

# 莫让牙周炎“偷”走你的健康

近日，北京大学数学学院教师韦东奕开通个人社交账号，视频中他脱落过半的门牙引发网友对其健康的高度关注。据其姐姐透露，韦东奕患有牙周炎。

根据一项关于流行病学的调查，在35~44岁的成年人中，牙周炎的患病率超过三成；55~64岁的成年人中，这个比例接近八成。牙周炎这个“沉默的牙齿杀手”在无数人未曾觉察时，正悄然侵蚀我们的口腔健康，等到牙齿松动脱落往往为时已晚。

## 牙周炎易引发多种疾病

第四次全国口腔健康流行病学调查显示，牙周炎是导致我国成年人牙齿丧失的主要原因，约占40%。更值得警惕的是，牙周炎还会明显增加全身疾病的患病风险。牙周病致病细菌进入血液循环后，可能引发细菌

性心内膜炎。此外，牙周炎患者发生冠心病的几率为牙周正常者的1.5倍，发生中风的几率是牙周正常者的2.1倍，重度牙周炎还会使糖尿病患者大小血管病变发生几率显著升高。

## 牙菌斑损害“步步为营”

牙周炎的发生是一个渐进过

程。口腔中的牙菌斑附着在牙齿表面并不断积累，与唾液中的矿物质共同沉积形成牙结石。

牙结石刺激牙龈，在细菌毒素作用下，逐渐导致“牙龈炎”，出现牙龈红肿出血等症状。若不及时治疗，牙结石会深入牙龈下方，破坏牙齿和牙龈的附着，形成牙周袋，牙周袋内的细菌毒素进一步导致牙槽骨受侵蚀，引起牙周炎，最终造成牙齿松动、脱落。

## 口腔修护有妙招

尽管牙周损害不可逆，但规范治疗可控制牙周炎，阻止牙周组织破坏。

上海市口腔医院牙周科陈美华主任医师介绍，牙周炎的综合

治疗一般分三步：先由医生评估，拔除该拔的牙齿，避免牙槽骨过多缺失；接着进行“龈上洁治”（洗牙），去除牙龈上方结石；最后是“龈下刮治”，刮除龈下结石和部分炎症肉芽组织，炎症较重者还需通过牙周手术进一步清创，有条件可植入骨粉。

想要预防和控制牙周炎的发展，有三点关键措施：有效刷牙、使用牙线和牙缝刷、每半年定期进行牙周检查和洁牙。“水平颤动拂刷法”是有效刷牙方式，能清除各个牙面牙菌斑，建议每天至少刷牙2次，每次至少3分钟，尤其需要重视睡前刷牙。刷牙后可使用菌斑染色剂查看清洁情况。

上海市口腔医院 供稿

日常生活中，亲吻可爱小朋友的举动看似温馨，实则可能暗藏健康隐患，让儿童患上“亲吻病”。近日，河南郑州4岁男孩恒恒突发38℃高烧，家长起初按感冒治疗，然而病情却愈发严重，进而出现了眼睑水肿、鼻塞等症状，患者最终被确诊为“亲吻病”。

“亲吻病”医学名为传染性单核细胞增多症，由EB病毒感染引发，主要通过唾液密切接触传播。临床症状以发热、咽峡炎和淋巴结肿大的“三联征”最为典型。

由于儿童免疫系统尚未发育成熟，初次感染EB病毒后，会出现除发热、咽痛等类似感冒表现，还可能引发咽扁桃体炎、淋巴结肿大，甚至出现皮疹、肝损伤等症状。

幸运的是，“亲吻病”大多为良性自限性疾病，1~2周可自行恢复。治疗以对症支持为主，如高热时用退烧药，肝功能异常则辅以保肝药，合并细菌感染时使用抗生素。 据《健康报》

## 甜蜜亲吻或致疾病

# “湿疹”常年骚扰，竟是乳腺癌“伪装”

日前，宁波大学附属妇女儿童医院乳腺病诊疗中心接诊了一例被误诊长达1年多的乳腺派杰氏病患者。其患有乳腺湿疹样癌，因耽搁时间较长，患者已出现淋巴结转移。

早在1年多前，王女士就发现右侧乳头时不痒，皮肤泛红渗液，结痂后又反复脱皮。她说有时就像被蚂蚁叮咬，夜里痒得睡不着。前往当地医院皮肤科就诊，说是湿疹，配了药膏，

涂抹后症状稍有缓解，但没过多久瘙痒又卷土重来。直到前段时间，她发现乳头开始溃烂，原本凸起的乳头竟在反复结痂脱落中逐渐消失了。经朋友提醒，她这才来到医院求诊。经过详细检查，她被确诊为乳腺派杰氏病。

该中心唐鲁兵主任介绍，乳腺派杰氏病发病率虽然不高，只占乳腺癌总数的1%~3%，但因癌细胞像湿疹一样在皮肤表层生长，常被误诊为皮

炎、湿疹，所以又被称为“乳腺湿疹样癌”，相当多的患者首诊于皮肤科。

“这种乳腺癌的狡猾之处在于早期仅表现为乳头瘙痒、脱屑，症状时轻时重，病程进展缓慢。但随着病情发展，癌细胞会逐步吞噬乳头结构，最终形成火山口样溃疡。更危险的是，部分患者会合并其他类型乳腺癌，一旦突破表皮层形成浸润，预后效果将会急转直下。”唐鲁兵表示，这种类型乳腺癌的高



发年龄在40~60岁，用棉签在溃烂处轻轻一擦就能做个细胞学检查，发现有典型的派杰氏细胞时，基本上可确诊。女性若发现乳头周围皮肤红肿、糜烂及其他皮肤改变，应及时就诊。

据新闻坊公众号

## 答读者问

松江区黄先生来信咨询：我因患龅齿，刚刚进行了补牙。但是补完牙后，牙齿反而更酸痛、咬东西使不上劲，这是怎么回事？

闵行区牙病防治所汪丽回答：补牙后仅出现轻微酸痛，通常是由于龋洞较深，病变临近牙神经造成的。

不过无需过度紧张，这种不适一般会在数天内自行缓解。在此期间，建议使用温水刷牙，避免食用过冷、过热的食物，同时尽量减少用患侧咀嚼，让牙齿充分休息。

## 应对肿瘤，别惧怕放射治疗

在日常诊疗中，许多肿瘤患者因不了解或恐惧放射治疗，常常错过了最佳的治疗时机。

放射治疗是将射线有规律地导入人体，利用电离辐射杀灭肿瘤细胞的过程。过去，由于设备的原因，照射的范围和剂量相对粗放，引发了很多人对放疗副作用的担心。现在，随着设备的进步，放疗几乎可以做到“指哪打哪”，医生可将射线拼成肿瘤的形状打在肿瘤部位，尽可能避开周边的正常组织。这样一来，不仅

肿瘤治疗的效果得以提升，对周边组织造成的损伤也大幅降低了。

目前，从早期肿瘤的根治性治疗，如鼻咽癌、前列腺癌等，到晚期肿瘤的姑息性治疗，如癌痛的止痛等，放疗都能取得较好疗效。肿瘤患者应正确看待放疗，不恐惧放疗，及时、主动地去放疗科咨询，了解相关知识，以便选择合理的治疗时机。

上海市第十人民医院放疗科主任 林清

## “双管齐下”隐藏剖宫产疤痕

不少剖宫产宝妈会发现，术后的疤痕上慢慢鼓起一条“小蚯蚓”，它发红、发硬，还常常痒得令人难以入眠，穿紧身衣时更是碍得慌。别担心，上海市第一妇婴保健院整形修复科与放射治疗科联手，带来专治剖宫产术后疤痕顽固增生的联合治疗方法——整形手术联合电子线照射。

修复时机一般建议在剖宫产后至少半年，此时疤痕组织相对稳定，手术效果更佳。整形修复手术会先对宝妈进行局部麻醉（疼痛敏感者可用静脉麻醉），然后全部切除剖腹产疤痕增生部分。修复的关键是采用融合减轻张力

和精准对位的伤口缝合。减张能避免皮肤边缘拉扯，减少胶原蛋白过度沉积；精准对位可让皮肤及深层组织接近正常生理结构，术后外观能立刻改善。

同时，电子线照射能够给疤痕加上“紧箍咒”。医生通过精准控制，抑制疤痕组织中成纤维细胞的活性。它能损伤成纤维细胞DNA，抑制其增殖，诱导成纤维细胞和血管内皮细胞凋亡，减少血管生成，从而防止疤痕复发。

手术一般持续1~2小时，术后24小时内开始电子线照射，每日1次，连续4天，每次仅2~3分钟。 上海市第一妇婴保健院 供稿

## “健康中国2030 体重管理三年行动公益宣讲项目”启动

6月13日，由中国健康促进与教育协会主办的“健康中国2030 体重管理三年行动公益宣讲项目启动会”在上海举行，标志着这一关乎全民健康的公益行动正式启动。启动会上，协会下属各分会代表与权威专家共同点亮象征行动开始的“体重健康能量环”。

中国健康促进与教育协会副会长邓瑛教授在开幕辞中强调，体重管理是实现“健康中国2030”目标的关键一环，呼吁各界积极参与，共同推进项目实施。中国健康促进与教育协会社区

分会主任委员、复旦大学公共卫生学院余金明教授指出，社区干预是体重管理的基石，行为与生活方式因素对健康影响占比高达60%。他分享了社区干预的理论与实践案例，强调其必要性和紧迫性。浙江大学陈坤教授提出，利用“互联网+”的整合优势，可优化资源配置，实现广泛覆盖。四川大学赵莉教授强调，肥胖防治需贯穿全生命周期，她主张构建全方位、多层次的防治体系。陕西省人民医院郭振军教授展望了AI技术在科普中的应用前景，他认为智能客服和数字人等创新形式可提升科普效率。北京千菌方菌物科学研究院程春燕教授提出菌物作为新型营养源，可为体重管理和代谢综合征提供新思路。

上海胡锦华健康教育促进中心荣誉理事长张立强教授宣读《全民健康体重倡议书》，呼吁公众需保持均衡营养并坚持科学运动。 史康



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512  
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com