全国爱牙日发布口腔健康行为指南

据新华社 今年的9月20日是第27个“全国爱牙日”。近日在北京启动的“全国爱牙日”主题宣传活动发布了《中国居民口腔健康行为指南》。

《中国居民口腔健康行为指南》提出了对各个年龄阶段和不同人群的口腔健康行为建议,如0岁至3岁每半年进行一次口腔检查,不含奶嘴睡觉,父母帮助进行口腔清洁;3岁至6岁学习刷牙,预防龋齿,防止牙外伤;6岁至18岁关注换牙,接受窝沟封闭,每年进行口腔检查;18岁至60岁每年进行口腔检查,每天使用牙线;准备怀孕的妇女进行孕前口腔检查,避免带牙病怀孕;60岁以上对于松动牙应及时治疗,缺牙应及时修复,对假牙每天进行清洁,口腔癌定期筛查等。

切勿忽视第一口乳牙的保健

专家提醒,不少孩子家长认为宝宝的第一口乳牙迟早会换成恒牙,往往忽视了对乳牙的保健。牙齿的保护一定要从乳牙开始,病态的乳牙即使换成恒牙后,也会造成牙齿咬合不齐、龋齿等疾病。

第三军医大学新桥医院口腔颌面外科主任谭颖徽介绍,宝宝在成长发育的过程中,一口健康的乳牙对其营养物质的摄入、学语发音、颚骨正常发育、协调颜面美观等都会发挥重要作用。因此,在孩子两岁半以前,家长要保持良好的喂养习惯。首先,每次给孩子喂养后,再喂几口白开水把残留食物冲洗干净;其次,提倡母乳喂养,以补充牙齿和骨骼所必需的钙,宝宝两个月后可适量添加水果,增加维生素,利于调节儿童体内钙磷代谢,促进钙磷在牙齿和骨骼中的沉积。第三,要纠正儿童的不良习惯,如咬手指、舐舌、口呼吸、偏侧咀嚼等。

孩子两岁半以后,家长要注意培养其早晚刷牙的习惯,指导孩子用正确的方式刷牙,还要为孩子选择合适的儿童牙刷和牙膏,提高小孩刷牙的兴趣,更好地清洁牙齿,保护牙龈。

洗牙有益去除牙菌斑牙结石等

内蒙古医科大学附属医院牙周科医生敏杰介绍,洗牙的过程可以去除牙菌斑、色渍和牙结石等,而坊间流传的洗牙会让牙齿松动,甚至还会损伤牙齿的说法并不科学。

敏杰介绍,牙结石长期在牙齿和牙龈间积聚,会挤压和刺激牙龈,使牙龈发生炎症,出现牙龈红肿、出血现象。此时若没有及时去除牙结石,牙龈炎会继续发展为牙周炎,造成牙周组织溢浓,出现口臭,牙根暴露,牙齿松动等现象。

牙医介绍,洗牙过程中的出血是正常现象,牙结石越深入牙龈、越厚、越坚固,去除牙结石时则出血越多。牙结石较多且深入牙龈的患者在洗牙后可能会出现牙齿松动,但这种松动现象并非是洗牙本身所致。这些患者本身牙周病就比较严重,牙齿已经松动,平时之所以感觉不到松动,是因为靠牙结石在支撑。当牙结石去除后,牙齿又重新出现了松动。

医生提醒,得了牙周炎应及时采取进一步的治疗,否则耽误治疗时间,最终不能保住牙齿。洗牙要选择正规的医疗机构,这样能够避免在洗牙过程中传染上疾病;洗牙的频率以每年一次为佳。

不当使用牙签可能导致牙周炎

专家提醒,科学剔牙应正确选用牙签,不当使用牙签剔牙可能患上牙周炎。

第三军医大学新桥医院口腔颌面外科主任谭颖徽介绍,不少市民可能随手拿起身边的小木棍、大头针或火柴棍代替牙签剔牙,往往由于太坚硬或粗细不合适,很容易在剔牙过程中损伤到牙釉质或牙龈。正确的做法是要选择质地较硬、不易折断、表面光滑且横断面为扁圆形或三角形的木质或塑胶牙签。同时,剔牙时应找准牙缝间隙,以45度角进入,然后用牙签的侧缘沿着牙面刮净牙面。

专家提醒,刷牙可以有效清洁牙齿绝大多数表面,但牙齿之间的邻面较难清洁到,这种情况就可以选择使用牙线清洁。牙线的使用方法是,截取40厘米左右的一段牙线,两端分别缠绕在两手的中指上,固定稳定,使用两手的食指和拇指支撑牙线,对每颗牙齿邻面进行清洁,应尽量做到每天一次。 ■胡浩 赵宇飞 王靖

流感疫苗对孩子有效果吗?

据新华社 小孩接种流感疫苗到底有没有预防效果?日本研究人员最新调查发现,不同年龄段的孩子,接种疫苗后,预防流感的效果是不同的。例如,6个月至11个月年龄段的孩子和13岁至15岁年龄段的孩子即使接种了流感疫苗,也没有预防效果。

日本庆应义塾大学的研究人员以4700多名孩子为调查对象,这些孩子年龄从6个月至15岁不等,都出现过38摄氏度以上的发热,并于2013年11月至2014年3月到该校附属22家医院就诊。

研究小组调查了这些孩子是否感染流感病毒以及是否接种过流感疫苗,并且分析了各种流感疫苗对于预防甲型和乙型等流感的效果。如果接种了疫苗,但是仍有很多感染病例,则预防效果很低;如果接种疫苗后很少有人感染,则预防效果就高。

结果显示,6个月至11个月年龄段的婴儿在接种疫苗后,并不能预防甲型流感。而13岁至15岁年龄段的中学生接种疫苗后,既不能预防甲型流感,也不能预防乙型流感。

不过,在其他年龄段,流感疫苗对甲型流感的预防效果较好。研究小组认为,在1岁至12岁阶段,流感疫苗能够预防60%至70%的发病,特别是对甲型H1N1流感的预防效果更好。

人们一直希望接种疫苗后能够预防流感发展成重症。研究小组通过对全部年龄段进行调查后发现,甲型流感疫苗整体上可以减少76%的重症化,甲型H1N1流感疫苗可以减少90%的重症化。不过乙型流感疫苗则没有发现有预防重症化的效果,而且此次调查还显示不分年龄段整体上乙型流感疫苗的有效率只有26%。

研究小组对2014年至2015年的相关数据进行分析,也得出了同样的结果。相关论文发表在新一期美国《科学公共图书馆综合》杂志网络版上。 ■蓝建中

滥用激素类药物危害大

据新华社 激素类药物在临床上应用广泛,但滥用会损害健康。专家提醒,使用激素类药物要遵医嘱,严格控制用量和用药时间,尽量避免擅自使用。

患者郭启法10多年前患上了慢性炎症性皮肤病——银屑病,久治不愈。4年前,他开始使用口服激素,和激素外用药一起治疗。刚开始效果明显,然而,只要一停药,病情就会反复甚至加重,身体还出现了其他不适。近日,在济南中德骨科医院,郭启法被确诊为股骨头坏死Ⅱ期。

该院关节科主任苗俊强说,激素导致的股骨头坏死病例很常见,发病率仅次于酒精性的股骨头坏死。在临床上,有100多种原发性疾病,如慢性肾炎、红斑狼疮等,使用激素治疗有明显疗效。但是,激素使用不当会对多个器官和组织产生不良影响。

山东省医学科学院药物研究所药理室主任牟艳玲介绍,有的患者患上皮肤病却不愿去医院就诊,身上一有皮疹就擅自使用激素类药膏。长期使用此类药物,容易引起肌无力、肌萎缩、青光眼、多毛、水肿、高血压、高血脂等多种健康问题。 ■娄辰

灰指甲治疗三大误区

据新华社 甲真菌病俗称灰指甲,是一种具有传染性的常见皮肤病。专家指出,在治疗灰指甲时,要注意避免忽视诊治、急于求成、随意用药的三大误区。

日前在北京举行的甲真菌病规范治疗媒体沟通会上,第二军医大学附属长征医院皮肤科温海教授介绍,灰指甲治疗的第一种误区是忽视诊治。患者普遍认为灰指甲对生活影响不大,事实上灰指甲可能带来很多健康隐患,如患灰指甲的家长为孩子剪指甲或者洗澡、洗头等,可将甲真菌传染给小朋友,导致小朋友患上头癣、体癣等。

灰指甲治疗容易陷入的第二个误区是急于求成。温海教授介绍,灰指甲的治愈时间取决于指甲的生长周期。一些声称一个月内治愈灰指甲的药物是不科学的,往往含有酸性成分,可能更加伤害指甲和周围皮肤的健康。

北京大学第一医院皮肤性病科李若瑜教授说,目前灰指甲的治疗药物有外用和口服两种类型,轻症患者推荐外用治疗,严重时治疗变得更加困难,需要口服和外用药物联合治疗。

对于有些患者随意用药的误区,专家强调,治疗灰指甲,一定先要去正规医院的皮肤科明确诊断甲病类型,因为甲病的种类多,有50%的甲病不是由真菌感染引起的,容易和银屑病等其他类型的甲病混淆,非专业的医生很难做出正确诊断。 ■胡浩

尽快完善细菌耐药性监测网络

据新华社 复旦大学附属华山医院抗生素研究所汪复教授日前表示,细菌耐药问题日趋严重,对人类健康造成极大威胁。细菌耐药性监测是控制细菌耐药性的第一步,必须尽快完善地区、国家乃至国际间细菌耐药性监测网络,以便及时发现并采取有效措施控制耐药菌的传播。

由中华医学会主办并参与的第六届中华医学会感染与抗微生物治疗论坛暨第十一届全国感染性疾病及抗微生物化疗学术会议日前召开。专家们在论坛上表示,细菌耐药性的产生与抗菌药的不合理使用有着重要关联。近年来,耐药菌越来越多,耐药程度越来越高,导致耐药菌感染的治疗面临极大挑战。

汪复说,为有效地预防和控制耐药细菌的出现和传播,重要方法之一是对细菌进行耐药性监测,不断监测流行的菌株和其耐药方式。这不仅是判断细菌耐药性严重程度和制定抗菌药临床使用策略的一个基本手段,也是积累数据资料的需要。目前,成立超过10年的中国细菌耐药性监测网以参加单位细菌耐药性监测数据为基础,逐步形成了我国细菌耐药性数据库。

截至目前,中国细菌耐药性监测网监测范围已扩大到了全国范围内的17家医院,包括15家综合医院和2家儿童医院。每年公布的监测结果为临床、制药企业、卫生行政部门提供参考,其间也向世界卫生组织相关部门的监测中心呈报。 ■齐中熙

秋季蛇活动频繁 应避开密林

据新华社 秋季蛇出洞活动频繁,是蛇伤人事件高发期。专家提醒,户外活动应尽量避开人迹罕至的草丛密林,最好能带上长棍“打草惊蛇”。

武汉市的罗先生日前到屋前院子里散步,突然脚下碰到一个软软的东西,随后感觉脚背刺痛。在武汉市中心医院检查发现,他肝肾功能急性衰竭,医生通过血液净化将其血液中的毒素清除,并在腿部敷上专用蛇药,病情很快缓解。

农历七、八、九月是蛇伤人高发时期。专家提醒,如不小心被毒蛇咬伤,应及时到医院医治。若地处偏远可先自救,用布条或绳子在伤口近心端绑扎,每隔20分钟放松一次再重新扎起;切开伤口将毒血挤出,用水冲洗伤口;灼烧伤口消除部分蛇毒。 ■黎昌政