恒牙和老年人牙龈退缩后的恒牙易感龋齿。5-8岁乳牙患龋率较高;处于年轻期的恒牙尚未矿化完全,亦易患龋病。12-15岁刚萌出的恒牙易感龋病,此时加强年轻恒牙的防龋十分重要;50岁以后的中老年人,由于牙龈萎缩,牙根暴露,加之个人口腔卫生较差,根面上常有牙菌

斑堆积,容易引起根面龋。

“对于正在发育的青少年来说,应保证糖的摄入量,但减少吃糖的频率,每次吃糖后要刷牙或漱口。”山东省口腔医院主任医师于英说,比如,每次喝完含糖饮料后,用白开水漱口,儿童睡前不要养成吃零食的习惯,以免影响牙齿和肠胃健康。

预防龋病的措施还包括:1)早晚刷牙、养成饭后漱口的好习惯;2)少吃酸性刺激食物,临睡前不吃零食;3)少吃含糖分高的食

物,如糖、巧克力、饼干等;少吃过于坚硬的食物,以免牙齿磨损;3)平时饮食应多摄入富含钙、无机盐等的营养食物,尽可能食用高纤维粗糙食物。

至今,还有的家庭在喂养孩子时保留着不科学的习惯——大人将咀嚼后的食物给孩子吃。许多专家发现,两代人口腔中致龋微生物相同,他们推测,这很可能与生活习惯导致致龋微生物有关。如母亲喂养婴幼儿时,口中致龋微生物传播给子女。

口腔保健你做对了吗?

“清水漱口是清洁口腔的第一步。”山东省口腔医院李冬医师说,但漱口不能代替刷牙,含有药物成分的漱口液虽然可以抑制菌斑的生长,但菌斑在牙齿上附着力很大,只有刷牙、牙线等机械性手段才可以清除菌斑。

>>选择牙刷与牙膏

牙刷和牙膏作为每天的必需品,你真的选对了吗?超市中有平面型、波浪型、中凹型等多种设计的牙刷,中药型、美白型以及修复型等各种牙膏,价格从几元到几十元,差别很大。

山东省口腔医院朱丽娜医师介绍,牙刷选择的原则为能清除牙菌斑又不损伤口腔中的其他组织,一般标准为刷头小、刷毛硬度为中度或软毛,刷柄易把握,具体来说:一般人可选择中毛或软毛,刷毛末端充分磨圆的牙刷,保证清洁力又不会对牙龈造成伤害;不能正确掌握刷牙方法的人,比如喜欢横刷的人,可选择交叉刷毛的牙刷或电动牙刷;舌苔多的人可选择带有舌苔清洁器的牙刷,可帮助清洁舌苔、预防口臭。

牙膏的基本成分是摩擦剂、清洁剂、湿润剂、胶黏剂、防腐剂、甜味剂、芳香剂、色素和水。山东省口腔医院程爱红医师认为,牙膏的功效差别并不大,无非是加大摩擦力,帮助清洁,抑制菌斑,声称有修复功能的牙膏必须不间断使用才有效,因为即使能够达到修复功能,也会很快磨损。

含氟牙膏的使用是必要的,6岁以上的儿童和成人,每天用含氟牙膏刷牙两次,每次用量约1克,就会有预防龋齿的效果。山东省口腔医院魏玲珍医师说,为了避免孩子吞入过多的氟,3岁以下的孩子不建议使用含氟牙膏,3-6岁的孩子,每次牙膏用量为“豌豆”大小,同时在家长监护下使用,避免吞入过多的氟,导致氟牙症

风险,而在饮用水高氟地区,6岁以下的孩子不建议使用含氟牙膏。

>>刷牙,间隔不超8小时

正确的刷牙方法很重要。不正确的刷牙方法不但达不到清洁效果,还会损伤软硬组织,比如引起牙龈组织的萎缩。山东省口腔医院王志峰医师说,时有老年患者习惯横向刷牙过于用力,导致牙齿敏感、牙髓暴露变形甚至牙齿折断的情况。

比较科学的刷牙方法是,牙刷与牙外侧呈45°角,轻微加压。(见图)

一天刷几次牙可有效预防蛀牙呢?山东省口腔医院王燕虹医师说,两次刷牙的间隔最多不超过8小时,晚上睡前的刷牙尤其重要,而每次刷牙时间至少3分钟。

>>涂氟和窝沟封闭

氟,在预防龋齿中的作用早已被人们熟知。我国第三次口腔健康流行病学调查发现,水氟含量高的地区,患龋率较低。专家建议,在乳牙列期,乳牙替换及恒牙萌出期合理使用氟化物,可增强牙齿的抗龋力。含氟牙膏、含氟漱口液可用于日常牙齿保健,定期到医院涂含氟涂料可有效防龋,一般情况下,一年两次涂含氟涂料就可以有效防龋。

目前,为预防龋齿,对乳磨牙和恒磨牙进行窝沟封闭被广泛提倡。窝沟封闭的最佳时机为牙齿完全萌出,且尚未发生龋坏的时候。山东省口腔医院专家提醒,窝沟封闭必须到正规医疗机构进行,如果操作不规范,不但达不到预防龋齿的效果,还会使细菌以更隐蔽的方式产生龋洞。

此外,定期的口腔健康检查对预防口腔疾病非常必要。学龄前儿童建议每3-6个月进行口腔检查,学龄儿童每6个月进行口腔检查,成人则每6-12个月进行检查。

