

烧烤配冰啤 牙齿最受伤

夏季口腔疾病高发,专家支招科学防治

夏季气温攀升,冰饮、烧烤、夜宵成为许多市民的“标配”。然而,口腔门诊的就诊量也随之大幅上升。口腔问题为何偏爱夏天?日常生活中哪些习惯正在悄悄伤害牙齿?记者采访了泉州市牙医师协会副会长王东涛,为您详解夏季口腔健康的防治要点。
□融媒体记者 张沼坤

口腔溃疡就诊率比其他季节高

王东涛介绍,夏季昼长夜短,人们容易熬夜,导致睡眠不足,加上冷热交替饮食,免疫力下降,口腔问题集中爆发。其中三类疾病最为常见:

一是龋齿。夏季冰奶茶、冰淇淋、碳酸饮料等高糖冷饮摄入增多,糖分在口腔中滞留时间延长,口腔细菌与糖分接触后产生酸性物质,持续腐蚀牙釉质。王东涛指出,很多年轻人喝饮料“一口闷”或者慢慢含饮,都会大大增加龋齿风险。

二是牙周炎。高温高湿环境下,细菌繁殖速度加快,牙结石加速堆积。初始症状只是刷牙时牙龈红肿、出血,容易被误认为“上火”而忽视。王东涛强调,若不及时干预,炎症会逐步侵蚀牙槽骨,导致牙齿松动甚至脱落,还会增加糖尿病、心血管疾病的发病风险。

三是口腔溃疡。夏季反复的冷饮刺激、辛辣烧烤加上熬夜,让口腔黏膜反复受损。中医认为“舌为心之苗窍”,夏季对应五脏中的“心”,心火过盛便会灼伤舌而生疮。王东涛表示,临床上夏季口腔溃疡的就诊率比其他季节高出三成以上。



“冷热交替”是口腔的隐形杀手

许多市民喜欢刚吃完火锅就灌下一杯冰饮,这种“冰火两重天”的体验看似过瘾,却对牙齿伤害极大。王东涛特别提醒,冷热交替是夏季口腔健康的“头号敌人”。

他解释,当牙齿在短时间内承受数十摄氏度的温差时,牙釉质会发生剧烈

的热胀冷缩,产生肉眼看不见的微裂纹。这些微裂纹为细菌入侵打开了通道,久而久之导致龋齿和牙敏感。

同时,冷刺激会使唾液分泌锐减,口腔自洁能力大幅下降,细菌疯狂繁殖。此外,冷热反复刺激还会导致口腔毛细血管反复扩张收缩,加

炎炎夏日,一口冰镇西瓜、一杯冷饮、一碗凉茶,是许多人惬意的享受。但专家提醒,过度贪凉易损伤脾胃。事实上,夏季正是保护牙齿、调养脾胃的好时机,公众可把握时机,科学养护。

夏季吃水果应适度。专家建议,成年人每天水果摄入量控制在200到350克,避免一次进食过多。冷饮也需节制,若想喝,可在口中含约5秒再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”的原则,每天冷饮摄入量不宜超过150克,切忌一次性大量饮用。(新华)

重黏膜损伤,直接诱发或加重口腔溃疡。

“烧烤配冰啤酒,牙齿最受伤。”王东涛建议,冷热饮食应至少间隔30分钟,让牙齿温度逐渐恢复。冷食和饮品的最佳温度为10℃至40℃之间,既解暑又不伤牙。

饮用酸性饮料尽量用吸管

如何在这个夏天保护好口腔健康?王东涛给出了四重可操作的防线。

第一,清洁升级。每天早晚采用巴氏刷牙法(牙刷斜45度对准牙龈沟)刷牙,每次不少于3分钟。每天至少使用一次牙线或冲牙器,清理牙缝中的食物残渣和菌斑。每年1至2次到正规口腔机构进行洁牙,清除顽固的牙结石。

第二,饮食调整。减少碳酸饮料和高糖冷饮的摄入频率,多喝白开水或淡绿茶。王东涛特别提醒,饮用酸性饮料

时尽量使用吸管,减少液体与牙齿的直接接触。吃完甜食或喝完饮料后,先用清水漱口,等待30分钟再刷牙,避免在牙釉质被酸化时造成磨损。

第三,规律作息。避免熬夜,保证充足睡眠。夏季出汗多,每日饮水不少于2.5升,保持口腔湿润,促进唾液分泌,增强口腔的自洁和修复能力。饮食上可适当多吃富含维生素B族和锌的新鲜蔬果,减少辛辣、过烫食物。

第四,定期检查。口腔健康重在预

防。即便没有任何不适,每年也应至少进行一次口腔健康检查和专业洁牙。王东涛强调,持续性牙痛、牙龈反复出血、牙齿松动等都不是小问题,是口腔发出的“警报”,应及时就医,切勿自行用药或拖延。

王东涛最后提醒广大市民,口腔是消化系统的第一道防线,其健康直接关系到全身。摒弃“冷饮配烧烤”的放纵习惯,科学护牙,才能让健康笑容伴随整个夏天。

果园采摘旺季 警惕恙螨偷袭

眼下杨梅、桑葚进入采摘旺季,果园、山林草木茂盛,正是恙虫病的高发季节。近日,泉州市第一医院儿科诊疗中心PICU接诊确诊2例恙虫病患儿,两名孩子均因持续高热、皮疹入院,病情与川崎病、传染性单核细胞增多症等常见病极为相似,诊断难度较大。该院儿科诊疗中心PICU主治医师李婉卿提醒,近期市民野外活动增多,务必警惕草丛中藏匿的“夺命小虫”——恙螨。

恙虫病又称林斑型斑疹伤寒,老鼠是主要传染源,恙螨是唯一传播媒介。李婉卿解释,恙螨幼虫极其微小,叮咬时不痛不痒,肉眼难以发现,容易钻入衣物附着皮肤传播。果园、山林、草丛、绿化带是恙螨高发地。

恙虫病的典型体征是焦痂,以往多见于腋窝、腹股沟等皮肤褶皱处。但近期两例患儿的焦痂分别位于后背和耳后,极为隐蔽。“家属误以为后背结痂是孩子自己抓破的,没有及时就医。”更值得警惕的是,其中一名患儿“只进入果园几分钟,并没有长时间在草丛中坐卧或露宿”。

李婉卿强调:“哪怕短暂路过果树、草丛,也有感染风险。”黑色焦痂呈圆形或椭圆形,中央凹陷,边缘隆起,像“迷你小火山”,不痛不痒,容易被误认为抓伤、痘痘或皮肤破损。

李婉卿给出四点防护建议:一、穿长袖长裤,束紧裤脚,避免皮肤直接接触草木;二、不在草丛、树下坐卧,即使短暂停留也要提高警惕;三、回家后及时换衣,全身洗澡,重点检查腋窝、腹股沟、后背、耳后、腰腹、四肢;四、出现不明黑色结痂伴高烧,“不要当成抓伤或感冒,立即就医,并告知医生有野外接触史”。

恙虫病虽然可能引发重症,但有明确特效药。李婉卿表示:“关键是早发现、早用药。”临床首选多西环素,儿童在医生指导下按体重用药后,通常24—48小时内高热明显下降,效果显著。大多数患儿预后良好,不留后遗症。

医生提醒,凡是野外、果园接触后出现不明高热伴皮肤结痂,切勿主观判断为抓挠破损,务必及时就医排查恙虫病。延误治疗可能导致肺炎、脑膜炎、嗜血细胞综合征等重症。 □融媒体记者 张沼坤

从产检到分娩 孕检“一站完成”

本报讯(融媒体记者张沼坤)即日起,泉州市妇幼保健院(儿童医院)产科特需门诊正式开诊,推出“全孕期一站式高品质孕检服务”,为孕产妇提供从产检到分娩的全程优质医疗照护。

据了解,该服务聚焦孕产家庭核心需求,由高级职称产科专家一对一全程跟踪管理孕产期健康;独立诊区集成挂号、缴费、抽血、B超、胎心监护等环节,实现“一站完成”,避免孕妇多处奔波。每位孕产妇配备专属个案管理师,负责预约、报告解读、疑问解答及免排队服务。诊室采取“一医一护一孕妇”模式,独立候诊,保障就诊私密性。

在住院衔接方面,特需门诊提供产检分娩一体化服务,直通一体化产房及VIP单间,优先安排床位。同时,开展手把手孕产教学,涵盖运动指导、顺产准备、分娩镇痛及母婴护理等内容。额外增值服务包括预留车位、空腹检查后提供早点、全孕期心理支持、营养指导、会阴按摩、AI骨盆评估、参观产房、上门接诊及入院零负担等。

枕头选不对 脖子受连累

枕头是多数人每天必备的睡眠伴侣,应该如何挑选呢?专家给出建议。

硬枕头:古人的枕头一般都很硬且高,有木枕、竹枕、玉枕、石枕等。又冷又硬的枕头能起到清热消暑作用,对颈椎提供很好的支撑力。但高枕并非无忧,由于人在睡觉时头部与床面的高度会随时变化,一旦从侧卧位变成仰卧位,而枕头的形状、高度不随之变化,就会使颈椎生理弯曲减小,甚至消失,久之颈椎变直甚至反曲,诱发颈椎劳损和退化。

软枕头:枕头充填过于柔软的材质如纤维棉、羽绒、羽绒棉、海绵等,保暖性好、柔软,但透气性较差,头颈部容易陷下去,达不到正常高度,对颈部起不到托举作用,长期使用会导致颈肌疲劳,影响睡眠,也会使颈椎曲度改变而诱发颈椎病。此外,对头皮压迫面积大,不利于血液循环。

软硬适中的枕头:凡枕头填充物为质地中等的属于此类,如荞麦壳、绿豆、决明子、乳胶等,其形状具可塑性,较适合颈椎变化,能随时调整枕头平整度,透气性良好,具有一定的承托能力,可适应人体颈部生理弧度,改善颈椎受损和颈部疲劳。荞麦壳枕头夏凉冬暖、芳香开窍、镇静安神,可洗晒,绿色环保;乳胶枕弹性高,自然环保,能自然贴合人体颈部曲线,对于长期颈椎不舒服的患者很受益,而且透气性较好,能够快速散发人体产生的热量,对提高睡眠质量有一定帮助。因此,就软硬度来说,选择软硬适中的枕头更合适。(来源:家庭医生报)

14岁男生乳房发育

因肥胖导致,通过控制体重、科学饮食可改善症状

14岁的小明(化名)近一年多来总是含胸驼背,即使天气炎热也穿着厚外套。家长起初以为是习惯问题,直到孩子因自卑不愿与人交流,才急忙带他到泉州市妇幼保健院(儿童医院)就诊。接诊的内分泌科副主任医师袁高品检查后发现,小明的乳房出现发育,确诊为“男性乳房发育”。

袁高品介绍,正常男性乳腺组织仅包含未发育的乳腺管及少量结缔组织,胸部平坦。男性乳房发育是指乳头乳晕后方可触碰到乳腺组织,或乳房外形呈现类似女性乳房的特征,可单侧或双侧发生,双侧弥漫性发育最为常见,任何年龄均可出现。其根本原因是体内雌、雄激素比例失衡:雄激素减少或受体功能异常,雌激素相对或绝对升高,导致乳腺组织异常发育。

根据病因,男性乳房发育分为生理性、病理性、药物性和特发性四种类型。小明的情况属于肥胖相关的男性乳房发育,这在儿童群体中较为常见。自2019年起,小明长期居家,养成爱吃零食、缺乏运动的习惯,体重每年增长超过5公斤。随着体重不断上升,他的乳房也逐渐发育隆起,夏装下尤为明显,由此产生强烈的自卑感。

袁高品表示,对于青春期生理性乳房发育,多数可自行消退;病理性、药物性乳房发育在诱因去除后部分也可消退。若发育持续时间超过1年,乳腺组织可能发生纤维化和玻璃样变,即使去除诱因也难以自然消退,需考虑药物或手术治疗。

药物治疗可选用他莫昔芬、雄激素、芳香化酶抑制剂等,但目前缺乏大规模临床证据支持;手术是治愈本病的有效方法,目的是恢复正常男性胸部外形,缓解心理负担,但需严格掌握适应症。对于小明这类肥胖相关的乳房发育,只要及时调整饮食、控制热量摄入,并坚持运动减重,乳房发育情况大概率会自行改善、逐步消退。

袁高品提醒家长,儿童在新生儿期、婴幼儿期、青春期出现的乳房发育多为生理性,可自然消退,若不伴有阴茎短小、睾丸偏小等异常表现,无需过度焦虑。

但非肥胖儿童在儿童期出现乳房发育,应及时就医排查疾病因素。预防男性乳房发育的关键在于保持膳食营养均衡,减少高热量、高脂肪、高糖食物摄入,坚持规律体育锻炼,控制体重在正常范围,同时避免接触含类雌激素的环境污染物。

□融媒体记者 张沼坤



近年来,在不断发展的中医药临床实践中,我国儿童青少年面临的超重肥胖、近视高发、心理压力等健康问题正在得到有效干预。(新华)

想让孩子多长几厘米

先读懂“生长激素”的脾气

本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员沈艳秋)父母常为孩子身高焦虑,生怕错过长高“黄金期”而留下遗憾。对此,泉州疾控中心专家提醒广大家长:孩子的身高受遗传、环境、生活方式等多重因素影响,其中最为神秘也至关重要的角色,便是生长激素。

生长激素是由脑垂体分泌的一种天然激素,能促进蛋白质合成、加速脂肪分解、调节血糖,从而推动骨骼、肌肉和内脏器官的生长。尤其在儿童与青少年

阶段,它是促进骨骼生长、帮助细胞增殖的关键动力,堪称孩子“蹿个子”的总开关。

生长激素并非全天均匀分泌,睡眠和运动是影响其分泌的两大关键因素。人入睡后约60分钟,生长激素浓度便达到峰值;慢波睡眠(深睡眠)阶段分泌量大幅上升,而快波睡眠(浅睡眠或做梦)阶段则明显减少。适度运动同样能有效激发生长激素分泌:运动不仅加速新陈代谢、强健骨骼肌肉、增强心肺功能与免

疫力,还能调节内分泌,使生长激素呈现类似深睡眠状态的脉冲式释放。此外,运动与轻度饥饿带来的血糖下降,也会进一步促进激素释放。

要想让孩子悄悄长高,睡眠和运动习惯必须落到实处。睡眠方面,应坚持规律作息:小学生尽量在21:20前入睡,每天睡眠不少于10小时;初中生不晚于22:00就寝,不少于9小时;高中生尽可能在23:00前休息,每天保证8小时。睡前一小时远离手机、电视、平板等电子产品,减少视觉刺

激,平复情绪,帮助孩子平稳进入深睡眠。同时优化居家睡眠环境,保持卧室昏暗、安静、温湿度适宜,睡前安排舒缓活动,有效延长深睡眠时间。

运动方面,要保证每日户外活动时间不少于2小时,其中体育活动时间不少于1小时。中小学生在每天校内中等及以上强度活动不少于1小时,每周高强度活动累计不少于3小时。日常多做跳绳、原地摸高跳、纵向拉伸等纵向助长运动,充分拉伸脊柱,舒展四肢,助力身高增长。

