

牙周炎是如何悄悄找上你的

▲ 绵阳口腔医院 雷秀洪

近些年，人们对口腔健康的关注度越来越高，牙周疾病是发病率较高的口腔疾病之一，它不仅危害牙周健康、口腔健康，还与全身疾病有着密切关系。

什么是牙周炎

牙周炎是指牙龈斑侵犯牙周组织引起的一种慢性炎症，具体的表现有牙龈红肿、出血和牙齿松动等等。牙周疾病在我国是高发展疾病，它是一组可预防、可治疗的疾病。

据有关数据统计，牙周炎在成人中的患病率一般在 40%~60%，且随着年龄增高而增加，35 岁以后患病率明显增高，50~60 岁时达高峰。失牙是未经治疗的牙周炎的最终结局，为了保存更多的天然牙，牙周炎的防治尤为重要。菌斑微生物在牙周炎的发病过程中是必需的因素，牙龈斑中的细菌会破坏牙龈、牙周膜、牙槽骨、牙骨质，牙齿和牙龈之间还会因炎症加重形成牙周袋，牙槽骨吸

收，牙齿松动，严重者甚至会脱落。

牙周炎的分类

常见的牙周炎类型有慢性牙周炎、侵袭性牙周炎等。其中慢性牙周炎最为常见，95% 左右的牙周炎均属此类，即牙龈斑慢慢积累导致的病症缓慢加重。侵袭性牙周炎在青少年中较为常见，牙周支持组织会迅速被破坏，且这种牙周炎具有家族聚集性等特点。还有一种是反映全身疾病的牙周炎，当人患有白血病、糖尿病、粒细胞缺乏症、艾滋病等疾病时，会使身体的组织结构受到影响破坏，牙周组织也是其中之一，这种常规治疗效果欠佳，要对具体疾病进行治疗才是关键。

牙周炎的诱因

引起牙周炎的局部因素有牙龈斑、牙石、创伤性咬合、食物嵌塞等，由于发展过程缓慢，因此在生活中很难引起注意。为了更好地

的预防牙周炎，我们一起来了解牙周炎是如何从小毛病发展而来的。

牙龈斑 牙龈斑主要由黏附于牙齿表面的细菌、细胞间物质、脱落上皮细胞和食物残屑等组成，是牙周炎的始发因子。平时若口腔清洁不到位不及时，会造成食物残渣在口腔内形成牙龈斑，从而破坏牙周组织。做到每天至少两次有效刷牙，能有效清洁口腔，减少并控制牙龈斑的形成，是保持牙周组织终身健康必不可少的措施。

牙石 牙石是沉积于牙齿表面的已钙化的菌斑及沉积物，是牙龈斑未得到及时有效清洁堆积造成的，形成后不能以刷牙的方法去除，同时牙石表面有大量菌斑附着，持续破坏牙周组织。定期洁牙，去除牙石能有效预防牙周炎。

创伤性咬合 创伤性咬合是咬合力过大或方向异常致使牙周组织发生损伤，如夜同磨牙等。创伤性咬合作为破坏过程中的协同

因素会加重牙周炎的进展，使轻度牙周炎加快发展为较重的牙周炎，加快牙齿脱落和松动的速度。

食物嵌塞 主要指食物嵌入相邻两牙的牙缝内，未得到及时处理，它是导致局部牙周组织炎症的常见原因之一，同时也可加重牙周组织已存在的病理变化。

当然还有上面说的全身性疾病会导致牙周炎，这是某些严重全身性疾病的并发症。除此之外遗传因素也是决定因素之一，基因会导致牙周疾病的易感性，这是难以改变的因素。还有吸烟的人群牙周炎发生率较高，这是因为吸烟会导致口腔中性粒细胞的吞噬功能被削弱，从而影响牙周创口愈合，减缓牙周炎的恢复。

综上所述，大部分牙周炎都能预防，在日常生活中要坚持做好口腔卫生维护，早晚正确有效地刷牙；及时清理牙缝，每天坚持使用牙线；每半年到一年可到医院定期洁牙。

X 线检查的八大禁忌

▲ 河南省商丘市中医院 孙亮

提到 X 线检查的禁忌，很多人的第一反应是想到辐射对人体的危害。但其实，作为现代医疗检查中必不可少的一种检查手段，它所产生的辐射量是微乎其微的。X 线检查因为简便易行，可以立即得到检查结果，并且可以直接观察器官的形态和功能，所以它的优势是别的检查无可取代的。

X 线检查的分类

常做的 X 线检查有：胸部 X 光和消化道造影。

1. 胸部 X 线，主要检查肺部、心脏、主动脉、纵隔以及胸腔内骨骼等疾病。
2. 消化道造影，主要检查胃、食道、小肠、结肠等黏膜构造、形态以及蠕动情况，也可以观察息肉、溃疡及消化道肿瘤等疾病情况。

X 光检查的禁忌

1. 不要在短时间内反复接收 X 线检查。X 线具有累积性损害人体的特性，如果短时间内多次做 X 检查，会形成较大的累计损害。一般规定普通胸透几天内总的曝光时间不应超过 12 分钟，胃肠检查应控制在 1~10 分钟内。现在大部分的透视机都带有影像增强功能，会使曝光量大大减少，但仍需减少检查次数，尤其在短时间内。进行普通体检时如有 X 射线照射，成年人每年不超过一次。中老年人的防癌检查，最好也应控制在一年一次以内。
2. 婴幼儿儿童谨慎使用 X 线检查。X 线检查对婴幼儿儿童的影响比较大，应尽可能避免、减少 X 线检查。不要随患病成人一起进入 X 线检查室，尽量不要进入放射科。青少年体检中不需要把 X 光检查列为常规检查，这是因为其可能影响生长发育。如果直接照射下腹部和性腺还有可能引起成年后不孕不育，小儿

骨髓受照射后患白血病的危险性要比成人大。

3. 孕妇慎做 X 线检查。妊娠早、中期的胎儿对 X 射线非常敏感，尽量不要选择 X 光检查。接受 X 线照射后有可能引起或诱发畸形，严重时还会有新生儿智力低下、造血系统和神经系统缺陷的不良后果。应将孕妇的 X 线检查限制在妊娠后期。当需要作骨盆测量或胎儿照片时，或检查其他疾病而必须做的，整个孕期控制在 2~3 次内，将对胎儿的不良影响降低到最小。
4. 做 X 线检查时应注意遮盖非检查部位。只暴露病患的被检部位，其余部分均用铅橡皮遮盖（尤其是性腺、甲状腺所在部位），要特别注意对婴幼儿儿童的保护。如治疗诊断要求必须做 X 射线检查，在接受检查时可主动向医生提出。检查时，受检者对于一切可能造成胸部隐形的物品必须全部去除，如贴敷的药膏、胶布、项链、胸部口袋内的物品，妇女的头发扎高到头顶位置。
5. 已婚未孕女青年注意 X 线检查时间。因为女性排卵期为月经前 14 天左右，如有性生活发生，卵细胞就有可能受精，而受精卵对 X 射线是非常敏感的。所以，宜在月经后 10~14 天内做腹部 X 线检查。
6. 不要主动请求做 X 线检查。不少人因他伤、公伤、事故就诊时，想更详细了解病情，会要求医生开单作有关的 X 线检查，这是不合适的。因为 X 线检查并非万能，并非所有疾病、损伤都能由 X 线检查作出诊断，要听从医嘱。
7. 患者亲友不要滞留在 X 线检查室。患者在做透视、拍片及各种造影时，其家属及亲友不宜随意进入检查室陪。
8. 忌过分紧张。X 射线虽然具有一定的危害性，但技术已经非常成熟，合理的使用有利于诊治疾病，不会带来严重的后果。

超声检查的注意事项

▲ 河南省民权县人民医院 王明霞

超声检查是大家到医院就诊时常常接触的检查方式，它具有无创、无辐射等优势，且方便、经济，被称为“临床医生的眼睛”。

超声检查可以查什么？

心血管系统 心脏与血管相连，在人体内形成闭合通路，这个循环称为心血管系统。通过超声检查，可以测量各心室腔的大小、观察心脏的位置及血流状态。此外，头颈及躯干的动静脉内部结构、是否存在炎性病变及血栓等异常情况，都可以通过超声检查来发现。

胸、腹部、浅表器官 超声检查可以清楚显示胸腔内存在的积液，并对积液量进行评估，另外，腹部超声可以检查腹部实质性脏器及空腔脏器。

对于由甲状腺、乳腺、涎腺、淋巴结、肌肉等组成的浅表器官，通过浅表超声可以发现肿物及炎症等病变的性质及来源。

妇产科 对于女性的盆腔器官如卵巢、子宫等，可以借助超声及时发现妇科疾病。除此之外，超声还是孕期“神器”，通过检查可以在产前发现胎儿是否有畸形倾向，观察胎儿各阶段的生长发育情况等。

超声检查需要注意什么？

1. 检查前需空腹。如果进行检查的部位是肝脏、脾脏、胆囊或胰腺，在检查前需要空腹。最好是在前一天晚上就开始禁食，一般需要禁食 8~12 个小时，以便于胆汁充盈，并减少胃肠道内气体的干扰，否则检查结果可能会受到很大影响。
- 同时这些部位的超声图像诊疗容易受到肠气干扰，因此腹胀或便秘的患者最好在检查前服用促进消化的药物，帮助排气。
2. 检查前需憋尿。检查盆腔、膀胱、前列腺、精囊腺、输尿管下段、下腹包块等，膀胱应充盈，因此在进行这些部位检查前需要憋尿。检查前 2 个小时应该饮用 1200 毫升左右的水或各种饮料，喝水后不要小便，使膀胱充盈便于检查。需要特别注意的是，如果在进行超声检

查的同时需要检测尿液，建议先做超声检查，再检测尿液。

3. 妇科超声检查的注意事项。子宫及附件检查前 1 小时应该饮水 300~500 毫升，使膀胱适度充盈，必要时可以口服或注射利尿剂，使膀胱快速充盈。怀孕 3 个月以内的产科患者需要适度憋尿，怀孕 3 个月以后一般情况下不需要憋尿，但中晚期妊娠疑有前置胎盘的患者，需要喝一定量的水适度充盈膀胱，便于了解胎盘情况。

4. 经阴道超声检查的注意事项。经阴道超声检查的患者，检查前需要排空膀胱或留有少许尿液进行检查。但月经期和阴道出血过多者以及未婚女性不宜做阴道超声检查。

5. 颈动脉彩超检查注意事项。进行颈动脉彩超检查前一般并不需要进行特殊准备，但如果刚做完剧烈运动，应该先休息 5~10 分钟再进行检查。检查时需要注意保持静止不动，脖子放松并充分暴露，听从医生的指令即可。

6. 检查时穿宽松衣服。如果是进行妇科超声、乳腺超声检查等，建议检查者尽量穿可以暴露检查部位的宽松衣裤，女性避免穿连体服或连衣裙。

以上就是关于超声检查的一些小知识，相信大家现在对超声检查又有了更加深刻的了解，今后再进行超声检查前也能够有充分的准备，不会再出现检查前暴饮暴食的情况了。但需要注意的是，任何检查都具有一定的局限性，超声检查并不能代替临床诊断，大家一定要配合医生完善检查，明确病情，才能够对症治疗。

