

带你全面了解胆结石

潘凯岩

# 关于牙齿酸涩的医学科普

刘尚伟

牙齿酸涩，这一常见却又常常被忽视的问题，给许多人的生活带来了困扰。当我们享受美食时，牙齿突然传来的一阵酸涩感，可能会瞬间破坏美好的心情。那么，究竟是什么导致了牙齿酸涩？这种现象背后隐藏着怎样的医学原理？又该如何有效地应对和预防呢？接下来，让我们一同走进牙齿酸涩的医学世界，深入探索其中的奥秘。

## 一、牙齿酸涩的原因

### 1. 牙釉质受损

牙釉质如同牙齿的“盔甲”，保护着牙齿内部的结构。长期不正确的刷牙方式（如大力横刷）、磨牙、过度使用酸性食物或饮料（如碳酸饮料、柑橘类水果）等，都可能导致牙釉质逐渐磨损或被腐蚀。当牙釉质变薄或出现缺损时，牙本质暴露，外界的刺激更容易通过牙本质小管传递到牙髓，从而引发牙齿酸涩。

### 2. 牙龈萎缩

健康的牙龈紧密包裹着牙齿的颈部，起到保护作用。然而，由于牙周病、刷牙用力过猛、年龄增长等因素，牙龈可能会逐渐萎缩，导致牙根暴露。牙根表面的牙骨质相对较薄，对刺激的抵御能力较弱，当受到冷热酸甜等刺激时，就容易产生酸涩感。

### 3. 楔状缺损

楔状缺损是指牙齿唇颊侧颈部硬组织发生缓慢消耗所致的缺损，形状多呈楔形。不正确的刷牙方法（如长期横着刷牙）、牙颈部结构薄弱以及酸性物质的作用等是常见的诱因。当楔状缺损较深时，会接近牙髓，引起牙齿敏感和酸涩。

### 4. 龋齿

龋齿是由细菌引起的牙齿硬组织破坏。当龋齿发展到中龋或深龋阶段，龋洞接近牙髓腔，外界的刺激容易通过龋洞传递到牙髓神经，导致牙齿出现酸涩、疼痛等症状。

### 5. 牙齿隐裂

牙齿在受到外力撞击、过度咀嚼硬物或磨牙等情况下，可能会出现微小的裂纹，即隐裂。这些裂纹可能延伸到牙本质甚至牙髓，当受到冷热刺激或咀嚼压力时，就会引发牙齿酸涩和疼痛。

## 二、牙齿酸涩的预防与护理

### 1. 正确刷牙

刷牙时应采用巴氏刷牙法，牙刷与牙面呈45度角，轻柔颤动刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟。避免使用硬毛牙刷和大力横刷。

### 2. 饮食调整

减少酸性食物和饮料的摄入，避免空腹食用。饭后及时漱口，减少酸性物质在口腔中的停留时间。尽量选择健康零食，如坚果、酸奶等。避免长时间饮用碳酸饮料和含糖饮料。

### 3. 定期检查

建议每半年进行一次口腔检查，及时发现和处理牙齿问题。对于已有楔状缺损、牙龈萎缩等情况的患者，医生可能会建议进行专业治疗。

### 4. 避免磨牙

如有磨牙习惯，应咨询医生或牙医，可能需要佩戴夜间磨牙垫。同时，保持口腔卫生，减少细菌滋生，也有助于缓解磨牙症状。

## 三、牙齿酸涩的治疗方法

### 1. 脱敏牙膏

市面上有许多专门针对牙齿敏感的脱敏牙膏，其中含有的硝酸钾、氟化锶等成分能够帮助阻塞牙本质小管，减轻牙齿敏感症状。患者应坚持每天使用，早晚各一次，每次刷牙时间不少于3分钟。

### 2. 根管治疗

对于楔状缺损、龋齿等原因导致的牙齿酸涩，需要进行填充修复。首先去除受损的组织，然后选择合适的填充材料（如复合树脂、玻璃离子等）填充缺损部位，恢复牙齿的形态和功能，隔绝外界刺激。例如，如果是楔状缺损，医生会对缺损部位进行修整和清洁，然后填充合适的材料，使牙齿恢复正常的形态和功能，减轻酸涩感。

### 3. 根管治疗

当龋齿发展严重，侵犯到牙髓，引起牙髓炎或根尖周炎时，根管治疗是必要的选择。通过去除感染的牙髓组织，对根管进行消毒和填充，消除炎症，从而缓解牙齿酸涩和疼痛。比如，一颗牙齿由于深龋导致牙髓感染，患者会感到剧烈的疼痛和酸涩。经过根管治疗，清除感染的牙髓，填充根管，牙齿的症状通常会得到明显改善。

### 4. 牙周治疗

对于牙龈萎缩导致的牙齿酸涩，需要进行牙周治疗，包括洁治、刮治、根面平整等，控制牙周炎症，促进牙龈的恢复和生长，减少牙根暴露。假设一位患者由于长期牙周病导致牙龈严重萎缩，经过系统的牙周治疗，包括龈上洁治、龈下刮治和必要的牙周手术，牙龈状况得到改善，牙齿酸涩的症状也会相应减轻。

### 5. 修复治疗

对于牙齿隐裂较严重的情况，可能需要进行烤瓷牙冠或全瓷牙冠修复，以保护牙齿，防止裂纹进一步扩展，同时减轻牙齿的敏感

症状。比如，一颗牙齿出现明显的隐裂，医生会评估隐裂的程度和位置，然后制作合适的牙冠进行修复，保护牙齿不再受到外界刺激。

6.调整咬合  
如果牙齿咬合关系不正常，导致个别牙齿过度磨损或受力不均，医生会通过调整咬合，使牙齿受力均匀，减轻牙齿的磨损和敏感。

五、牙齿酸涩的预防方法  
1.养成良好的刷牙习惯：选择软毛牙刷，采用正确的刷牙方法，如巴氏刷牙法。刷牙时力度适中，避免横向用力刷牙，以免损伤牙釉质和牙龈。例如，将牙刷与牙齿呈45度角，轻轻颤动刷牙，每次刷2至3颗牙齿，依次进行。

2.合理饮食：减少酸性食物和饮料的摄入，避免频繁进食。进食后及时漱口，减少酸性物质在口腔中的停留时间。比如，尽量少喝碳酸饮料，如果喝了，最好在半小时后再刷牙。

3.避免咬硬物：不要用牙齿咬开坚果壳、螃蟹壳等硬物，避免牙齿受到过大的外力损伤。例如，吃核桃时可以使用专门的工具打开，而不是用牙齿直接咬。

4.定期口腔检查和洁牙：建议每半年或一年进行一次口腔检查和洁牙，及时发现和处理口腔问题，预防牙齿疾病的发生和发展。比如，定期到口腔医院进行洁牙，可以去除牙结石和牙菌斑，保持口腔清洁和健康。

5.使用牙线和漱口水：每天使用牙线清洁牙缝，去除食物残渣和牙菌斑。适当使用漱口水，可以帮助减少口腔中的细菌数量。

6.关注口腔健康：注意口腔卫生，饭后及时漱口，保持口腔清洁。如果出现牙齿敏感等症状，及时采取措施进行治疗。

牙齿酸涩虽然看似是一个小问题，但却可能影响我们的生活质量。了解牙齿酸涩的原因、症状、诊断、治疗和预防方法，对于维护口腔健康至关重要。希望通过这篇科普文章，能够让大家更加重视牙齿健康，采取有效的措施预防和治理牙齿酸涩，让我们都能拥有一口健康、舒适的牙齿，尽情享受美食和生活的美好。

（作者单位系常州市第一人民医院）

这些疾病，能够有效预防脑供血不足的发生。比如，将血压、血糖、血脂等指标控制在正常范围内，可以显著降低脑供血不足的风险。

四、脑供血不足的治疗方式  
1.一般治疗  
一般治疗是脑供血不足治疗的基础。首先要去除危险因素，如积极治疗高血压、糖尿病、高血脂症等基础疾病。患者应戒烟、禁止过度饮酒，保持良好的生活习惯。饮食方面，要清淡、均衡，多吃新鲜蔬果，少吃高油、高盐、高糖食物。同时，保证充足的睡眠，避免过度劳累和精神紧张，适度运动，如散步、瑜伽等。

2.药物治疗  
药物治疗在脑供血不足的治疗中发挥着重要作用。对于脑血管狭窄引起的脑供血不足，常用的药物包括抗血小板药物，如阿司匹林，能有效阻止血小板凝聚，增加脑部血液供应；抗凝血药物，如华法林，可使血液畅通，降低脑缺血发作风险；扩张血管的药物，如尼莫地平，有助于改善脑部血液循环。对于慢性脑供血不足，养血清脑颗粒常作为首选药物。此外，对于有颈椎病导致的脑供血不足，还可使用颈复康等药物。

3.手术治疗  
手术治疗主要适用于血管狭窄严重且药物治疗效果不佳的患者。常见的手术方式有颈动脉内膜剥脱术和颈动脉支架植入术。当颈动脉狭窄超过70%时，可考虑采用这两种手术方式来解除血管狭窄，恢复正常的血液供应。但手术治疗风险相对较高，需要根据患者的具体情况进行评估和选择。

总之，对于脑供血不足的治疗，应根据患者的病情、身体状况等因素，综合考虑选择合适的治疗方式。

（作者单位系江西中医药大学附属洪都中医院）

# 脑供血不足：健康的隐形“杀手”

刘宏达

一般检查主要包括对患者血压、脉搏、呼吸频率等生命体征的测量，以及对患者病史的详细了解。通过测量血压，可以了解心脏的功能，血压过高或过低都可能提示存在脑血管疾病的风险。病史询问则能了解患者是否有高血压、糖尿病、心脏病等慢性病史，是否有长期吸烟、酗酒等不良生活习惯，这些信息对于初步判断脑供血不足的可能性具有重要意义。

## 2. 实验室检查

实验室检查项目众多，常见的有血常规、凝血功能检查、血糖、血脂测定等。血常规能判断有无贫血、感染等情况；凝血功能检查可了解凝血是否正常；血糖、血脂测定能检查有无动脉硬化的高危因素。如果血糖、血脂指标异常，可能会导致血管堵塞，引起脑循环障碍，进而发生脑部供血不足。这些检查结果有助于医生明确病因，并为后续的治疗提供参考。

## 3. 影像学检查

（1）经颅多普勒超声：这是一种无创性的检查方法，通过检查颅内主要动脉的各种生理参数，能观察大脑动脉有无畸形、管径增宽、血流速度改变等情况，有助于判断脑供血不足的原因和病情。

（2）数字化减影血管造影：能够清晰地显示头颅血管，帮助医生判断脑血管有无狭窄、闭塞等情况，为制定治疗方案提供重要依据。

（3）头颅CT和磁共振：可以排查大脑是否发生了器质性病变，如脑梗死、脑出血等，还能判断是否存在椎动脉型颈椎病。

# 守护儿童胃肠健康，从了解开始

卢建刚

口，常由胃肠道疾病或剧烈咳嗽引起。喷射性呕吐则无前兆，大量呕吐物突然喷涌而出，多因先天性畸形、脑炎、颅内出血等。溢乳型呕吐常见于较小婴儿，吃奶后从口角溢出少许奶汁，与婴儿胃部生理结构 and 吃奶时吸入空气有关。频繁或严重的呕吐可能导致电解质紊乱、电解质紊乱，影响营养摄入和生长发育。

## 2. 食欲下降

儿童胃肠功能紊乱时，食欲明显减退，表现为不想吃饭或进食量很少。长期食欲下降会造成营养摄入不足，影响身体发育，导致消瘦、贫血等问题，还可能降低免疫力，增加患病风险。

## 3. 腹泻

腹泻时大便次数增多，大便稀烂或呈水样，可能带有黏液。轻度腹泻患儿可能伴有食欲减退等症状，重度腹泻还可能出现发热、哭闹、面色苍白等全身症状。频繁腹泻会导致水分和营养物质大量流失，影响儿童的营养状况和身体机能。

## 4. 腹胀

儿童腹胀时，腹部隆起、张力增高，腹壁较硬，有的可见青筋暴露。用手叩诊呈鼓音，还可能伴有频繁呕吐、哭闹、拒奶、暖气、排便少等症状。严重腹胀会影响儿童的食欲和消化功能。

## 5. 精神不振

胃肠功能紊乱会让儿童感到身体不适，从而出现精神不振的情况，表现为不爱活动、容易疲倦、注意力不集中等。长期精神不振可能影响儿童的学习和社交能力。

## 三、儿童胃肠疾病的预防方法

### 1. 养成良好的饮食习惯

（1）少食多餐：儿童的胃容量较小，消化能力有限，少食多餐有助于减轻胃肠道负担，避免一次性进食过多导致积食。

（2）避免刺激性食物：生硬、油腻、辛辣等刺激性食物会刺激儿童脆弱的胃肠道黏膜，应尽量减少食用。例如，少吃炸鸡、辣条等。

（3）注意饮食均衡和卫生：饮食应以五谷杂粮为主，搭配新鲜的水果蔬菜，保证营养全面。同时，生吃蔬菜水果时要彻底洗净，避免细菌和病毒感染。据统计，每年因饮食不洁导致儿童胃肠道疾病的案例不在少数。

2.注意腹部保暖  
儿童腹部受凉极易引发胃肠疾病，所以要特别注意腹部保暖。夏季避免孩子光着膀子，以防腹部直接暴露在空气中；冬季要给孩子穿上足够厚的衣物，尤其是腹部位置。可以选择柔软舒适的棉质肚兜或保暖内衣，为孩子的腹部提供温暖的呵护。

3.培养良好的进餐习惯  
（1）不边吃边玩：边吃饭边玩耍会分散孩子的注意力，影响消化液的分泌和食物的消化吸收，还可能导致呛咳甚至窒息的危险。家长应引导孩子坐在固定的地点专心进食。

（2）定时定量：规律的进餐时间和适量的食物摄入有助于维持孩子胃肠道的正常节律和功能。

4.控制零食和饮料的摄入  
（1）零食选择：尽量选择健康的零食，如水果、坚果等，减少薯片、糖果等高盐高糖零食的摄入。

（2）饮料限制：控制孩子饮用碳酸饮料、甜饮料等，避免其对胃肠道产生不良影响。过