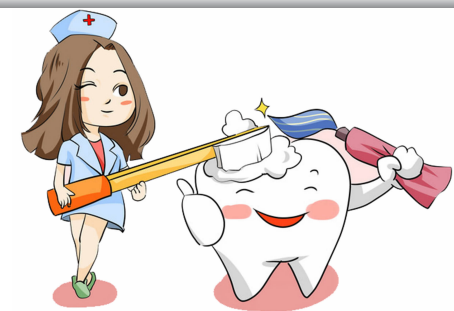


9月20日,是第35个“全国爱牙日”,今年的活动主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。

关爱老年口腔 乐享健康生活



口腔健康会影响人体的消化、营养、心理等多个方面,与全身健康息息相关。老年人抵抗力和免疫力下降,更应该关注重视口腔保健问题。

老年朋友积极做好口腔健康护理,可从以下方面做起:

●维护口腔健康,促进全身健康

口腔健康与全身健康息息相关。口腔健康是全身健康的重要组成部分,龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病,可危害全身健康,影响生命质量。全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视,一些全身疾病可在口腔出现相应表征。例如,糖尿病与牙周疾病密切相关、相互影响。因此,要做好口腔健康护理,积极治疗全身性疾病。

●坚持早晚刷牙,选用牙间隙清洁工具

人老掉牙不是必然规律。老年人

只要口内还有牙齿,就应每天早晚刷牙,晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷,以免损伤牙齿和牙龈。

老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。牙龈萎缩不明显者,可选用牙线。牙龈萎缩、有明显牙缝者,可选用牙间隙刷,并根据牙缝大小选择不同型号,使用时不要勉强进入,以免损伤牙龈。

●假牙也需要每天彻底清洁

无论种植牙、固定假牙或活动假牙,都和天然牙一样每天需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴,周围可能存留食物残渣及细菌,需刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。

活动假牙需在餐后摘下清洁,用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中,或用假牙清洁剂浸泡,第二天晨起后清水

冲洗干净后再戴上。

●局部用氟,合理膳食,预防根面龋

老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露,由于唾液减少、清洁不到位,牙根处容易发生龋病,即根面龋,是老年人常见口腔疾病之一。

预防根面龋可采用局部用氟方法,如使用含氟牙膏刷牙,定期到医院接受牙齿涂氟等;合理膳食,控制甜食摄入量,多吃新鲜蔬菜与水果。出现根面龋应及时治疗。

●关注牙龈出血和牙齿松动,预防牙周疾病

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。如果牙齿清洁不到位,会有牙菌斑堆积,久而久之,牙龈发炎,牙槽骨吸收,牙齿松动,最终脱落。

如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题,

需要警惕,应及时就诊,积极治疗牙周疾病,尽量保留天然牙。

●拔除无法保留的牙齿,及时修复缺失牙

老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除,如残留的牙冠、牙根,或特别松动的牙齿,否则轻者影响口腔功能,重者引起全身感染,影响生活质量。

老年人牙齿缺失后要及时修复,以维持牙列完整,恢复口腔基本功能,一般在拔牙2~3个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。

●关注口腔黏膜变化,防止发生口腔癌

老年是口腔黏膜疾病高发年龄,老年人应关注口腔黏膜变化,发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡,口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异

常表现后要及早就医。如果口腔黏膜长期受到不良刺激或有烟酒嗜好,容易发生口腔白斑甚至口腔癌。因此,应早期预防,戒除烟酒嗜好,不嚼槟榔。

●每年进行口腔健康检查,至少洁牙一次

老年人口腔疾病的患病率高,发

展速度快、自我修复能力弱。因此,老年人需每年至少进行一次口腔健康检查,提倡每年洁牙一次,有利于早发现、早治疗口腔疾病。医生还会根据情况,采取适当的预防措施,防止口腔疾病发生、控制口腔疾病发展。

(郭卫)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

网络安全 需你我共同守护 (三)

数据安全

- 个人网购产生的交易记录
- 快递物流信息
- 网约车行车轨迹及服务信息
- 大型互联网平台处理的海量数据信息

●数据,是指任何以电子或者其他方式对信息的记录。
●数据处理,包括数据的收集、存储、使用、加工、传输、提供、公开等。
●数据安全,是指通过采取必要措施,确保数据处于有效保护和合法利用的状态,以及具备保障持续安全状态的能力。

数据安全威胁

- 数据窃取或泄露**: 黑客攻击、员工窃取、数据安全能力不足、内部违规操作、违规共享等。
- 数据毁损**: 违规篡改、破坏、丢失等。
- 数据非法利用**: 滥用大数据技术进行分析挖掘,任意共享或发布等。
- 数据非法出境**: 赴国外上市的公司,被要求提供审计细节、工作底稿等信息等。

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

近日,市民王女士洗漱时发现嘴角不受控制地“漏水”,且嘴也歪了,家人以为是空调吹太久导致面瘫,急忙去医院就诊,结果居然查出腮腺癌。

腮腺癌也会引发面瘫

夏天吹空调后,人的面部会因受凉而导致肌肉的紧张程度增高,肌纤维之间的空间就会变得狭窄,肌纤维对神经血管的压迫就会增加,导致血液循环障碍,引起面神经非特异性炎症,从而导致面瘫。但面瘫不仅仅只有吹空调才会导致。

引起面瘫的原因很多,如,先天性(Mobius综合征、Goldenhar综合征等)、病毒性(单纯疱疹病毒、带状疱疹病毒、腮腺炎病毒、流感病毒和风疹病毒等感染)、创伤性(颅底和颞骨骨折、面部外伤等)、炎症性(中耳炎、迷路炎等)、肿瘤性(听神经瘤、面神经瘤、腮腺瘤、胆脂瘤等疾病或术后)。今天我们就来说说腮腺癌引发的面瘫。

腮腺肿瘤,就是腮腺细胞出现了异常生长,细胞积少成多堆积出

现的包块。腮腺肿瘤分良性、恶性,恶性腮腺肿瘤又称腮腺癌。目前研究发现,遗传、慢性感染、长期接触X线及其他放射性物质等环境因素

都可能是诱发腮腺癌的原因。

腮腺癌最常见的症状就是腮腺区(耳屏前、耳垂下、耳后区)肿块,有部分患者会伴有颈部淋巴结肿大。而相当一部分腮腺癌因常常侵蚀面神经,患者可能会出现部分或完全面神经瘫痪。

那我们该如何预防腮腺癌呢?

饮食调养。不要进食太多辛辣刺激的食物,以免腮腺过度分泌,引起病变。建议多

食用富含维生素的蔬菜水果。

按时睡觉。避免熬夜,成年人最佳睡眠时间一般建议从夜间10点睡到早上6点,可以保证夜间至少有7个小时以上的睡眠时间。

避免受伤。避免因挤压腮腺部位而导致的感染发炎、淋巴结肿大。

多喝水。平时多喝水,促进新陈代谢,便于毒素排出。

及时就医。当发现腮腺区有肿块或是出现不明原因的面瘫,请及时到医院就诊。(四川省肿瘤医院统战宣传部供稿)



卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

经常有朋友在体检时发现尿常规检查报告显示尿潜血阳性,感到十分紧张。那尿潜血究竟是什么?检查出尿潜血阳性怎么办?下面我们就来说一说。

正确应对尿潜血阳性

姚智芬

尿潜血,是尿常规中的一个检验项目,尿潜血来源于破碎的红细胞中释放的血红蛋白在尿常规中被显示出来。正常人尿常规中的尿潜血是阴性。

如果一个人出现了尿潜血阳性,排除生理条件,如体温升高、剧烈运动、女性月经期等,就有可能肾脏出现了肾小球基底膜的损害。肾小球基底膜损害比较轻,即电荷屏障和机械屏障损害比较轻,血液中的红细胞漏出体外破碎,成为非均一性红细胞,使血红蛋白在尿液中显示出来成为尿潜血阳性。

体检发现尿潜血阳性后,我们应该科学正确的应对,总的来说,可以遵循以下程序来判断。

第一步:是不是血尿?

尿潜血试验是根据尿中血红蛋白与试纸上的试剂发生反应,引起试剂颜色改变的原理,来判断尿中是否含有血红蛋白。颜色的变化越深,潜血的等级越高。但是,尿中的强氧化剂、大量的细菌也可以引起试纸颜色的改变,而且,血管内溶血产生的血红蛋白滤过到尿中也引起反应,而这些都与尿中的红细胞无关。所以,尿潜血阳性,无论几个“+”都不一定

是血尿。血尿的定义是,尿液离心、取沉渣做显微镜检查,如果沉渣中红细胞数≥3个/HP(高倍视野)就是血尿。

轻度的血尿,肉眼是看不出来的,仅在显微镜下才能看到,称镜下血尿。严重的血尿,尿中大量红细胞,尿液的颜色变成洗肉水样或者酱油色,甚至鲜红色并有血凝块,称为肉眼血尿。通常每升尿液中有1毫升血液时肉眼就能看得到。而食用某些食物(如甜菜)或者服用某些药物(如利福平、氨基比林等)后,尿液也呈红色;当尿液中含有大量尿酸盐时,尿冷却后也可能析出红色结晶。所以,尿液发红也未必都是血尿。遇到这种情况,一定要做尿沉渣显微镜检查。

第二步:如果是血尿,要明确红细胞来自于肾脏还是肾外?

来自于肾脏的红细胞,由于经过肾小球滤过膜的挤压,红细胞往往失去正常的形态,变成环形、靶形、芽胞形或者皱缩,称畸形红细胞。如果尿中的畸形细胞数超过60%(有观点说超过70%),就可认为红细胞来自于肾脏,称肾性血尿。常见于肾小球肾炎、高血压性肾脏病、狼疮性肾炎、过敏性紫癜肾等各种肾脏病;如果尿中红细

胞大部分是正常形态,就可认为是红细胞来自于肾外,比如肾盂、输尿管、膀胱等,称非肾性血尿,常见于炎症、结核、结石、肿瘤、外伤等肾外疾病。

第三步:肾性血尿是否合并蛋白尿和高血压?

如果仅仅是肾性血尿没有蛋白尿、高血压、水肿,基本可诊断为隐匿型肾小球肾炎或者薄基底膜肾病。隐匿型肾小球肾炎的病情非常轻,而薄基底膜肾病是一种家族性遗传病,基本上没有什么危害。无论是隐匿性肾小球肾炎还是薄基底膜肾病,都不需要治疗。因为二者都没有什么严重后果,基本上不会发生肾衰竭,无需治疗,而且二者造成的血尿会终身存在。如果为此“大动干戈”大量用药的话,既耽误工夫、浪费财力,又可能造成药物性肾损害,得不偿失。

如果肾性血尿合并蛋白尿、高血压的话,有可能是肾小球肾炎、高血压性肾脏病、紫癜性肾炎、狼疮性肾炎等严重的肾脏病,所以一定要进行各项检查。如果尿蛋白较多,最好进行肾穿活检以确诊,同时,要针对病因积极进行治疗。

(作者单位:四川省汉源县中医院检验科)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

峨边县选送反邪教题材作品《德古的救赎》荣获网络人气一等奖

本报讯 为认真贯彻落实省委政法委、教育厅、省科协、省反邪教协会《关于联合开展“聚力反邪教 同心话平安”2023年反邪教优秀原创作品征集评选活动》的通知》要求,乐山市峨边县科协积极响应,踊跃参加并推送了剧本小说《德古的救赎》。

在7月举行的评审会上,由省直机关、高校、媒体等专家组成的评审团对参赛作品进行了现场评审。最终,峨边县科协推送的《德古的救赎》在490件参赛作品中脱颖而出,被评为获奖作品。

8月31日至9月7日,“锦官驿站”“和谐天府”微信公众号开展了网络人气投票活动。根据得票情况,《德古的救赎》又喜获剧本小说类网络人气一等奖。接下来,该作品将代表峨边县参加全国反邪教原创作品大赛。

下一步,峨边县科协将继续挖掘更多的优秀作品,争取在今后省、市举办的活动中取得更好的成绩。

(本报记者 苏文保)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。