

## 我的健康我做主

一笑露出一口洁白整齐的牙齿,是不少人梦寐以求的事,然而,现实生活中,很多人的牙齿却不尽人意。于是,矫治牙套、美白牙贴、美白笔等产品在网上销售火爆,那这些到底是“神器”还是智商税呢?

# 别为这些“进口”产品交“智商税”

### “网红”矫治牙套:

#### 佩戴风险大,正畸要去专业医院

地包天、龅牙、鲨鱼牙……由于嘴唇紧贴着牙齿,畸形的牙齿会影响唇形,进而拉低颜值。于是,很多人希望通过正畸来让自己变好看。

“其实,正畸不仅是为了让容貌变好看,更重要的是为了牙齿健康。”天津德倍尔口腔主治医师刘大为介绍,正畸后可提高牙齿咀嚼效率、减少龋齿甚至下颌关节问题。同时,将牙齿排列整齐,也可以减少嵌塞食物、形成牙石的情况,进而降低龋齿和牙周病变的发生,最终达到延长牙齿寿命的目的。

很多人觉得去专业的口腔医院正畸价格不菲,而且过程复杂,于是选择自助矫正牙齿——在网上购买透明矫治器,该产品价格从十几元到上千元不等,商家号称“可在一两个月内完成牙齿整形”。

网上卖得比较便宜的硅胶类矫治器,其外形与儿童的肌功能训练器类似。肌功能训练器是由不同软硬程度的硅胶材料制成的,其通过



特有设计来纠正错误的肌肉功能、改正不良的口腔习惯,也可以排齐牙齿。

“但肌功能训练器属于医疗器械,研制它需要长时间收集大量的临床数据,在充分研究的基础上才能生产。”刘大为指出,目前市场上有很多杂牌产品,它们虽然与肌功能训练器长得像,但使用效果难有保证,而且还可能适得其反。

“很多人觉得,网上卖的透明矫治器,很像医院用的隐形牙套。”刘大为说,在正规医院,制作隐形牙套十分复杂。“在正畸前,需要拍X光片、口腔锥形束CT,进行口腔牙齿扫描,3D打印牙齿模型等。正畸医生会根据各种影像及模型资料,测量分析患者的牙列及骨骼。在对患者牙齿和颌骨畸形程度进行充分评估后,医生才能制定出治疗计划。”刘大为说,正畸医生会根据患者的面型、上下颌骨位置关系(牙齿咬合)、牙周牙根及颞下颌

关节的情况,为其量身定制出十几到几十副隐形牙套。患者每两周就需更换一副,并要保证每天佩戴22个小时以上。如此繁复的流程,不是随便在网上“云操作”就能做到的。

“正畸是一种专业的医疗行为,自行操作的风险非常大。”刘大为提醒,科学的正畸是通过佩戴牙套,对每一颗牙齿施以温和的外力,推动其缓慢移动,牙齿移动过程中牙槽骨也随之改建,最终达到理想的矫治效果,而这一般需要耗费数月甚至两三年的时间。

### 美白牙贴、美白笔:不一定有效,还可能导致牙酸、牙龈损伤

俗话说“一白遮百丑”,这句话同样适用于牙齿。很多女性表示,如果牙齿不够白,连选择口红色号都费劲。更有不少女孩因为牙齿黄而自卑,不敢露齿大笑。这样的情况,也使得美白牙

贴、美白笔等平价“白牙神器”迅速走红。“7天就见效,黄牙变白牙”“每天一贴一撕,牙齿能白一个色号”等广告宣传语,让不少人怦然心动。在电商平台上,许多该类产品的销量都超过10万件。

但是,使用过后一些人发现,不仅牙齿没有变白,而且还出现了牙酸,牙龈发黑、萎缩等问题。

“美白牙贴、美白笔的主要成分为过氧化物,通过氧化还原反应起到漂白作用。”刘大为表示,它们对于四环素牙、氟斑牙等内源性牙黄,美白效果差;对于由喝茶、吸烟等外源性色素沉着导致的牙黄,也起不到太多作用。另外,每个人牙齿颜色不同,使用效果也存在个体差异。

对于不少人在使用美白牙贴、美白笔后出现牙酸等症状,刘大为

解释,是因为美白药物渗透到牙体内部会对牙髓产生刺激,这类物质长时间作用于牙齿,会使牙齿变得敏感,从而使人感到牙酸。而且长时间接触高浓度过氧化物,还容易损伤牙龈软组织。

“对于牙釉质天生发育不全的人,不建议使用牙齿美白类产品。”刘大为补充,因为过氧化物中的酸性成分可能会破坏牙釉质,使牙齿表面变得十分粗糙,造成不可逆的伤害。

刘大为表示,正常健康的牙齿颜色是微黄色,不用刻意过度追求牙齿亮白,牙齿健康才是最重要的。

(陈曦)

## 泌尿知识角

上两期我们讲了肾绞痛和急性尿潴留,今天来讲讲青少年好发的泌尿系统急症——睾丸扭转。

## 泌尿系统的常见急症 (三)

刘芸峰

睾丸扭转,更准确的说法是阴囊内的精索扭转,是指因为睾丸和精索发生纵轴的异常扭转,同时导致同侧睾丸或其他阴囊结构的急性血液循环障碍。单侧睾丸剧烈疼痛是最典型症状。

睾丸扭转最常见于青少年,以左侧居多,常发生于剧烈活动后、夜间睡眠或刚起床时。发生的原因包括先天性发育异常、肿瘤或血肿、迷走神经兴奋或气温、体位的突然变化等。睾丸扭转时,睾丸多由外侧向中线扭转,90度~720度不等,起初因静脉和淋巴回流受阻导致睾丸附睾水肿,随着时间延长,精索肿胀程度加重,睾丸动脉直至完全阻断,可出现不可逆的缺血性坏死,最终导致睾丸坏死和萎缩。诊断的早晚与治疗的效果密切相关。有资料显示,发病后5小时内手术复位者,睾丸挽救率为83%,超过10小时只有20%的挽救率。大约有68%

的被挽救睾丸会发生继发性萎缩,导致生精功能受损。

除睾丸扭转外,其他一些睾丸附睾疾病也可引起阴囊疼痛,如急性附睾炎、绞窄性腹内疝、睾丸附件扭转、外伤等,通常需要彩色多普勒超声血流图明确诊断。睾丸内动脉血流信号明显减少或消失是最“可靠”标准。儿童睾丸尚未发育成熟,需警惕出现假阴性。如超声仍不能诊断,需积极准备,及时进行手术探查。

一旦诊断明确,需尽快采取措施解除睾丸的血流梗阻,恢复血供。若发病在6小时内,可在麻醉和彩超下试行手法复位。虽然成功的手法复位可缓解疼痛,但仍有再次扭转的可能。因此,无论手法复位是否成功,都需行睾丸固定术,避免再次扭转。如果手术探查发现睾丸色泽紫黑,血管无搏动,需行睾丸切除术。总的来说,一旦发生睾丸剧烈疼痛,尽快就医,以免延误诊治。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

## 崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 平武县开展反邪教警示教育宣传活动

本报讯 为进一步提高群众的反邪教意识,切实增强自觉抵御邪教侵蚀的能力,近日,绵阳市平武县在“三八”维权周集中宣传活动中,积极开展反邪教警示教育宣传活动。

活动中,志愿者通过发放反邪教宣传资料、现场讲解等方式向群众介绍了“什么是邪教”“邪教对社会的危害性”“邪教的骗人手段”等相关知识,深入浅出地阐

述了邪教的本质及危害性,引导群众自觉抵制邪教,并倡导妇女群众在疫情期间注意个人防护,如发现邪教组织及其违法犯罪活动坚决抵制并举报。

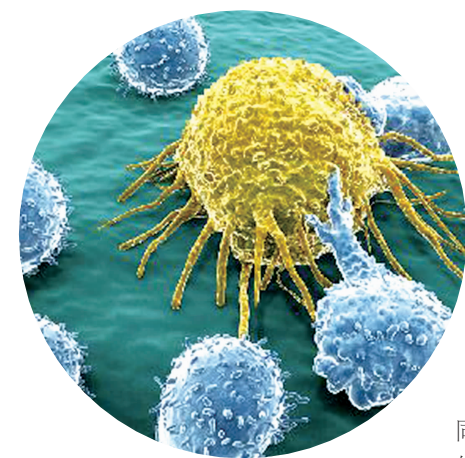
活动现场共发放宣传资料300份,接受群众咨询50余人次。此次活动的开展,为构建“平安平武”营造了良好的社会环境。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

每年二月的最后一天,是“世界罕见病日”。发起组织者希望通过“世界罕见病日”的系列活动,促进社会对罕见病的认识,从而关注到“罕见病群体”。本栏目分两期为大家讲讲什么是罕见病?罕见的肿瘤疾病又有哪些?

## 科学认识罕见肿瘤疾病 (上)



### 什么是罕见肿瘤?

罕见肿瘤种类繁多,其定义在不同国家和地区有所区别,美国将每年发病率<15/10万的瘤种定义为罕见,而欧洲和日本则以每年发病率<6/10万为准,目前中国采用欧洲和日本标准,如果每年发病率<2/10万,则被定义为超罕见肿瘤。

与常见肿瘤相比,近年来,罕见肿瘤呈现出发病时间年轻化、生存率低等特点。在众多繁杂的罕见肿瘤中,有显著疗效治疗方案的肿瘤寥寥可数,超过60%的瘤种尚无治疗方案,处于“无药可救”的状态。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)

有可能生下有罕见病的宝宝,虽然这种概率只有万分之一,甚至更低,但对遇到的家庭来说,就是百分之百。

很多罕见病的发病率仅有十几万分之一,因其病种罕见且只有不到1%的病有治疗方法,因此罕见病也被人们形象地称作“孤儿病”。

目前,国内较为人熟知的罕见病包括苯丙酮尿症、地中海贫血、成骨不全症(俗称玻璃娃娃)等,但仍有很多罕见病不为人知。

罕见病,是指流行率很低、很少见的疾病,一般为慢性、严重性疾病,常危及生命。截至2022年2月,全球已知的罕见病有7000余种。中国有2000余万罕见病患者,每年新增患者超20万。

根据世界卫生组织报道,约有80%的罕见病由于遗传缺陷引起,约有50%的罕见病在出生时或者儿童期即可发病。罕见病常进展迅速,死亡率很高,仅有约1%的罕见病有有效治疗药物。

### 为什么会得罕见病?

根据相关医学文献调查发现,每个人身上都有5~10个缺陷基因,一旦父母双方拥有相同的缺陷基因,就

## 为什么越不动就越不想动?

### 科技前沿

美国《科学日报》网站近日发表题为《为什么运动越少,运动起来会越困难?》的文章,从科学角度解释了运动得越少,运动就会变得越困难的原因。全文摘编如下:

新研究显示,减少运动会使体内一种重要蛋白质失去活性,从而导致进一步的不活跃状态,并使运动变得更加困难。

英国利兹大学的科学家发现,让Piezo1蛋白质失去活性会导致向肌肉供血的毛细血管的密度降低。

Piezo1蛋白质是一种血流感应蛋白。该研究团队发现,血流受限意味着活动会变得更加困难,可能令个体能达到的最大运动量随之缩小。

他们说,这一研究结果有助于从生物学角度说明为什么人们运动得越少,运动就会变得越困难。相关论文发表在2月28日出版的《临床检查杂志》月刊上。

这些实验是在小鼠身上进行的,但人类也有这种蛋白质,这意味着人类身上可能出现同样的结果。

该研究的第一作者、利兹大学医学院博士后研究员菲奥娜·巴尔托利说:“运动可以预防心血管疾

病、糖尿病、抑郁症和癌症。不幸的是,由于受伤和使用电脑等原因,许多人未能进行足够的锻炼。这使人们面临更多疾病风险。人们运动得越少,身体就越不健康,这往往会导致一种恶性循环。”

巴尔托利说:“通过运动让我们的Piezo1蛋白质保持活跃,可能对我们的运动表现和健康至关重要。”

在实验中,科学家比较了两组小鼠。一个是控制组,而在另一组中,小鼠的Piezo1水平受到了长达10周的干扰。研究人员观察了小鼠的行走、攀爬和转轮活动,发现蛋白质受到干扰的小鼠,其活动水平明显降

低。这表明这种蛋白质在维持正常的体力活动方面发挥了重要作用。

研究人员考虑了受干扰组的小鼠对运动的兴趣是否较小。但他们发现两组小鼠活动的数量或持续时间没有差异。只是对于受干扰组小鼠来说,每个运动环节的转轮旋转数量较少,而且奔跑速度较慢,这意味着运动能力较低,但运动的意愿并不少。

该研究的监管作者、利兹大学医学院的戴维·比奇教授说:“我们的发现还提供了一个思路,如何以新的方式治疗肌肉功能丧失:如果我们激活这种蛋白质,这可能有助于维持运动能力。”(据《参考消息》)