

牙周病的早期信号与科学防治指南

▲广东省佛山市高明区人民医院 利伟彬

在快速发展的当今社会，日常生活中大家可能都会忽视口腔健康问题，牙周病作为常见口腔病症，具有较为显著的危害。牙周病不但会影响口腔健康，还会对人体健康造成深远影响。深入分析并了解牙周病的早期信号，并采取科学且有效的防治措施极为重要，能够提高社会公众对口腔健康的重视和了解，做好自身口腔卫生的科学防护。

牙周病的早期信号

牙周病的发展是一个循序渐进的过程，一般会从牙龈炎开始，逐渐发展为牙周炎。了解牙周病的早期表现，能够帮助患者及时发现并采取有效措施治疗牙周病。牙龈出血是牙周病最常见的症状，患者在刷牙或者使用牙线的过程中，如果存在牙龈出血情况，应保持高度的警惕，这种情况是牙龈组织因炎症影响而出现破坏的一种表现。当细菌在牙龈边缘逐渐堆积并形成牙菌斑时，人体会产生不同程度的炎症反应，导致牙龈红肿，牙龈红肿不但会影响牙齿美观，还会导致疼痛。

如果口腔中存在明显的异味，特别是腐败性臭味，则是牙周病早期的明显表现，细菌在牙龈和牙周组织中持续繁殖会产生毒素，导致人体口腔出现异味。由于细菌残留在牙龈边缘和深层组织中会对牙龈产生明显刺激，从而出现炎症反应，导致牙龈发痒或刺痛。部分患者伴有明显的牙齿敏感，特别是在遇到冷热刺激时，敏感反应较为严重。牙龈炎症也会导致人的牙龈出现退缩情况，从而露出牙齿根部，

加重牙齿敏感。

牙周病的危害

牙周炎是导致成人牙齿脱落的一项关键因素，当牙周病进入到晚期，患者则会表现为明显的牙龈萎缩以及牙槽骨吸收情况，牙齿则会逐渐松动并脱落。牙周病与多种全身性病症存在紧密关联，如心脏病和糖尿病等；牙周病所产生的细菌和毒素会进入到人体的血液循环当中，导致人体出现全身炎症反应。同时，牙齿脱落以及口腔异味等问题的存在也会使患者信心和日常交际受到影响，使患者出现明显的心情低落等心理问题。

牙周病的科学防治指南

1. 做好日常口腔护理

针对存在口腔问题的患者来讲，每天应至少刷牙2次，每次不少于3 min，采取巴氏刷牙法，也就是小幅度水平颤动刷牙，促进牙龈沟的清洁。尽量选择软毛和刷头较小的牙刷，每三个月更换一次。饭后可以使用牙线或者冲牙器清理牙缝中的食物残渣和牙菌斑，尽量不要使用牙签，以免造成牙龈损伤。

使用含有抗菌成分的漱口水进行漱口，促进口腔细菌清理，但值得重视的是，漱口水不能代替牙刷；漱口水长期使用会导致口腔内正常菌群失调，导致黏膜和牙变色的发生，因此需要根据患者症状进行辅助治疗，不要长期使用漱口水。同时，可以使用干净手指按摩牙龈，促进血液循环，

提高牙龈组织抗病能力。

2. 定期检查并进行治疗

定期进行口腔检查能够有效预防牙周病的发生，每半年或一年应进行一次全面的口腔检查，以便及时发现并治疗牙周病。在专业治疗过程中，每6~12个月需要进行一次洁牙，清除口腔中的牙结石和牙菌斑，减少细菌滋生。

针对已经患有牙周炎的患者需采取专业的牙周治疗，治疗方法包括龈上洁治和龈下刮治等措施，以便消除炎症，促进牙周组织健康恢复。在药物使用方面，可以根据患者情况辅助抗生素药物进行辅助治疗，从而达到杀灭细菌和减轻炎症的效果。

3. 调整生活作息

吸烟是诱发牙周病的关键因素，戒烟能够减少牙周病发生风险。糖尿病患者具有较高的牙周病发生风险，科学管控自身血糖水平能够防控牙周病的发生和进展。同时，应严格控制饮食，多食用维生素含量较高的食物，以便更好地维护口腔健康，减少糖分及碳酸饮料的摄入。

综上所述，牙周病属于常见口腔病症，早期表现包括牙龈出血和牙龈红肿等症状，这种病症不但会对口腔健康造成影响，也会增加其他病症发生风险。因此，应通过定期检查和日常有效清洁进行防护，有效防控牙周病的危害，维护口腔健康和日常生活质量。

白内障术后护理全攻略 助力患者快速康复

▲广州医科大学附属中医医院 周敏仪

白内障手术是眼科常见的复明手术，术后护理的好坏直接影响视力恢复效果。这份护理全攻略专为术后患者打造，请收好。

术后当日：奠定康复基础

手术结束后，患者眼部会被纱布轻轻遮盖，这层纱布如同“保护盾”，能有效避免外界灰尘、异物的侵扰，同时减少眼球转动带来的伤口牵拉。

术后几小时内，部分患者可能会感到眼部轻微胀痛、异物感，这是术后的正常反应，不必过度紧张。但如果出现剧烈疼痛、头痛、恶心呕吐，或者纱布渗血较多，需立即联系医护人员，这些可能是异常信号，及时处理才能防患于未然。饮食上，术后当日以清淡、易消化的流食或半流食为宜。避免吃辛辣、坚硬的食物，咀嚼过硬食物时面部肌肉的牵拉可能会间接影响眼部，增加不适感。

术后1~7天：细致护理防风险

眼部清洁与用药 术后第1天揭开纱布后，要开始进行眼部清洁。可用医生推荐的无菌生理盐水或专用眼液，用

干净的棉签蘸取后，从眼角角向外轻轻擦拭眼周分泌物，注意动作要轻柔，避免碰到眼球。眼药水是术后恢复的“关键武器”，必须严格按照医生嘱咐的次數和剂量使用。滴药时，先洗净双手，头部微微后仰，用手指轻轻拉开下眼睑，将药水滴入眼睑内，滴完后闭眼1~2分钟，让药水充分发挥作用。

日常行为规范 术后1周内，要格外注意避免剧烈运动。平时走路时动作放缓，转身、低头捡东西时要缓慢进行。洗脸、洗头时要格外小心，避免水直接冲到眼睛里。可以用湿毛巾轻轻擦拭面部，洗头时最好让家人帮忙，采取仰头的姿势，防止污水进入眼内引发感染。

术后1~3个月：巩固疗效防复发

视力恢复与用眼调节 术后1个月内，视力可能会有波动，有时清晰有时模糊，这是正常现象。此时要避免长时间看手机、电脑、电视等电子屏幕，每用眼30分钟左右，就闭上眼睛休息5~10分钟，或者向远处眺望，让眼睛得到放松。看书、读报时要保持合适的距离和光线，最好是柔和的自然光或台灯。

不要在晃动的环境中用眼，影响恢复。

生活习惯与复查 术后3个月内，要保持规律的作息，早睡早起，避免熬夜。熬夜会让眼睛处于疲劳状态，降低眼部抵抗力，不利于伤口修复。同时要戒烟戒酒，香烟中的有害物质会刺激眼部血管，影响血液循环；酒精则可能导致眼部充血，延缓康复进程。饮食上要持续保持清淡，多吃富含维生素C、维生素E和蛋白质的食物。

千万不要忽视复查，术后1周、1个月、3个月的复查必不可少。医生会通过检查了解伤口愈合情况、视力恢复状态，及时发现并处理可能出现的问题，比如眼压异常、炎症反应等。即使感觉眼睛没有不适，也必须按时复查，很多潜在问题只有通过专业检查才能发现。

白内障术后护理看似繁琐，实则是环环相扣的“保护网”。从术后当日的精心呵护，到长期的生活细节注意，每一步都关系到手术效果和视力恢复。只要严格遵循医生的指导，细心做好每一项护理工作，保持积极乐观的心态，大多数患者都能顺利度过恢复期，重获清晰视野，享受精彩生活。

尿检异常别忽视

▲广东省清远市清新区人民医院 陈志伟

拿到体检报告时，很多人会直接翻到最后看结论，看到“尿常规未见异常”就放心了，看到“尿蛋白+”“尿潜血阳性”就慌了神。其实，尿检就像肾脏的“晴雨表”，能最早发现肾脏损伤的蛛丝马迹。

尿检能发现哪些肾脏问题

尿蛋白 正常尿液中只有极少量蛋白质，如果尿蛋白呈阳性（+），可能提示肾小球滤过膜受损，常见于肾炎、高血压肾病等。

尿红细胞 尿液中出现红细胞（血尿）可能是肾小球肾炎、肾结石或泌尿系统感染的表现。

尿白细胞 增多通常提示尿路感染，但如果反复出现，也可能与肾盂肾炎有关。

尿糖 阳性可能是糖尿病肾病早期信号，需结合血糖检查进一步判断。

尿比重 长期偏低可能提示肾小管浓缩功能下降。这些异常就像肾脏发出的“求救信号”，越早发现，治疗效果越好。

尿检异常≠肾病，但须重视

很多人看到尿检异常就自己吓自己，其实不必过度紧张。尿检结果受很多因素影响，比如感冒发烧、剧烈运动、女性月经期都可能导致一过性异常。但即便如此，发现异常后仍需做到以下三点：

复查确认 一次异常不能直接下诊断，建议1~2周后复查尿常规。如果仍异常，需进一步检查。

结合其他检查 医生通常会安排肾功能（血肌酐、尿素氮）、肾脏超声等检查，综合判断肾脏健康状况。

排查原因 比如尿蛋白阳性可能是肾炎，也可能是糖尿病或高血压引起的肾损伤，需明确病因才能针对性治疗。

临床上常见这样的案例，患者体检发现尿蛋白+，没当回事，半年后复查发现肌酐升高，肾功能已经受损。如果当时及时干预，结果可能完全不同。

哪些人需要特别关注尿检

糖尿病患者 糖尿病肾病是导致尿毒症的主要原因之一，建议每年至少查2次尿微量白蛋白。

高血压患者 长期高血压会损伤肾小球，需监测尿蛋白和肾功能。

有肾病家族史者 如多囊肾、遗传性肾炎等。

长期服药者 某些药物（如止痛药、抗生素）可能损伤肾脏，需定期检查。

反复尿路感染者 尤其是女性，需警惕肾盂肾炎。普通人群也建议每年做一次尿常规检查，就像给肾脏做“年检”一样。

发现尿检异常怎么办

控制原发病 比如糖尿病肾病患者要严格控制血糖，高血压肾病患者需稳定血压。

调整生活方式 低盐饮食（每日盐摄入<5克）、戒烟限酒、避免熬夜。

避免伤肾行为 不要乱吃保健品、慎用止痛药，生病时要在医生指导下用药。

定期随访 即使指标正常，也要按医生要求定期复查。

早期肾病的干预效果非常好，比如微量白蛋白尿阶段通过治疗，有相当一部分患者可以逆转。但如果拖到肌酐升高、肾功能明显下降，治疗难度就会大大增加。

尿检就像肾脏健康的“预警器”，一次小小的异常可能预示着大问题。面对尿检结果，既不要过度焦虑，也不要掉以轻心。记住三个原则：及时复查、明确病因、科学干预。