

## 蛀牙的“隐形杀手”：如何从日常习惯中预防？

郭文广 益阳市中心医院

在口腔健康领域，蛀牙(龋齿)堪称最普遍的“隐形杀手”。它不像牙周病会引发红肿出血，也不似牙髓炎带来剧烈疼痛，而是以缓慢侵蚀的方式破坏牙齿结构，最终导致牙冠崩解、牙髓感染，甚至影响全身健康。

### 一、蛀牙的“犯罪链条”：细菌、糖分与时间的共谋

蛀牙的本质是细菌代谢产酸导致的牙齿脱矿。口腔内存在数百种细菌，其中变形链球菌、乳酸杆菌等致龋菌是“主犯”。它们通过黏附于牙面形成牙菌斑(一种生物膜)，利用食物中的糖分(尤其是蔗糖、葡萄糖)代谢产生乳酸等有机酸。这些酸的pH值可低至4.0，远低于牙齿脱矿的临界值(pH5.5)。持续作用会导致牙釉质中的羟基磷灰石溶解，形成肉眼不可见的微孔，最终发展为龋洞。

关键风险因素：糖分摄入频率：每日吃糖次数>5次者，龋患风险是≤2次者的3倍；口腔卫生习惯：未使用牙线者，邻面龋风险增加40%；唾液缓冲能力：口干症患者因唾液分泌减少，龋齿进展速度是常人的2倍。

### 二、日常习惯中的“隐形陷阱”，这些行为正在悄悄毁牙

1.甜蜜的“腐蚀剂”：除了糖果、蛋糕、果汁饮料(含糖量10%–15%)、风味酸奶(添加糖5%–8%)、甚至“健康零食”如蜂蜜坚果棒，都可能成为致龋菌的“燃料”。某研究显示，每日饮用1杯含糖饮料者，龋齿风险增加23%。软糖、牛轧糖等黏性零食会长时间附着于牙面，延长致龋菌产酸时间。碳酸饮料(pH2.5–3.5)、运动饮料(pH3.0–4.0)可直接溶解牙釉质。长期饮用者牙釉质厚度减少30%–50%，出现“酸蚀症”表现。2.无效刷牙的“自我安慰”：水平拉锯式刷牙这种传统方式无法清洁牙缝，且可能损伤牙龈。正确方法应为巴氏刷牙法(45°角斜向牙根，小幅度水平颤动)。每次刷牙≥2分钟。牙刷仅能清洁60%的牙面，剩余40%的邻面需靠牙线或冲牙器。研究显示，每日使用牙线者，邻面龋风险降低35%。调查发现，仅12%的人群能达到推荐刷牙时间，多数人平均仅刷45秒，导致牙菌斑清除率不足50%。3.无意识的“牙齿杀手”：长期磨牙会导致牙釉质磨损，暴露牙本质，增加敏感和龋齿

风险。磨牙者牙本质暴露率是常人的2.5倍。用牙开瓶盖/咬硬物这种行为可能导致牙隐裂，细菌通过裂纹侵入牙髓，引发不可逆的牙髓炎。烟草中的尼古丁会抑制唾液分泌，降低口腔自洁能力；酒精则可能改变口腔菌群结构，增加致龋菌比例。

### 三、科学预防：构建“防龋护盾”的四大策略

1.饮食管理：每日游离糖摄入量应≤总能量的5%(约25克)。可用代糖(如木糖醇、赤藓糖醇)替代，其不被致龋菌利用，且木糖醇可抑制细菌黏附。将每日吃糖次数控制在≤3次，并在餐后立即漱口或咀嚼无糖口香糖(含木糖醇)，刺激唾液分泌中和酸性。奶酪富含酪蛋白磷酸肽，可促进牙釉质再矿化；坚果中的不饱和脂肪酸能抑制细菌生长；绿茶含氟和多酚类物质，具有防龋作用。2.高效清洁：使用含氟牙膏(氟浓度1000–1500ppm)，氟离子可与牙釉质结合形成氟磷灰石，增强抗酸能力。电动牙刷因高频振动(30000–40000次/分钟)清洁效率是手动牙刷的2倍。每日至少使用1次牙线或冲牙器。冲牙器通过高压脉冲水流(1200次/分钟)可清除牙缝中90%的牙菌斑。每6–12个月进行专业洁牙，祛除牙结石和顽固菌斑，预防牙周病继发龋齿。3.行为干预：夜间佩戴磨牙垫可减少牙釉质磨损，同时通过心理疏导、肌肉放松训练等方式缓解压力。不吃过硬食物(如冰块、骨类)。吸烟者需定期进行口腔检查，酗酒者应补充维生素B族，维持口腔黏膜健康。4.技术辅助：儿童可每半年涂氟一次，形成“氟保护膜”；成人可使用含氟漱口水(0.05%氟化钠)，每日1次。对磨牙的窝沟点隙进行封闭，可阻断细菌侵入，预防窝沟龋。12岁儿童封闭后5年龋齿发生率降低76%。通过检测唾液pH值、缓冲能力及菌群组成，个性化评估龋齿风险，制定预防方案。

### 四、特殊人群的“定制方案”

儿童：3岁前需戒除夜奶，避免“奶瓶龋”；家长应协助刷牙至7岁，使用儿童含氟牙膏(米粒大小)。孕妇：孕期激素变化易引发牙龈炎，需加强口腔清洁；可补充维生素D和钙，促进胎儿牙胚发育。老年人：因牙龈萎缩导致牙根暴露，需特别注意颈部清洁；使用软毛牙刷和间隙刷，预防根面龋。

## 免疫治疗的常见副作用有哪些，如何应对？

田波 博白县人民医院

免疫治疗作为癌症治疗领域的新兴手段，为众多患者带来了新的希望。然而，如同其他治疗方法一样，免疫治疗也可能带来一些副作用。了解这些常见副作用及其应对方法，对于患者顺利接受治疗、提高生活质量至关重要。

### 一、免疫治疗的原理简述

人体的免疫系统本身就具备识别和清除肿瘤细胞的能力，但肿瘤细胞有时会通过一些机制逃避免疫系统的攻击。免疫治疗旨在激活自身免疫系统，增强其对肿瘤细胞的识别和杀伤能力，打破肿瘤的免疫逃逸。不过，这种对免疫系统的激活在攻击肿瘤细胞的同时，也可能导致免疫系统误攻击身体其他器官和组织，从而引发副作用。

### 二、免疫治疗的常见副作用

2.1 皮肤。表现形式：较为常见，如皮疹，通常在治疗开始后的几周内出现，可表现为红斑、瘙痒，严重程度不一。部分患者还可能出现白癜风样改变，皮肤局部色素脱失。影响：皮疹不仅影响美观，瘙痒还可能干扰患者的日常生活和睡眠，降低患者的生活质量。

2.2 胃肠道。表现形式：腹泻是常见的胃肠道副作用之一，轻者可能每天排便次数稍有增加，重者可能出现严重腹泻，伴有腹痛、恶心、呕吐等症状。此外，还可能出现结肠炎，导致肠道黏膜炎症。影响：严重的腹泻和呕吐可能导致患者脱水、电解质紊乱，影响营养物质的吸收，进一步影响患者的身体状况和治疗进程。

2.3 内分泌系统。表现形式：甲状腺功能异常较为多见，可能出现甲状腺功能减退或亢进。患者可能感到疲劳、体重变化、情绪波动、多汗或畏寒等。此外，还可能引发垂体炎，影响垂体激素的分泌。影响：内分泌系统的紊乱会对患者的身体代谢和整体健康产生广泛影响，降低患者的生活活力和对治疗的耐受性。

2.4 肝脏。表现形式：可引起肝功能异常，表现为转氨酶(如谷丙转氨酶、谷草转氨酶)升高，胆红素升高。多数患者可能没有明显症状，部分患者可能出现乏力、食欲减退等不适。影响：肝功能

受损若不及时处理，可能进一步发展为严重的肝脏疾病，影响身体的解毒和代谢功能，甚至危及生命。

3.1 皮肤副作用的应对。轻度皮疹：保持皮肤清洁，避免搔抓，防止皮肤破损引发感染。可使用温和的保湿霜缓解皮肤干燥和瘙痒。一般无需调整免疫治疗药物剂量，局部涂抹糖皮质激素类药膏，如氧化锌的松軟膏，可减轻症状。中重度皮疹：需及时告知医生，医生可能会根据情况调整免疫治疗药物剂量，或暂停治疗。同时，可能会加用口服抗组胺药物(如氯雷他定)或糖皮质激素(如泼尼松)进行治疗。

3.2 胃肠道副作用的应对。轻度腹泻：调整饮食，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，增加水分和电解质的摄入，如饮用口服补液盐。可使用蒙脱石散等止泻药物。严重腹泻或结肠炎：需立即就医，医生可能会暂停免疫治疗，并给予静脉补液、纠正电解质紊乱等支持治疗。对于严重的结肠炎，可能需要使用糖皮质激素或其他免疫抑制剂进行治疗。

3.3 内分泌系统副作用的应对。甲状腺功能异常：若为甲状腺功能减退，医生通常会给予左甲状腺素钠片进行替代治疗，并定期监测甲状腺功能，调整药物剂量。若为甲状腺功能亢进，可能会使用抗甲状腺药物，如甲巯咪唑等进行治疗。垂体炎：对于垂体炎导致的激素缺乏，医生会根据具体情况给予相应的激素替代治疗，如补充糖皮质激素、甲状腺激素等。

3.4 肝脏副作用的应对。轻度肝功能异常：密切监测肝功能，一般无需停药。患者应注意休息，避免饮酒和使用可能损伤肝脏的药物。医生可能会给予保肝药物，如复方甘草酸苷等进行治疗。中重度肝功能异常：需暂停免疫治疗，积极进行保肝治疗。如果肝功能持续恶化，可能需要永久停止免疫治疗。

免疫治疗的副作用虽然可能给患者带来不适，但通过及时发现、正确应对，大多数副作用能够得到有效控制。患者在接受免疫治疗期间，应密切关注自身身体状况，与医生保持良好沟通，积极配合治疗，以最大程度地发挥免疫治疗的优势，战胜疾病。

## 糖尿病肾病个性化方案：为什么不能只盯着血糖？

贺婷婷 北京市海淀区北下关街道中国铁道科学研究院社区卫生服务站

糖尿病肾病个性化方案：为什么不能只盯着血糖？

在治疗糖尿病肾病时，除了控制血糖外，还需注意血压和蛋白尿。个性化治疗方案很重要，生活方式调整及病情监控也很关键。综合管理策略能延缓病情、改善生活质量，提供更符合患者需求的治疗方案。

### 1. 血压和蛋白尿的重要性

高血压是糖尿病肾病常见的并发症，也是导致肾功能恶化的主要因素之一。多项研究表明，当血压维持在这个理想范围内时，能够显著减慢肾功能的下降速度，有效预防心血管疾病的发生，减少肾脏病变和其他并发症的出现。例如，一项长期随访研究显示，坚持将血压控制在目标范围内的患者，其肾功能恶化速度较未严格控制血压的患者降低了约30%。

蛋白尿是糖尿病肾病发展的重要标志，它不仅是肾损害的结果，更是进一步肾功能损害的预警信号。定期检测尿蛋白水平对于评估治疗效果和及时调整治疗方案至关重要。临床上，常通过24小时尿蛋白定量来评估蛋白尿的严重程度。对于早期糖尿病肾病患者，24小时尿蛋白定量应尽量控制在300mg以下；若已出现明显蛋白尿，也应努力将其控制在1g以下。通过积极的干预措施，如药物治疗和生活方式调整，降低蛋白尿水平，可有效延缓肾脏病变的进展。

### 2. 生活方式的具体调整建议

合理的饮食习惯对糖尿病肾病患者控制病情极为关键。在蛋白质摄入上，需依据肾功能不同阶段精准调整。早期患者每日每公斤体重摄入量可控制在0.8–1.0g；中期患者减至0.6–0.8g；晚期患者更要严格，控制在0.3–0.6g。同时，要优先选择瘦肉、鱼类、蛋类、奶类等优质蛋白，它们富含必需氨基酸，对肾脏负担小。

盐的摄入要严格控制，每日食盐量不超过5g。过多盐摄入会使血压升高，加重肾脏负担。此外，要减少油炸食品、动物内脏等高脂肪食物的摄入，以降低血脂水平，预防心血管并发症。增加蔬菜、水果摄入量，需挑选苹果、梨、白菜等低钾品种，防止高钾食物导致

血钾升高，影响心脏功能。

适量的体力活动对糖尿病肾病患者益处多多。它既能改善身体对胰岛素的敏感性，更好地控制血糖水平，又能促进心血管健康，减少因高血压引发的肾脏损伤风险。患者可根据自身状况选择散步、慢跑、太极拳等合适的运动方式。

烟草中的毒素和酒精会伤害血管，加重肾脏负担。所以，患者必须严格戒烟，限制酒精消费。男性患者每日酒精摄入量不超过25g，相当于啤酒750ml、葡萄酒250ml或38度白酒75ml；女性患者每日不超过15g。

保持足够水分摄取对肾脏健康意义重大，有助于肾脏有效过滤废物和毒素。一般建议每日饮水量在1500–2000ml左右，但有水肿、心衰等并发症的患者需适当调整。

良好的睡眠质量和减压方法也不容忽视。持续压力和糟糕睡眠会影响激素水平，干扰血糖和血压调节。患者要培养健康睡眠习惯，保证每天7–8小时充足睡眠。同时学习冥想、深呼吸、听音乐等应对压力的策略，保持身心平衡。

### 3. 个性化治疗方案的综合实施

不同患者的基因背景、生活习惯和病史均不相同，这就要求治疗方案能够灵活调整以适应个体差异。医生会通过综合评估患者的血糖水平、血压、蛋白尿等多项指标，结合患者的生活节奏和饮食习惯，制定出最适合的药物种类和剂量。例如，对于轻度蛋白尿和较低血压的患者，适度调整饮食和增加适量运动可能比立即使用大剂量药物更为合适；而对于重度糖尿病肾病患者，强化药物治疗并定期监测病情，可能更能有效遏制病情发展。

结语：面对糖尿病肾病，单一关注血糖远远不够。综合考虑血压、蛋白尿的精准控制，结合具体可操作的生活方式调整建议，为患者制定个性化的治疗计划，才能有效控制病情并改善生活质量。采取全面的管理策略，对每一个病患进行精细的评估和治疗，是控制糖尿病肾病发展的关键所在，为患者带来希望和更好的生活。

## 心力衰竭：了解这种常见心血管疾病的预防和治疗

吴显慧 重庆黔江民族医院

心脏，如同人体的“动力泵”，日复一日地将血液输送到全身各处。可当这个“泵”的功能逐渐衰退，无法满足身体需求时，心力衰竭便随之而来。作为常见的心血管疾病，心力衰竭并非“心脏停跳”，而是心脏功能的“缓慢慢性罢工”。了解它的“真面目”，掌握预防和治疗方法，对守护心血管健康至关重要。

### 一、认识心力衰竭：不是“绝症”的“心”危机

(一)心力衰竭的核心本质

心力衰竭简称心衰，简单来说就是心脏肌肉收缩或舒张能力下降，导致血液无法顺畅排出或充分回流，进而引发全身供血不足和体液淤积。它不是单一疾病，而是多种心血管问题发展到一定阶段的“终点站”，就像长期超负荷工作的水泵，叶片磨损后抽水效率大幅降低。

(二)心衰的常见“信号”

早期心衰信号并不典型，容易被忽视。常见表现有活动后气短，比如以前爬5楼轻松，现在爬2楼就喘不上气；夜间睡觉时需要垫高枕头才能呼吸顺畅，甚至会在睡梦中因憋气醒来；还有下肢水肿，按压脚踝后会留下明显凹陷，以及乏力、食欲下降等症状。这些信号都是心脏发出的“求救信号”。

(三)心衰的高危人群

高血压、冠心病、糖尿病患者是心衰的重点高危人群，这些疾病会长期损伤心脏结构和功能。此外，心脏瓣膜病、心肌病患者，以及长期吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动的人群，心衰风险也会显著升高。年龄也是重要因素，随着年龄增长，心脏功能自然衰退，老年群体更需警惕。

### 二、预防为先：给心脏“减负”的实用方法

(一)管控基础病，筑牢“第一道防线”

高血压、糖尿病等基础病是心衰的“导火索”，控制好这些疾病就能大幅降低心衰风险。高血压患者要坚持规律服药，将血压稳定在合理范围；糖尿病患者需严格控制血糖，避免血糖波动损伤心血管；冠心病患者则要积极治疗，防止心肌缺血进一步影响心脏功能。

(二)养成健康习惯，给心脏“减负担”

饮食上要坚持低盐、低脂、低糖原则，少吃腌制食品、油炸食品，多吃新鲜蔬菜、水果和优质蛋白，避免体重超标增加心脏负荷。同时要彻底戒烟限酒，烟草中的有害物质会损伤血管内皮，酒精则会直接损害心肌细胞。规律作息、避免熬夜，也能让心脏得到充分休息。

(三)科学运动，增强“心动力”

心衰预防并非要完全静养，适度运动能增强心肌功能。健康人群可选择快走、慢跑、游泳等有氧运动，每周坚持3–5次，每次30分钟左右。高危人群则需在医生指导下制定运动计划，避免剧烈运动，以运动后不感到疲劳、气短为宜。

### 三、规范治疗：心衰患者的“心”希望

(一)药物治疗是基础

药物是心衰治疗的核心手段，能有效改善症状、延缓病情进展。常用药物包括利尿剂，可帮助排出体内多余体液，缓解水肿和气短；肾素–血管紧张素系统抑制剂，能保护心脏和血管，减轻心脏负荷；β受体阻滞剂则可以减慢心率，让心脏“跳得更轻松”。患者需严格遵医嘱服药，不可自行增减剂量。

(二)非药物治疗补短板

对于部分病情较重的患者，非药物治疗能发挥重要作用。心脏再同步化治疗通过植入器械，帮助左右心室协调收缩，改善心脏功能；左心室辅助装置可作为重症患者的过渡治疗手段；在极少数情况下，心脏移植则是终末期患者的最后选择。

(三)长期管理是关键

心衰治疗并非“一劳永逸”，长期规范管理至关重要。患者要定期复查心脏超声、心电图等指标，及时调整治疗方案；学会自我监测体重、血压、心率，一旦出现体重骤增、气短加重等情况，需立即就医。同时要保持良好心态，避免情绪大起大落刺激心脏。

结语：心力衰竭虽会影响生活质量，但并非“不治之症”。它的防治核心在于“早认识、早预防、早治疗”。守护心脏健康，既要管控好基础疾病，也要养成健康生活习惯。让我们从现在做起，给心脏足够的呵护，让这颗“动力泵”始终保持强劲活力，为健康保驾护航。

## 安宁疗护，让生命从容谢幕

文仁会 重庆大学附属肿瘤医院

谈及安宁疗护，许多人可能会错误地认为这是对生命的一种“放弃”行为，而实际上它是为处于生命终末阶段的患者提供的一种温柔呵护。当疾病发展到难以被逆转，治疗手段已无法减轻患者痛苦的时候，安宁疗护会将重点置于缓解患者身体不适方面，像是协助患者减轻疼痛程度、改善进食状况等，并且还会着重关注患者的情绪需求，陪伴他们进行交流、倾听他们内心的心愿。安宁疗护并不希望能够追求延长患者的生命时长，而是希望能够让患者在生命的最后时光里尽可能减少遭受的折磨，可带着尊严以及温暖顺利走完人生旅程。

### 1. 安宁疗护不是“放弃”，是温柔守护

不少人觉得安宁疗护是对生命的“放弃”，事实并非如此。安宁疗护面向的是疾病处于终末阶段、治疗无法逆转病情的患者，其核心在于让患者在生命的最后阶段减少痛苦、活得更有尊严，举例来说，如患者存在持续疼痛，安宁疗护团队会运用专业方法为其减轻疼痛，要是患者吃不下东西，会借助温和的营养支持使身体感觉更舒适，而非强行进行创伤性治疗。团队也会关注患者的情绪，陪他们交谈、倾听他们的心愿，让患者体会到被重视、被关爱，如同给生命的最后一段旅程铺上柔软的“地毯”，温暖又安心。

### 2. 不仅止疼，更要护好“心里的光”

安宁疗护并非仅仅关注解决患者身体上的痛苦，对于患者内心的感受同样给予重视。处于终末阶段的部分患者会陷入焦虑情绪，担心自己离世后家人的生活状况，或者对未完成之内心怀遗憾，另有一些患者则会默默悲伤，不愿与人交流。在此情形下，安宁疗护中的心理关怀便显得非常关键。工作人员耐心倾听患者的心事，协助他们梳理情绪，例如当患者希望给孩子留下话语时，工作人员会帮忙记录。倘若患者因未曾去过某个地方而感到遗憾，工作人员会一同查看相关照片、视频，帮助他们实现“小梦想”。家人也会获得相应引导，了解如何与患者进行沟通以及陪伴，使患者内心的“光”得以延续，让患者可带着平静与契合度过最后的时光。

### 3. 家人不孤单，团队一起扛

安宁疗护并非仅服务于患者，它还可以为患者家属提供帮助。不少家属在陪伴处于终末期的患者时，身心俱疲且内心慌乱：要照料患者的日常生活，包括饮食起居等方面，又要时刻担心患者的身体状况，同时还得压抑自己内心的难过情绪，久而久之，极易陷入崩溃状态，安宁疗护团队可协助家属分担压力。例如，教导家属如何更为安全地为患者翻身、喂饭，以此减轻家属的照顾负担，当家属情绪濒临崩溃边缘时，会有专业人员与家属交流沟通，帮助他们宣泄情绪，并告知家属“感到难过是正常的，无需强行忍耐”。甚至在患者离世之后，团队依旧会持续关注家属的状态，帮助他们走出悲伤情绪，让家属明白，在这段艰难的历程中，并非只有他们独自前行。

### 4. 提前聊心愿，少点“来不及”

在安宁疗护中存在着极为重要的一点，即协助患者预先梳理清楚那些未曾说出的话语以及尚未完成的事项，以此来降低因“来不及”而产生的遗憾。部分患者期望与许久未见的好友进行道别，此时团队便会提供帮助，促成双方见面的机会。有些患者对于自己的身后之事存有想法，如想要穿着哪件衣物、希望葬于何处等，团队会将这些心愿详细记录下来，并转达给其家人，避免后续家人因“不清楚患者想法”而陷入纠结。提前探讨这些事宜，并非意味着“不吉利”，而是可让患者自主地安排自身的最后时光，恰似出门之前整理好行李那般，内心清晰且踏实，同时也使家人在后续处理相关事务时，减少一些迷茫，增添更多“帮助患者达成心愿”的安心之感。

安宁疗护恰似生命最后阶段的“温暖陪伴者”，守护着患者身体的舒适以及心灵的契合，为家属分担压力并抚平悲伤，帮助患者提前达成心愿且减少遗憾。它使生命的落幕不再充斥着慌乱与痛苦，而是增添了一份从容与体面，期望更多人可知晓安宁疗护，让每一个生命可在温柔的呵护之下，平静地与世界作别。