生命周刊
齐鲁晚报
2017.4.18 星期二
B01-B04
健康是一种生活态度

口臭并不是一种疾病，但是往往让人产生严重困扰。有市民表示：“为了掩盖口臭，吃口香糖吃得我满嘴上火，各种喷剂、口臭茶，市面上的产品基本都试过了，就是没效果。”专家表示，口臭不只是影响社交活动，其实这与口腔健康、消化系统，甚至全身健康状况都有关。

口气透露出的信号

除了牙周发炎，还可能是胃肠、鼻咽部出了问题

本报记者　陈晓丽
实习生　王倩

80%-90%的病理性口臭是口腔原因

“口臭可以分为生理性和病理性两种”，山东省口腔医院副主任医师王文霞表示，其实任何人都可能会出现生理性口臭，“由于睡眠期间唾液分泌量减少，对口腔内细菌的冲刷作用减轻，我们每天早晨刚起床的时候，口腔里就会产生一定的异味。另外如果吃了异味较大的食物，也会产生食源性口臭，例如韭菜、生葱生蒜等。”

“大约80%-90%的病理性口臭都来源于口腔，牙周疾病和舌苔是其中两大最重要的原因。”王文霞表示，常见的牙周疾病包含牙龈炎、慢性牙周炎等，“去年我们的流调数据表明，慢性牙周炎在35岁以上的成年人群中发病率随年龄增长呈逐渐升高趋势。”

有研究发现，引起牙周疾病的细菌也是引起口臭的细菌。王文霞进一步解释，患有牙周疾病时牙龈容易出血，而血液中含有蛋白成分，我们口腔中的厌氧菌在分解蛋白过程中，会产生硫化氢等可挥发的硫化物，这种物质本身就有一股臭鸡蛋味儿，从而产生严重口臭。

而舌苔和不良口腔卫生习惯、吸烟、消化系统疾病等有关，这些因素会导致舌苔变厚、产生异味。“我们的舌面不是光滑的平面，而是有很多高低不同的舌乳头，容易积存食物残渣，产生菌斑，这些菌斑和引起牙周炎的细菌相似。”王文霞表示，现在流行牙刷背面附带刮舌苔的功能，对其必要性学术界仍然存在争议，“其实只要保持良好的口腔卫生，舌苔不会太多。”

此外，大面积口腔溃疡、不良修复体、智齿反复发炎、大面积龋齿、活动假牙清洗不到位等也是导致口臭的因素。

牙龈出血是牙周炎最典型症状

“牙周炎在发展过程中不易被发觉，很多人就诊时牙齿已经严重松动。”王文霞介绍道，牙龈出血是早期牙周炎最典型的症状，并且贯穿牙周炎全程。但是因为牙龈出血属于间歇性出血，并且可以自行缓解，很多人以为这只是口腔上火的表现。“如果身体抵抗力好，炎症表现可能相对较轻，出血也少，更容易被忽视。”

伴随着炎症的加重，牙齿便会逐渐松动移位。“以前我牙齿特别整齐，现在牙缝越来越宽，牙齿也越来越长。”在门诊中，王文霞经常遇到此类问题。对此，王文霞解释，牙周炎发展到一定阶段，牙槽骨会被破坏吸收，牙龈随之有所萎缩，但是因为炎症导致的牙龈肿大，当时难以发现，伴随着治疗后牙龈逐渐消肿，牙齿就会变长、松动。

王文霞表示，牙周疾病以口腔局部治疗为主，如果炎症非常严重或伴有其他全身炎症时，才会同时配合使用抗菌药物。但是很多人对牙周炎认识不足，认为只要洗牙就能完成治疗。“洗牙只能去除表面的结石和细菌，如果是单纯性牙龈炎，程度又比较轻，洗牙可以缓解；如果牙结石比较多，可能需要龈下洁治，甚至是手术等进一步处理。具体的治疗方案，需要经过专业牙科医生的检查，甚至要拍片等才能决定。”

同时，王文霞提醒，牙周疾病的治疗具有长期性，不能期望一劳永逸，根据个人口腔健康状况以及日常护理习惯，复查周期可能从一个月到一年不等。

胃肠疾病、糖尿病都会引起口臭

“如果没有口腔类疾病，每天都坚持刷牙，经常漱口，依旧会有口臭现象，这时就要考虑是不是胃肠道的疾病或幽门螺杆菌阳性。”山东省千佛山医院消化内科副主任医师李双玲说道。

李双玲表示，胃肠道疾病常常会引起口臭，也就是中医常说的“胃热胃火”。“一些患有胃肠功能紊乱的病人，胃肠向下蠕动功能差，胃内气体就会上涌产生异味。同时，肠蠕动过慢导致长期便秘，使食物残渣不能及时排出，在肠道里存留时间过长，也会产生类似于粪臭的气味。”

同时，生活中喜欢抽烟、饮酒、喝咖啡的人，会导致其食道下段括约肌松弛从而引起反流性食管炎。“反流性食管炎是指胃内容物反流入食管，引起食管损伤的疾病，这时食物在胃里面呆的时间过长，产生的酸臭味会引起口臭。”李双玲介绍。

研究表明，口臭人群幽门螺杆菌的感染率要比普通人群高，而非口源性口臭的人群在清除幽门螺杆菌后，口臭现象会明显减轻或者消失。

李双玲解释道：“幽门螺旋杆菌体内含有尿素酶，分解尿素以后会产生胺，这时就会产生一些令人不愉快的气味。幽门螺杆菌也会引起胃炎，消化性溃疡等疾病，使患者消化吸收功能出现障碍，食物在胃中滞留时间过长，这个时候就会产生一些食物腐败的气味。”

此外，一些全身系统疾病也会引起口臭，“鼻咽部的疾病例如鼻窦炎、咽喉炎、扁桃体炎等；呼吸系统的疾病，包括支气管扩张、肺炎尤其肺脓肿等；全身系统疾病如尿毒症、糖尿病、肝衰竭，都可能会引起口臭，这时就要首先治疗原发病。”李双玲说道。

使用牙线、定期洗牙维持口腔卫生

由消化系统引起的口臭，如果不严重的话，李双玲建议进行生活方式和精神上的调整，“日常生活中，要避免过于油腻或辛辣刺激的食物，减少抽烟、喝酒、喝咖啡的次数，多吃青菜水果，适当饮水，保持大便通畅。”

如果仍然无法改善，就要考虑检测幽门螺杆菌。王文霞也表示，养成良好的口腔护理习惯对于口气清新来说非常重要。“坚持早晚刷牙、饭后漱口，建议每天使用一次牙线。”王文霞解释道，刷牙可以去除牙齿表面的菌斑和软垢，但是只能清理牙齿咬合面、前后侧面，使用牙线可以彻底清除牙缝之间的细菌和食物残渣，大大减轻口臭。

同时，王文霞表示，坚持定期洗牙也很重要，“与国外相比，我们对洗牙不够重视，甚至感觉没有必要，这是误区。常有人说洗完牙后感觉牙齿变得敏感，有酸牙倒牙的感觉，这是因为原来的牙结石较多，洗牙后牙齿充分暴露所致，通常3-5天后会消失。”此外，王文霞提醒道，要到正规专业机构洗牙，否则不规范的操作会加重不适感。

济南市中心医院针式微创　不开刀也能治愈甲状腺结节

根据最新头颈外科权威著作报道，甲状腺结节患者中，甲状腺癌的发病率高达17%。如同定时炸弹一般隐藏在人体内的甲状腺结节具有高癌变风险。

对于甲状腺疾病患者来说，最为关心的是疾病对自身健康的威胁和治疗效果。济南市中心医院两腺外科采用针式微创消融术治疗甲状腺结节，助患者摆脱痛苦。

养瘤为患　警惕甲状腺结节癌变

据统计，目前甲状腺癌已跃居癌症排行前列。据权威统计，甲状腺结节患者中，甲状腺癌的发病率高达17%，严重危害人体健康。济南市中心医院两腺外科田主任建议，甲状腺结节患者一定要及早治疗，不要养瘤为患。

甲状腺结节不会自行消散，极易恶变为甲状腺癌。患者如发现肿块增大、变硬、边界不清、活动差、甲状腺彩超有钙化影，图像边界模糊、血流丰富、颈部淋巴结肿大等某些症状，则提示结节有恶变倾向。

甲状腺结节切还是不切　患者两难抉择

“本想等到不得不手术时再说，可没想到病情进展得这么快！”在济南某高端商场任客服经理的王女士在接受记者采访时坦言，2年前的体检时，她就得知自己患上了甲状腺结节，虽然医生提示有癌变风险，可考虑到手术刀口又长达10厘米，影响美观，一旦手术颈部的疤痕没准儿会让她失去目前的高薪工作。但是，在每半年一次的检查中，医生发现其患处有钙化倾向，已经到了不得不切除的地步。

田主任告诉记者，类似的情况临床中特别常见，传统甲状腺囊肿或结节手术往往需要摘除一部分甲状腺组织，手术创口普遍达10厘米，术后恢复缓慢，且因甲状腺组织的切除，术后患者极易患上甲减，以致很多患者在手术面前止步不前。

尤其是从事公务员、教师、外企白领等工作的女性生活节奏紧张、工作压力大的，更易患甲状腺结节，但是其工作的特殊性，传统手术的疤痕又会影响到患者对美观的需求，以致每年都有患者因拖延治疗而导致结节癌变。

微创治结节，刀口从10厘米变成无伤口

当王女士获知，济南市中心医院两腺外科可以采用“针式微创消融术”微创根治甲状腺囊肿、结节，便来到这里向医生寻求帮助。

记者在采访中了解到，在对王女士进行治疗时，医生将采用直径仅1毫米的德国第三代冷循环甲状腺消融针，配合美国可视显像系统，精确扫描，锁定王女士的甲状腺病灶。这一技术不仅能够保护王女士正常的甲状腺组织和功能，同时微创精确治疗不仅无痛、不出血，而且无需开刀，手术全程只需要15分钟，术后观察2-3天王女士即可出院回到工作岗位上。实现激活免疫系统、根治疾病的目的。

据介绍，济南市中心医院两腺外科所引进的“甲状腺微波消融术”以其先进的治疗原理和显著的临床治疗效果，广受国内外专家与患者的一致推崇与信任，在全国125家三甲医院临床使用后取得了良好的效果反馈。

专家呼吁：早治疗，规范化，甲状腺疾病并不可怕，为了让甲状腺疾病的患者能够得到专业、权威的治疗，济南市中心医院两腺外科将于即日起开展甲状腺疾病免费会诊大型活动。只要您是甲状腺结节、腺瘤、囊肿的患者，均可拨打电话进行预约。有50个名额等待着你。参与人群：甲状腺结节、腺瘤、囊肿的患者，疑似甲状腺疾病的患者。

预约热线：0531-88817120

□出　　品：健康工作室
□设　　计：壹纸工作室
□本版编辑：穆静
□美　　编：马晓迪
□组　　版：郭传靖