

口腔不健康 可能还会带来这些危害！

▲ 河北医科大学第四医院口腔科 吴景景

口腔作为人体消化系统与呼吸系统的门户，其健康状况直接关系到整体健康。口腔不健康不仅影响日常生活质量，还可能引发一系列严重的健康问题。

影响咀嚼功能

口腔不健康，如龋齿、牙周病等，首先影响的是咀嚼功能。龋齿导致牙齿表面出现龋洞，牙齿对冷热酸甜敏感，严重时甚至导致牙齿断裂或脱落。牙周病则使牙龈退缩、牙槽骨吸收，牙齿松动。这些状况使得食物无法被有效咀嚼和磨碎，增加胃肠道负担，影响营养吸收，长期下来可能导致营养不良。

消化系统问题

咀嚼不充分的食物进入消化道，会增加胃和小肠的负担，影响食物的消化和吸收。此外，口腔内的细菌可能随食物进入消化道，引起胃肠炎症，如胃炎、肠炎等。研究表明，口腔健康状况与慢性胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的发生密切相关。

提高心血管疾病风险

口腔健康与心血管疾病之间存在密切联系。牙周炎等口腔炎症可引发全身炎症反应，导致血液中的炎症因子水平升高，从而增加心血管疾病的风险。牙周炎患者患冠心病的风险明显高于健康人群。此外，牙周炎还可能影响血糖和血脂水平，进一步加剧心血管疾病的发病风险。

影响呼吸系统

口腔健康不佳还可能影响呼吸系统。口腔内的细菌可能通过呼吸道进入肺部，引起肺部感染，如肺炎。对于老年人或患有慢性呼吸道疾病的人来说，口腔不健康可能增加呼吸道感染风险。

影响生活质量

口腔不健康不仅影响身体健康，还严重影响生活质量。牙痛、牙龈出血、口臭等问题会影响正常饮食、言语和社交活动。长期口腔不适可能导致焦虑、抑郁等心理问题，降低生活质量。

影响美观和自信心

口腔不健康还可能影响美观和自信心。牙齿缺失、牙齿排列不整齐、牙齿颜色异常等问题会影响面部美观，降低个人形象。这些问题可能导致患者在社交场合感到不自在，影响自信心和自尊心。

儿童生长发育受影响

对于儿童来说，口腔不健康还可能影响生长发育。乳牙龋坏不仅影响咀嚼功能，还可能影响恒牙的正常萌出。乳牙龋坏严重时，可能导致恒牙胚受损，影响恒牙的生长和排列。此外，口腔炎症还可能影响儿童的营养吸收和生长发育。

增加口腔肿瘤风险

口腔不健康还可能增加口腔肿瘤的风险。长期吸烟、饮酒、口腔卫生不佳等因素可能导致口腔黏膜受损，增加口腔癌的发病风险。口腔癌是一种严重的恶性肿瘤，早期发现和治疗对于提高生存率至关重要。

治疗费用高昂

口腔不健康不仅带来健康风险，还可能带来经济负担。口腔疾病的治疗费用通常较高，尤其是复杂的口腔手术和修复治疗。如果口腔疾病得不到及时治疗，病情可能恶化，治疗费用也会相应增加。

预防措施

定期口腔检查 定期进行口腔检查，及时发现并治疗口腔疾病。

保持口腔卫生 每天刷牙两次，使用牙线和漱口水清洁牙缝和口腔。

均衡饮食 减少高糖、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果等富含纤维的食物。

戒烟限酒 吸烟和饮酒对口腔健康有害无益，应尽早戒烟限酒。

及时治疗口腔疾病 一旦发现口腔疾病，应及时就医治疗，避免病情恶化。

总之，口腔健康是全身健康的重要组成部分。口腔不健康不仅影响生活质量，还可能引发一系列严重的健康问题。因此，我们应该重视口腔健康，采取预防措施，定期进行口腔检查，及时治疗口腔疾病，以维护整体健康。

全麻和局麻有何区别？手术麻醉常见问题解答

▲ 广州医科大学附属清远医院（清远市人民医院）手术麻醉科 莫娴婷

在现代医学中，麻醉是手术不可或缺的一部分，它使患者在无痛的状态下接受手术。然而，麻醉并非只有一种类型，全麻和局麻是两种常见的麻醉方式。它们在作用机制、适用范围和患者体验上有着显著的区别。全麻，即全身麻醉，是指药物作用于中枢神经系统，使患者在整个手术过程中神志消失，全身痛觉丧失，遗忘反射抑制和一定程度的肌肉松弛。而局麻，即局部麻醉，仅作用于身体的特定部位，患者保持清醒，但手术区域无痛。本文将详细探讨手术麻醉中的常见问题，帮助患者更好地理解这两种麻醉方式。

全麻与局麻的区别

作用机制 全麻通过静脉注射或吸入麻醉药物，使药物进入血液循环，进而影响大脑和脊髓，导致患者神志消失和痛觉丧失。局麻则是通过注射麻醉药物直接阻断手术区域的神经传导，使该区域暂时失去感觉。

适用范围 全麻因其能使患者在整个手术过程中保持不动，适用于需要精细操作且患者不能有任何移动的复杂手术。例如，在心脏或脑部手术中，任何微小的移动都可能导致严重后果，因此全麻是首选。而局麻则适用于手术范围较小、影响区域有限的手术，如牙科手术或皮肤表面的小手术。

患者体验 全麻下患者会经历一个完全无意识的过程，不会记得任何手术细节。手术后，患者可能会经历短暂的记忆缺失，但这种感觉通常很快就会消失。相比之下，局麻患者在整个手术过程中保持清醒，他们可以与医生和护士交流，但手术区域不会有任何痛感。

手术麻醉常见问题解答

全麻会影响记忆力吗？ 全身麻醉药物作用于中枢神经系统，但不针对海马区造成严重刺激，也不会改变大脑和脑细胞的功能结构。全麻是暂时性的抑制过程，药物会随

新陈代谢分解排出，因此不会影响长期记忆。科学研究也未发现全麻会影响长记忆，所以全麻导致记忆力衰退的说法缺乏科学依据。

麻醉为什么要禁食禁饮？ 手术麻醉状态下，患者的保护性反射如吞咽反射、咳嗽反射等受到抑制，食管下段括约肌失效，胃内容物易反流至食管、口腔，可能吸入气管、肺部，引起吸入性肺炎或窒息。因此，全麻手术前需禁食 6~8 小时，禁水 2~4 小时，以降低反流和吸入风险。

麻醉医生是打一针就走了吗？ 麻醉医生的工作远不止“打一针”。术前，他们需了解病情，选择麻醉方案和药物，并给予适当的麻醉前用药；术中，要严密观察患者，预判和处理术中危机；术后，还需护送患者回病房或恢复室，继续监测治疗，直至患者恢复正常生理功能。

什么手术需要使用镇痛泵，有不良反应吗？ 胸腹部及骨科的大中手术，术后疼痛强烈，建议使用镇痛泵。镇痛泵可能出现皮肤瘙痒、恶心呕吐、尿潴留等不良反应，但不是每个人都会有。若出现不良反应，应立即请医生对症处理，不可自行停用镇痛泵。镇痛泵的剂量和用法严格规范，短期使用不会导致成瘾。

麻醉过后多久能开车？ 短小手术后全麻患者一般需等待 24 小时后才能开车，因为镇静药、镇痛药等短效药物需时间代谢。患者的年龄、体重等因素影响药物代谢速度，可能导致犯困、嗜睡。为安全起见，建议麻醉后 24 小时内不要开车。大手术患者则需更长时间恢复，甚至 1 周内不建议开车。

麻醉后患者需要去枕平卧吗？ 对于全身麻醉的患者，通常不需要去枕平卧。全麻患者苏醒后，如果手术类型允许，采用半卧位更利于术后恢复。而对于椎管内麻醉（俗称“半身麻醉”）的患者，术后需要去枕平卧 6 小时，这样做有利于减少头痛的发生。

告别慢性咳嗽，科学用药让你“咳”不容缓

▲ 华南农业大学医院 黎黛清

几乎每个人都有咳嗽的经历。当咳嗽持续时间超过 8 周，变成“常驻嘉宾”时，很可能发展为慢性咳嗽。今天就来聊一聊慢性咳嗽的成因以及如何科学应对它。

第一步：找出咳嗽的真面目

感冒后持续的咳嗽 如果咳嗽在感冒症状消失后依然持续，可能是病毒感染后的咳嗽，通常可自愈，但可能需要 2~3 周才能完全消失。

过敏性咳嗽 有些人对花粉、尘螨、宠物毛发等过敏，这些过敏原进入呼吸道后会刺激咽喉和气管，导致持续咳嗽。此外，空气中的污染物和有害气体也是引发咳嗽的常见原因。

胃食管反流性咳嗽 胃食管反流是一种消化系统问题，胃酸逆流到食管，刺激喉咙，导致反复咳嗽。尤其是夜间和饭后咳嗽加重，甚至会伴有烧心等不适。

支气管炎和哮喘 慢性支气管炎和哮喘患者接触冷空气、吸入刺激性气体或剧烈运动后可能会出现持续性咳嗽。慢性支气管炎患者冬季和空气污染严重时尤其要注意呼吸防护。

其他疾病因素 某些心脏疾病、肺部疾病及吸烟和长时间暴露在污染空气中，都会导致慢性咳嗽。因此及时就医检查，找出具体病因，是控制慢性咳嗽的关键第一步。

第二步：对症下药，不盲目

感冒后咳嗽的处理 感冒后的咳嗽通常不需要抗生素，除非合并细菌感染。可以尝试止咳糖浆或含片来缓解喉咙不适，同时保证充足的休息，饮食清淡，多喝温水。

过敏性咳嗽的处理 关键在于避免接触过敏原。对于尘螨、花粉过敏的人群，定期清洗床上用品，保持室内清洁，有助于减少过敏原。此外，使用抗组胺药物可以有效缓解症状。在花粉季节或空气污染严重的天气，减少外出，有条件时使用空气净化器。

胃食管反流引起的咳嗽 胃食管反流性

咳嗽需要在饮食上做出调整，少吃油腻、辛辣食物，避免进食后立即平躺。症状较重的患者可在医生指导下服用抑制胃酸的药物，如质子泵抑制剂，以减轻症状。

慢性支气管炎和哮喘引起的咳嗽 哮喘患者可以使用支气管扩张剂和抗炎药物，如吸入性糖皮质激素以缓解症状。此外，保持环境温暖湿润、避免刺激性气味，可以有效减少发作频率。

慢性疾病引起的咳嗽 对于慢性阻塞性肺病、心脏疾病等引起的慢性咳嗽，通常需要联合治疗，如药物治疗、氧疗等。患者需要在医生的指导下进行系统治疗，避免盲目用药。

第三步：耐心治疗，别心急

慢性咳嗽通常不会在短时间内痊愈，很多时候需要数周甚至数月的治疗才能有效缓解。此时患者需要保持耐心，不要频繁更换药物。建议每隔一段时间复诊，与医生沟通病情，确保治疗方向的准确性。

生活中的小妙招

日常的调理方法也可以帮助缓解咳嗽：
多喝水 水分能保持咽喉湿润，减少刺激。尤其在空气干燥时，每天适量饮水，对缓解咳嗽有帮助。

蜂蜜柠檬水 蜂蜜具有润喉作用，柠檬富含维生素 C，能增强免疫力。适量饮用蜂蜜柠檬水，能在一定程度上舒缓咽喉。

蒸汽吸入 每天可以进行一次温蒸汽吸入，将热水倒入碗中，将脸部靠近蒸汽，保持深呼吸，有助于清洁气道，减少喉咙的干燥刺激。

适量锻炼 适量运动能增强体质，提高免疫力。慢跑、瑜伽等轻松的运动对身体健康大有裨益，也能减少疾病的发生率。

定期体检 慢性咳嗽如果持续存在，可能是其他潜在疾病的表现。定期体检有助于早期发现问题。