

健康提示

吃得有学问 口腔更健康

3月20日是“世界口腔健康日”，主题是“为健康口腔而自豪”。同日，中华口腔医学会口腔预防医学专委会副主任委员、上海市口腔医院主任医师张颖教授带来“吃的学问”讲座，并提醒大家：口腔健康和吃息息相关，了解知识，行动起来，健康口腔一定会助你生活更美好。



注意饮食从孕期开始

日常饮食和口腔健康息息相关。孔子提倡“食不厌精，脍不厌细”，但是科学研究表明，当食物更可口、更精细的同时，或多或少会对健康产生负面影响，首当其冲的便是口腔健康。

牙齿一生的历程从十月怀胎开始。张颖介绍，乳牙胚和部分恒牙胚在胎儿阶段便开始发育，此时如果孕妇摄入的钙、磷等矿物质不足，可能会影响胎儿牙胚的发育。

孩子出生后，饮食的选择直接影响口腔健康。太多的糖会导致蛀牙风险增加；含糖饮料，尤其是碳酸饮料，同样增加蛀牙的概率；饮食精细，咀嚼能

力得不到锻炼，乳牙如果不能及时脱落，会导致“双排牙”；缺乏咀嚼刺激，容易出现颌面部、牙弓发育不足，影响外貌，导致牙齿排列拥挤等后果。

去年9月20日“全国爱牙日”，第五轮上海市公共卫生三年行动计划《“一老一小”口腔健康服务模式优化》口腔惠民项目在上海市口腔医院正式启动。作为口腔专家，张颖强调“生命早期1000天”是预防成年口腔疾病的重要窗口期。该惠民项目将建立孕产妇和婴幼儿口腔健康管理，在全市推广和应用，为全生命周期的口腔健康覆盖打下良好基础。

口腔健康需均衡饮食

既然吃糖会蛀牙，那么富含碳水化合物的主食是不是也应该少吃呢？

张颖介绍，两者对口腔的影响是不同的。碳水化合物又称为“糖类化合物”，是维持大脑、心脏、骨骼等机体活动的一种能量来源。如果摄入不足会导致机体能量缺失。而通常所说的糖是游离糖，食用后会影响到其他低热量营养食品的摄入及吸收，破坏膳食平衡，导致一系列健康问题，包括口腔健康问题。

因此，日常饮食中，不应因糖一概退避三舍，而应均衡食用碳水化合物以及果蔬。果蔬等富含纤维素的食物在咀嚼过程中，能帮助牙齿清洁，减少菌斑在牙面上的堆积，降低蛀牙

风险。玉米等耐咀嚼的食物，能刺激生长发育期孩子的颌面部发育，有利于乳牙牙根的吸收、恒牙的顺利萌出，以及颌骨的正常发育。

当然，选择食物时要软硬得当，食物过于坚硬也会危害牙齿。张颖提醒，经常有患者因长期喜食较硬食物，如煎饼等，造成牙釉质磨损，出现牙齿敏感的症状。用牙啃咬骨头、蟹壳、坚果外壳等，非但起不到锻炼颌骨的作用，还蕴含牙齿外伤的风险。

综上所述，饮食与牙齿、口腔有着密不可分的关系。学会吃、学会判断食物对口腔健康的好坏，能让我们收获口腔健康，有益全身健康。

通讯员 金恒

医生忠告

“爆肝”生活 多多爱肝

刚刚过去的“全国爱肝日”主题为“爱肝护肝、防治结合、遏制肝炎”。在我院感染科能看到各种各样的肝病患者：25岁美食博主患“非酒精性脂肪性肝炎”；35岁销售主管为了冲业绩，加班加点、晚睡早起，到医院一查是重症肝炎；58岁“补品”爱好者，喜欢购买天南地北的补品吃，身体不适到医院一查，已是肝硬化失代偿。

在如今快节奏生活下，“爆肝”一番总免不了（“爆肝”是当下的流行用语，指耗费大量时间和精力尤其是熬夜去做某些事），怎样才能避免肝“爆”呢？

阻断“三部曲” 避免肝病进展

多种原因引起的肝病，如果不有效干预，通常会经历慢性肝炎、肝硬化和肝癌“三部曲”。从肝炎到肝硬化或肝癌等严重肝病，约需10~20年时间。如果早期及时采取正确的阻断措施，就能避免罹患肝癌

的悲剧。

有慢性肝病患者，应按医嘱复查随访，遵医嘱用药或改善生活习惯，就有希望在早期阻断“三部曲”或避免发生肝衰竭。比如慢性乙肝患者，遵医嘱服用抗病毒药、定期复查；酒精性肝炎患者，要戒酒、定期复查；非酒精性脂肪性肝病患者，要减体重、体脂，纠正代谢紊乱；糖尿病患者要控制血糖等。

掌握“七注意” 给肝多点爱

1. 重视肝脏疾病。有肝炎或其他慢性肝病患者，及时就诊，坚持长期随访；没有肝病患者，也要重视未病先防。

2. 避免随意自行服药和膳食补充剂。包括所谓“纯天然”“安全无害”却未经临床试验安全验证的“补品”。因为有部分目前已知药物或“食物”，可导致肝炎、肝纤维化或肝癌发生，比如含吡咯嗪类生物碱的土三七（菊科植物“菊叶千里光”），含大

黄素和鞣质类的何首乌等。

3. 避免长期大量饮酒。包括红酒、啤酒、黄酒、药酒等。肝病患者尤其要避免饮酒。

4. 低盐、低脂、均衡饮食，避免营养过剩。多吃蔬菜水果、五谷杂粮、奶类，同时要保证足够的蛋白质摄入，提倡地中海饮食。

5. 适当运动。立一个小目标，每日步行至少6000步。最好保持积极锻炼：每周进行5天、累计150分钟的中等强度有氧活动；打羽毛球、跳舞等，或累计75分钟的高强度有氧运动，如慢跑、快速骑自行车、踢足球、打篮球等。

6. 规律、充足睡眠。健康的中青年成人建议睡眠时间不少于7小时，避免熬夜。

7. 重视早期筛查。没有肝病患者，每1~2年定期体检，如果有肝病，更要遵医嘱积极复查随访。

上海交通大学医学院附属瑞金医院 感染科 陈立畅

健康必读

“八不十提倡”，守护健康的“无形防护服”

十八、合理用药遵医嘱

遵医嘱，做个“听话”病人

“是药三分毒”，如果不遵医嘱用药、擅自用药，不但疾病得不到有效控制，还可能各种不良反应和损害。

医嘱通常包含药物名称、服药剂量、服药时间或每天服用次数、餐前或餐后服用、注意事项等。许多慢性病患者需要长期甚至终身服药，医嘱还包括如何监测疗效、观察和处理药品不良反应、何时复查等。疾病是一个发展变化的过程，患者应遵循医生意见，做个“听话”的病人，不随意增药、减药、停药，以避免不合理用药造成的治疗无效、损害等诸多问题。

读懂药品说明书

药品说明书是医生开处方、病人用药的最重要依据。读懂药品说明书不仅是医生的必修课，也是安全用药的重要保证。无论服用的是处方药，还是非处方药，患者在服药前都应仔细阅读药品说明书。

药品说明书中的内容较多，专业术语主要包括以下几个：

适应证 适应证是该药品被批准用于治疗疾病或症状的范围。

用法、用量 药品说明书中的用法、用量通常会针对不同适应证，详细标明所对应的治疗剂量、用法、给药途径，同时告知疗程、给药频率和周期。

不良反应 不良反应记载越详细，说明医药学界对该药的认识越透彻，那么这种药物就越安全。因此，病人可以清楚地认识到用药时要注意什么，防范什么。

禁忌 说明书中的“绝对禁忌”是指必须禁止使用的情况和病症状态；“相对禁忌”是指在通常情况下禁止使用，但在特殊情况下仍可依据临床治疗需求，有限制地使用。

注意事项 说明书中列出的注意事项是根据现有的治疗经验，提示医务人员和病人在使用该药品过程中可能出现的问题

和需要注意的情况。

特别提醒

保健食品不能代替药品

保健食品又称“保健品”，很多保健品厂家常声称其保健品“能治疗多种疾病”。事实上，保健品并非药品，没有治疗疾病的作用；越是“包治百病”的保健品，越不值得相信。

保健品或多或少有规定的保健功能，但“性价比”大多很低，效果有限。市民应在医生指导下科学、合理地选用保健品。同时，要注意通过“国家特殊食品信息查询平台”查询保健品真伪，避免假冒伪劣产品。在使用保健品的过程中，要关注身体变化，做到心中有数。服用保健食品期间，切不可轻信广告宣传或其他人的经验，擅自停用正在服用的药品。患者能否服用相关保健品，最好先咨询专业医生。

(全文完)