



2012年9月20日是我国第24个全国爱牙日,今年的活动主题是“健康口腔,幸福家庭”。

健康口腔 幸福家庭

预防脱落应当重新封闭。目前广州市已提供免费窝沟封闭,家长可主动带孩子到政府指定的医疗机构接受检查和窝沟封闭。

家庭在口腔保健中的重要作用

口腔疾病是与人的生活状况和行为习惯密切相关的常见病和多发病,影响着人一生的健康。家庭作为社会生活的基层单位,承担着抚养子女、养老、健康保健和教育等功能。因此,家庭在预防口腔疾病和口腔保健中发挥着重要作用。

家庭口腔保健与家庭教育要紧密结合。家庭教育与学校教育可以互补,有良好生活习惯养成的主动性、血缘关系的亲密性、亲子教育的早期性、持久性等特点,可以在口腔保健知识的普及应用方面发挥重要作用。

家庭口腔保健在家庭成成员间有良好的示范性。良好的口腔保健习惯会让每一位家庭成员受益。应当在家庭生活中营造良好的爱牙环境,早晚刷牙,饭后漱口,掌握正确刷牙方法,使用含氟牙膏,定期作口腔健康检查等,让爱牙好习惯代代相传。

家庭口腔保健可提高父母关爱孩子口腔健康的能力。父母是孩子健康成长的第一责任人,对儿童的口腔保健负有应尽的义务。婴幼儿的口腔完全依靠父母来护理,儿童的口腔健康状况也和父母的重视程度有很大关系。家长的防龋意识、防龋措施掌握程度以及家长自身的口腔健康状况与儿童龋病的发生发展密切相关。

第二次全国口腔健康流行病学调查显示,我国5岁儿童的乳牙患龋率为66%,在世界处于较高水平,12岁儿童的恒牙患龋率也达到29%,而家长的问卷调查结果显示,只有49%的家长知道含氟牙膏,仅9%的家长能够每天帮助孩子刷牙。因此,向父母宣传口腔健康知识,提高他们的爱牙意识,关爱孩子的口腔健康至关重要。家庭口腔保健要从“呵护孩子,预防龋齿”做起。

口腔健康标准



1979年世界卫生组织对口腔健康的定义是:牙齿清洁,无龋洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

家庭口腔保健基本内容

- (1)家庭成员每人早晚刷牙,饭后漱口,使用保健牙刷和含氟牙膏。
- (2)家长监督或帮助孩子刷牙。
- (3)家庭应做到科学吃糖,少喝碳酸饮料。
- (4)帮助孩子戒除吮吸、吐舌、口呼吸等不良习惯。
- (5)家庭应了解《中国居民口腔健康指南》内容。
- (6)家庭成员每人每年至少进行一次口腔健康检查,检查中发现的问题应及时接受相应的预防和治理措施,如局部用氟、窝沟封闭、龋齿充填、牙周洁治、义齿修复等。

龋齿对儿童健康的危害

龋齿(俗称虫牙或蛀牙)是儿童最常见的口腔疾病。龋齿对儿童的危害表现:

- 1.疼痛。龋齿遇酸、甜、冷、热等刺激时会感到疼痛不适,影响进食和睡眠,龋齿进一步发展侵犯髓室后疼痛十分明显,严重时还会出现牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状,严重影响儿童正常生长发育。
- 2.阻碍进食。龋齿可导致儿童咀嚼困难,影响孩子进食高纤维的蔬菜和肉类,形成营养不良;由于龋齿造成的偏侧咀嚼,还可导致双侧面部发育不对称。
- 3.乳牙龋齿影响恒牙。乳牙龋齿不及时治疗可影响恒牙的正常发育,可能造成恒牙萌出障碍和牙列不齐。
- 4.心理影响。由于龋齿对言语、美观等功能的影响,会引起儿童社交交往困难和心理障碍,影响儿童身心健康。

儿童龋齿的预防方法

1.早晚刷牙,饭后漱口。刷牙能去除菌斑、软垢和食物残渣,饭后漱口可去除口腔内的食物残渣,保持口腔清洁。

儿童刷牙要点

- (1)早晚两次刷牙,晚上睡前刷牙更重要。
- (2)选用适合儿童年龄的保健牙刷,每3个月更换一次。
- (3)做到一人一刷,避免交叉感染。
- (4)儿童学刷牙时,家长应当帮助和监督。

使用含氟牙膏预防龋齿

氟是人体健康所必需的一种微量元素,摄入适量可以减少牙齿被酸溶解和促进牙齿再矿化,抑制口腔致微生物生长,预防龋齿的发生。氟化物防龋措施适宜在低氟地区、高氟地区以及在龋齿高发地区的高危人群中应用,指导儿童局部使用氟化物防龋的要点有:

- (1)使用含氟牙膏时要注意用量。学龄前儿童使用含氟牙膏刷牙每

次用量为豌豆粒大小,应当在家长或老师的监督指导下应用,以防误吞。不要给孩子使用成人牙膏。

(2)接受专业机构提供的局部用氟措施。家长可带孩子到医疗机构或在幼儿园和学校接受由专业机构和人员提供的局部用氟防龋措施。

窝沟封闭预防龋齿



窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。窝沟封闭技术无创、无疼痛、安全简便。窝沟封闭的最佳时机是儿童乳牙完全萌出,龋齿尚未发生的时候,一般第一恒磨牙在6-9岁,第二恒磨牙在11-13岁。窝沟封闭后还应当好好刷牙,如果发现封

养成良好的饮食习惯

健康的饮食结构和良好的饮食习惯是口腔健康和全身健康的基础,养成良好的饮食习惯会使儿童终生受益。

- (1)母乳喂养,正确使用奶瓶。
- (2)少吃甜食,少喝碳酸饮料,睡前刷牙后不再进食。
- (3)多吃纤维性食物,增强咀嚼功能。

定期口腔检查,及早治疗龋齿

龋齿的发生和进展缓慢,早期没有症状,不易察觉,出现症状已经到了中晚期,治疗起来复杂,患者需要忍受痛苦,花费多,治疗效果不如早期治疗好。因此,家长应定期带孩子到医疗机构进行口腔健康检查,对儿童口腔龋齿做到早发现、早诊断、早治疗。提倡儿童每6个月接受一次口腔健康检查。



时尚吃喝 致病祸源

吃喝是生活中的大事,那些追求时尚生活的人更是将“吃什么,怎么吃”作为追求时尚生活的手段和表现。殊不知,一些看起来十分时尚的吃喝习惯,未必对你的健康有利,有的甚至是致病的祸源之一。

“绿色食品”要认清

现在许多人对纯天然的东西特别感兴趣,觉得这是绿色食品,可以强健身体,延年益寿。尤其是对一些花露水更是青睐有加,多闻多嗅,但自然界的物种各有其属性,如果不了解其结构、成分,很容易因误食而中毒。并不是所有的鲜花都可以用来酿酒或泡茶。例如夹竹桃的花朵含有多种糖苷毒素,万年青的花和果实含有草酸,天门冬等毒素,食后都会出现不同程度的中毒反应。如果误食了这些“绿色食品”,真是自讨苦吃,严重时还会导致神经性头痛,需要接受药物治疗。

情调咖啡难提神

咖啡真是好东西,夜色阑珊中,品着咖啡,再来点温柔的音乐,更是小资们的最爱。因为咖啡的分子结构与人体的一种可以抑制神经冲动的分子结构非常接近,所以开夜车、临考前,许多人总爱喝点咖啡提神。如果你需要长时间来维持良好的精力做一些简单的工作,咖啡是最能提高工作效率的东西,而且它能充分刺激大脑。可是,咖啡对于不同的人,会有不同的效果。如要应付复杂的工作,需要一个短时间的咖啡提神会显得更有意义,难以集中精力思考,接着就会疲惫不堪,所以什么时候喝咖啡还得有个估量。

只吃水果瘦身难

你尝试过“水果日”吗?就是“一日三餐只吃各类水果,其余多些吃点西红柿、黄瓜之类的蔬菜,而淀粉类主食、肉类一概不吃”。许多爱苗条的女士觉得,既然水果中已经富含多种营养成分了,而脂肪和淀粉含量又相对较低,自然是瘦身佳品,但是如果只吃靠吃水果来达到减肥目的,肯定是不现实和不科学的。水果中的主要营养成分是碳水化合物和一些维生素,人体要正常运转还需要蛋白质等其他物质,平时多吃水果对人体保持无机盐有益,但水果中

缺乏铁、钙等成分,所以长期用水果代替正餐势必造成体内因铁、钙的缺失而引起贫血,时间久了甚至还会引起其他疾病。所以你要想瘦身,得先限制饮食中的脂肪类、肉类的摄入量,以控制体重增长,同时要适当多吃些鱼类、牛奶、豆类,以确保人体所需营养物质的平衡。

不吃主食藏危机

多数时尚人士觉得菜可以多吃些,但饭吃得越少越好,以至主食的消费量越来越少,甚至食量不足,而瘦身族更是“无主食”法则的顶礼膜拜者。事实上,各类主食含有大量碳水化合物,除了能为人体提供能量,还是维生素B的主要来源,缺乏维生素B,对人的肝脏不好,不但达不到节食的目的,反而还会损害身体健康。要是吃饭时多吃些醋拌小菜,或在饭后1小时喝点醋,就能达到帮助消化的效果。二是不能毫无节制地吃甜食,每天的标准最多是1~2杯糖过量的糖。如果超过这个标准,就会对身体造成不同程度的伤害。而市面上销售的冰激凌、其他饮料往往含有许多糖分,经常食用会增加热量,使人逐渐变得肥胖,对那些脾胃虚弱、胃酸分泌过多和患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人来谈,更要谨慎食用。

吃醋也要有分寸

多数都市人都认为,醋在口感上呈酸性,进入人体后可以调节血液的酸碱值,提高免疫力,美容养颜。于是大家以每天吃醋为时尚,殊不知,醋虽是好东西,但若不注意其分寸的食用,或者相信偏方,不但不能达到节食的目的,反而还会损害身体健康。一是要注意不能空腹吃醋。因为它会刺激分泌过多胃酸,伤害胃壁。二是要在吃饭时多吃些醋拌小菜,或在饭后1小时喝点醋,就能达到帮助消化的效果。二是不能毫无节制地吃甜食,每天的标准最多是1~2杯糖过量的糖。如果超过这个标准,就会对身体造成不同程度的伤害。而市面上销售的冰激凌、其他饮料往往含有许多糖分,经常食用会增加热量,使人逐渐变得肥胖,对那些脾胃虚弱、胃酸分泌过多和患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人来谈,更要谨慎食用。

边吃边唱毁胃

很多所谓高档次的餐厅,厅厅里都有“边吃边唱”的娱乐项目,够时尚吧。但你知道吗?不亦乐乎,可话间却是疾病的传播链;消化系统是个很复杂的系统,经常要调整工作,如果边吃边唱,唾液、胃酸就不能正常分泌,就会导致慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等。(吴圣利)

近代岭南骨伤名医何竹林

(八)
□李圭江

(三)虚心广学 创新求进

何竹林先生精通医学,还涉猎多门学问。但他却学而不厌,博而不倦。一方面他把自己擅长的骨伤科手法和夹缚固定法向西医传授,另一方面,他孜孜不倦地向西医学骨科学放射学知识。何氏认为:医者,执掌治病之术;道者,探究天地万物之理。从医者,要医道相通,则术通融,化解难题。“骨伤科医生要有过硬的功夫,功夫差之不易,要经长期、持续不懈的努力,要虚心广学,将临床遇到的问题钻研透,学术无涯,不分界限,诸子百家,岂无所用,治骨有利,造福众生。理论方法和夹缚固定研究力学,从事骨伤科也要学一点力学原理,要向建筑工人、木匠学学”。何老对肌肉发达的壮年骨节骨折而短缩明显者,喜用反折法予以复位,对肩关节脱臼善用旋转推拿手法。

何竹林先生热爱祖国医学,致力于中医学研究和人才培养,但从不存有门户之见。对现代中医学的发展,他倡导在继承的基础上,加以提高,泥古不化则难以进步,执今复古则无以传承,以中西医有碍发展,中西为易易易根本,须以实事求是,博采中西,取长补短,融会贯通以造福患者。他认为:“中西医各有建树,在学术上应取长补短,在工作中应扬长避短,随着时代的发展,人们对疾病不断有新的认识,在中西医‘古为今用’,‘洋为中用’的方针指引下,实行中西医结合,有利中医正骨事业达到新的境界。百尺竿头须进步,十方世界是真理;开展学术研究不能人云亦云,死抱教条,如果刻板僵化,就谈不上学术的创新和进步,没有学术上的进步,就不可能有中医骨伤事业的繁荣”。

在何竹林、李海富、蔡英、岑泽波等一班同仁的努力下,广东骨伤科事业创新求进,生机勃勃,影响深远。



图为晚年时的何竹林。

肥胖

秋天,随着天气渐渐转凉,人们能吃能睡。脂肪细胞开始逐渐积聚,防止热量扩散,以起到保温作用,这时,人体趋向于肥胖。这是因为脂肪组织的结构较好,并具有极佳的化学活性。在夏季虽然可以瘦身,但一般不会死亡。到了秋天又会重新活跃起来,如果在秋季不加节制,就会发生肥胖。肥胖可导致冠心病、糖尿病、中风等,老人应注意引导。

哮喘

秋季老人哮喘容易发作,一是秋天气候变化太大,冷热无常,容易导致肺部感染,诱发哮喘。二是过敏因素。秋天空气中可引起过敏的花粉、草籽、尘螨,以及食物中的虾米、螃蟹等都可导致哮喘急性发作。因此,凡是有哮喘史的老人应尽量避免这些因素才行。

气管炎

由于天气由热转凉,容易发生呼吸道感染,导致老年慢性支气管炎的发作。因此要针对老年慢性支气管炎反复发作、迁延不愈的特点,树立战胜疾病的信心。研究表明,良好的情绪能增强机体免疫力和抵抗力。老人要始终保持良好的心情,注意改善居室环境,室内要保持整洁,空气要流通,新鲜,无烟尘污染,室温最好控制在18-20℃,相对湿度在40-50%。

老寒腿

一场秋雨一阵寒,气候由热转凉,寒冷的突然降临使膝关节一下子不能适应,是老寒腿最容易发作的时候。因此,老人

秋季 老人要注意防六病

到了秋凉应特别当心,注意关节的保健,去风湿关节炎的保健防务,要留心天气的变化,注意增添衣裤,必要时带上护膝;其次,要采取合理的体育锻炼。

中风

秋季的中风发生在秋末,故称之为“老年人深秋的流行病”。深秋,人体受冷空气刺激后,常导致交感神经异常兴奋,全身毛细血管收缩,血压环的外周阻力加大,左心室和脑室负荷加重,引起血压增高,促使血栓形成,极易导致中风发生,因此老人发现先兆,应及时去医院治疗。

心肌梗塞

由于秋凉是气候改变最大的时候,温差,风速以及大气气压等处于极大的波动状态,这种变化多端的气候能使人体内环境失

去平衡,导致冠状动脉痉挛而发生梗塞。因此在秋凉时,有冠心病的老人应及时增添衣服,预防感冒。寒寒时心脏易受累,可练太极拳、气功,以增强心肌功能,积极预防心肌梗塞的发生。(代廷英)



肝功能与实验室检查(2)

广州市第一人民医院院分院 邓德福副主任医师

(二)前白蛋白

前白蛋白(prealbumin,PA)分子量为5.4万,等电点为pH4.7,因为在pH8.6的电泳中移动速率比白蛋白快,在电泳图谱上位于白蛋白之前而得名。PA属于清蛋白族蛋白,半衰期短,仅约12小时,因此肝功异常时前白蛋白浓度下降往往早于其他血清蛋白成分的改变。随着病情改善,前白蛋白迅速恢复正常,而重症肝病患者往往一直处于低值,对于急性肝炎的诊断,前白蛋白不失为有价值的指标,但肝病综合征时血清前白蛋白不仅不降低,尚可轻度升高,原因不太明了。血

清PA含量能敏感反映肝脏合成蛋白质的功能,是良好的肝肾功能评价指标。若PA含量低于0.1g/L表明肝储备功能差,提示不能耐受手术。

前白蛋白检测方法及其原理 目前的检测方法多采用免疫学方法,常见的有免疫比浊法和免疫扩散法等。免疫比浊法测定是根据光线通过特异性抗原抗体免疫复合物溶液时被吸收和散射使光度增高,透射光减弱,其减弱程度与免疫复合物含量成正比,即吸光度与PA含量成正比。在340nm波长有最高吸收峰。

PA正常参考值及其临床意义 成人血清正常参考范围是0.2-0.4g/L(20-40mg/dl)。前白蛋白含两种运载体蛋白,一种与甲状腺素结合,称甲状腺素结合蛋白,有调节甲状腺功能和甲状腺状态的作用,但不如甲状腺球蛋白结合紧密;另一种与维生素A结合,称维生素A结合蛋白,在维生素A代谢中起作用。营养不良、急性慢性炎症、肝病或肾病时其浓度下降。

