

健康讲堂

关注青少年口腔健康

□陈一青（桂林医学院附属口腔医院）

从口腔医学霸占今年高考热门专业排行榜首这一现象可以看出，大众对口腔保健意识正在迅速提升，青少年的口腔健康问题也应受到更多关注。

口腔问题会影响青少年的健康成长，家长要重视和关注青少年的口腔健康问题，帮助其提升自我口腔保健能力。龋病、牙龈炎、牙外伤和错颌畸形是青少年群体中较为常见的口腔问题。

龋病，俗称的“蛀牙”“虫牙”，是最常见的口腔疾病之一，我国近50%的青少年都受到龋病的困扰。正常人口腔中有大量的细菌，有的细菌会黏在牙齿表面，抱成一团形成牙菌斑，它们会发酵口腔中的食物残渣，释放出酸性物质，对牙齿造成腐蚀。长年累月，就会形成龋洞。当龋洞比较小时，通过充填治疗就能防止牙齿遭到更大破坏。如果任由龋病发展，侵犯到牙髓时，就会出现疼痛等症状，需要通过根管治疗去除感染的牙髓；若出现疼痛症状后仍置之不顾，龋病进展使牙齿破坏过大时，则只能拔除，通过种植等方式才能修复缺失的牙齿。

定期清除牙菌斑是预防龋齿最有

效的方法，我们可以每天早晚使用水平颤动拂刷牙刷牙，使用牙线来清洁牙齿邻间隙；并定期涂氟、进行窝沟封闭等来改善牙齿表面的抗龋能力。另外通过改善饮食习惯，来增强牙齿抵御细菌侵蚀的能力也很重要，所以一定要减少甜食和碳酸饮料摄入量。同时，每年进行一次口腔健康检查，并及时治疗龋齿。

牙龈炎，牙齿附近的疾病之一，3~5岁的儿童即可发生，患病率和严重程度随年龄增长而逐步增加，至青春期达高峰。牙龈炎在儿童中男性略多于女性。牙龈红肿、刷牙出血在青少年群体中非常普遍，其常见的原因就是牙龈炎。牙龈炎一般不会有明显的疼痛，但常伴有刷牙或进食时牙龈出血、牙龈红肿、口腔异味等症状。牙龈出血是牙周组织自我保护的一种预警信号。当发生这种情况时，说明牙龈很可能出现了炎症。

家长应当帮助青少年重视口腔卫生，帮助其认真、正确、有效地刷牙，牙刷要旋转45度，使刷毛对准“牙龈沟”，做短距离颤动，尽量清除“牙龈沟”中的细菌。此外，每年一次的洁牙（俗称洗牙）可以为刷牙缺陷进行完美弥补。如果出现牙龈红

肿出血、口腔异味、牙齿舌侧有刷不掉的牙结石等“警示信号”，应及时就医，接受专业的治疗，洁牙是去除牙龈上菌斑和牙石最有效的方法。

牙外伤，多在青少年在日常活动中受到外界撞击而导致牙齿外伤。牙外伤发生后，会出现牙齿松动、断裂或牙龈撕裂、出血、牙齿脱落等后果，会给青少年颜值和心理造成一定的伤害，影响日常社交活动，也会影响咀嚼和发音功能。

因此，牙齿发生外伤，需要及时救治，以免延误治疗时机。牙齿脱位后的黄金治疗时间是半小时，耽误的时间越长，牙齿再植的成功率就越低。为了减少牙外伤的可能，建议广大青少年注意以下几点：第一，减少容易发生头面部剧烈碰撞的活动；第二，参加踢球、打篮球、拳击等运动时佩戴防护牙套；第三，如果存在牙齿前突的现象，积极进行正畸治疗，降低牙外伤的发生概率。

错颌畸形是一种常见的口腔疾病，主要表现为牙齿不齐，病因多样，包括遗传、习惯性口呼吸、咬嘴唇等。错颌畸形有很多种表现，最常见的有牙齿拥挤、龅牙、地包

天等。很多家长对错颌畸形不够重视，认为只影响孩子的容貌美观。然而，除了影响颜值，还有很多负面影响。第一，影响口腔健康。牙齿拥挤错位，不易清洁，久而久之容易患龋病、牙周病。第二，影响口腔功能。错颌畸形可能会影响发音、咀嚼、吞咽、呼吸等功能，严重者引起睡眠呼吸暂停综合征。第三，影响心理健康。错颌畸形因为容貌外观、言语发音导致青少年的自信心受到影响，容易产生自卑心理。

许多家长的观念陈旧，认为矫正牙齿要等到孩子换完牙齿之后。孩子的成长发育过程即错颌畸形产生的过程，可能是由于颌骨发育异常，一旦错过时机，佩戴矫治器的作用非常有限，可能需要结合正颌外科手术治疗，比如地包天、龅牙等，需要及时矫正。

家长作为孩子的第一健康监护人，应该关注孩子的口腔卫生行为，养成带孩子定期就医、进行口腔检查的习惯，以便能够及早发现口腔健康问题，及早干预治疗。

健康动态

湘雅二医院桂林医院两专家获国家自然科学基金项目立项资助

本报讯（记者徐莹波 通讯员唐清 何其杰）日前，国家自然科学基金委员会公布了2023年度国家自然科学基金申请项目评审结果，中南大学湘雅二医院桂林医院专家梁恒星、肖兵分别获地区基金和青年基金项目的立项资助。

据悉，梁恒星是桂林医院胸外科副主任医师，他申报的研究项目主要应用于胸外科围手术期及各种原因引起的肺部感染脓毒症肺损伤，研究取得积极进展将使此类病人大大获益。桂林医院呼吸与危重症医学科肖兵博士申报的项目主要研究脓毒症肺损伤过程中肺泡上皮细胞对疾病进程的影响及内在机制，研究成果将有助于阐明脓毒症肺损伤发病的分子基础，并为后续研究提供前期基础。

“国家自然科学基金作为中国支持基础研究的主渠道之一，面向全国，重点资助具有良好研究条件、研究实力的高等院校和科研机构

中的研究人员。本次两位专家获得国家自然科学基金，标志着我院科研水平再上新台阶。”桂林医院相关人士介绍，近年来，在中南大学湘雅二医院支持下，桂林医院深入实施“科技兴院，人才强院”战略，面向未来，坚持以建设研究型医院为发展导向，全力打造示范型国家区域医疗中心。同时，医院坚持以培育申报潜力、提升申报质量为重点，从多方面着手拓展工作新思路，采取多种措施做好各类科研课题的申报工作，统筹各方资源为全院营造良好的科研条件和科研氛围；以临床促科研，以科研培人才，以人才促发展，继续努力打造集医疗、科研、教学、管理于一体的协同创新、高质量发展的桂北地区医学新高地，在科研与创新的路上，不断奋进，再创佳绩。

桂林市妇幼健康项目和信息管理培训班顺利召开

本报讯（记者胡晓诗 通讯员李五梅）9月7日，由市卫生健康委主办、市妇幼保健院承办的2023桂林市妇幼健康项目和信息管理培训班在桂林市山水大酒店顺利召开。全市133家乡镇卫生院和社区卫生服务中心及12家县级妇幼保健机构妇幼保健工作的业务骨干共470余人参加此次培训。

本次培训班邀请了区妇幼保健院、市妇幼保健院相关专家进行业务培训，涵盖0~6岁儿童健康管理，2023年桂林市基层医疗保健机构妇幼保健服务工作进展及工作要求，托幼机构卫生保健工作要求，儿童保健档案的建立，儿童口腔疾病的早期防治，更年期健康管理，产后整体康复，以及5岁以下儿童死亡

监测和孕产妇死亡监测工作要求、质控方法，免费增补叶酸项目、产后访视工作要求和数据质控等内容。

据悉，国家、自治区“23项免费4项补助”妇幼健康惠民政策实现全市全覆盖，包括免费婚检和孕前优生健康检查、免费增补叶酸预防神经管缺陷、地中海贫血防控五项免费技术、产前筛查补助等项目。培训将进一步强化基层医务人员的服务能力，让群众更多了解妇幼健康服务内容及其重要意义、妇幼健康服务项目补助政策及标准，减少出生缺陷的发生，保障妇女儿童的身心健康，提高人口素质。

桂北地区急诊科中心化建设培训班开班

本报讯（记者徐莹波 通讯员胡婕 廖国梁）近日，2023年桂北地区急诊科中心化建设培训班在市人民医院开班。本次培训旨在促进我市急诊急救大平台建设，研讨和解决急诊科中心化建设存在的问题，提高全市急诊急救和突发事件的应急处置能力，促进急救医学质量持续改进。来自全市各医疗机构急诊医护人员共200余人参加了培训。

本次培训邀请了贵州省医科大学附属医院急诊外科主任邓进、广西医科大学第一附属医院急诊外科主任刘军廷、自治区人民医院国际医学部主任沈印、桂林医学院第二附属医院脑血管病科主任唐景峰等专家授课。他们围绕“创伤中心和卒中中心认证标准的解读与质量控制”“严重创伤院

前院内的急救流程和处置原则”“突发群体事件急诊处置”“胸痛中心建设关键环节和流程”等主题进行讲解。培训班还设置了胸痛、卒中、创伤三大中心的病例情景模拟工作坊，通过模拟让学员深入了解相关患者急诊规范处置流程。

中国胸痛中心现场认证专家、市人民医院急诊科主任张继亮表示，建设急诊急救大平台，可提高危重患者及急性胸痛、卒中、创伤患者和高危孕产妇、危重儿童患者的抢救成功率，并完善医疗卫生系统的分级诊疗制度，强化基层医疗卫生机构对急诊转送处置的能力，提升急诊科的服务质量和效率，挽救更多患者生命。

桂医附院病理科党支部到医联体单位开展技术帮扶

本报讯（记者刘菁 通讯员招关福 陆竞艳）日前，桂林医学院附属医院病理科党支部组织党员服务队到灌阳县人民医院病理科、全州县人民医院病理科开展了病理技术帮扶和医联体单位调研沟通活动。

经过前期的了解，医院支委根据医联体单位反馈存在的技术问题清单制定了精准帮扶计划。医院支部党员莫文法、招关福对灌阳县人民医院病理科提出的问题，进行实地调研和操作示范，调整“组织脱水流程、试剂更换、包埋技巧、切片技巧、HE染色流程及试剂更换、冰冻切片技巧”等，并提供技术解决方案。医院支部党员莫彦妮、文旭燕在全州县人民医院病理

科开展调研和指导，针对组织前处理、冰冻制片、开展特殊染色新项目进行了一对一的指导，并就“PAS染色方法及染色结果分析”进行了理论授课。

此次病理科党支部组织党员服务队，走进医联体单位积极开展基层帮扶活动，针对灌阳县人民医院及全州县人民医院病理科病理技术工作中存在的问题，进行现场指导和示范。通过一系列面对面交流、手把手示范，使医联体单位的病理制片流程得到了明显改善，冰冻切片质量得到显著提高。桂医附院切实将病理技术精准帮扶落到了实处，提高了医联体单位的病理诊断技术水平。

头痛、呕吐伴眼胀痛 须警惕青光眼发作

□何小娟（广西壮族自治区南溪山医院）

75岁的吴阿姨，1年前开始反复出现头部胀痛，常于夜晚发作，休息后症状可缓解，曾先后到多家医院就诊，被诊断为“偏头痛”“颈椎病”，予药物治疗后效果不佳，头部胀痛症状仍反复发作。不久前，吴阿姨再次出现头部胀痛，伴有恶心、呕吐，同时出现右眼胀痛、视物不清症状，遂到桂林市一家医院眼科进行就诊。经检查，吴阿姨右眼眼压高达55mmHg，同时医生给吴阿姨进行了房角镜、视野及OCT等青光眼相关检查，确诊吴阿姨为“原发性急性闭角型青光眼（右眼急性发作期）”。经过治疗，吴阿姨右眼眼压下降至正常，其头痛、眼胀、眼痛症状缓解，右眼视力提高。

对于大多数人来说，正常的眼压值为10~21mmHg，而青光眼大多是各种原因使眼压升高超过这一数值，超越了眼球组织的承受限度，引起视神经逐步损伤，进而导致视功能损害的一种疾病。青光眼典型的视功能改变主要表现为视野损害和缺损，若不及时采取有效治疗，最终可导致不可逆性盲。

临床上，青光眼分类众多，各类型青光眼的临床表现并不一致，有些发病隐匿、自觉症状不明显（如慢性闭角型青光眼、开角型青光眼），有些发病急骤、自觉症状严重（如急性闭角型青光眼）。其中急性闭角型青光眼急性发作期可因眼压急剧升高而出现相应症状，表现为剧烈眼痛伴同侧头痛，视力可有不同程度下降，并常伴有恶心、呕吐等不适症状。患者常常因剧烈头痛、恶心、呕吐等全身症状而忽视了眼部的表现和检查，以至于将青光眼误诊为是偏头痛、脑梗、急性胃肠炎等内科疾病，而到神经内科或消化内科就诊，延误了治疗，甚至导致病情加重。

正常情况下，眼内的睫状体不断产生房水，而小梁网则将产生的房水引流到眼内，房水的产生和排出保持着动态平衡，眼内压力维持在一个稳定水平。如果房水生成正常，但由于各种原因导致排出通道受阻，眼内积存房水过多则引起眼压升高。急性闭角型青光眼是由于房角（角膜与虹膜之间的夹角）关闭，引起房水循环受

阻，导致眼压急性升高的一类青光眼，如果不及时治疗，可对视功能造成不可逆性损害，严重者甚至可导致失明。急性闭角型青光眼急性发作时可出现眼部剧烈胀痛、伴同侧剧烈头痛、视力严重下降、畏光流泪、恶心呕吐等常见症状，部分患者还可出现虹视现象，即看灯光时在灯光外可见彩虹样光环。

那么，什么人容易得急性闭角型青光眼，这一类高危人群应如何预防青光眼发作呢？急性闭角型青光眼的危险因素主要有较短的眼轴、较小的角膜直径、浅前房、高度远视、较厚的晶体等，合并有这部分危险因素的人群属于青光眼高危人群。而常见可能诱发青光眼急性发作的因素主要有情绪激动、长时间处于暗室环境、长时间阅读、使用某些可能引起瞳孔扩大的药品（如阿托品、颠茄、东莨菪碱等）。因此，对于青光眼高危人群，应该定期进行眼部体检，尽量避免在暗室环境长时间用眼，使用药品前仔细阅读说明书、避免使用可能引起瞳孔散大或标有“青光眼禁用或慎用”的药品。此外，原发性青光眼具

有一定的遗传倾向，青光眼患者的直系亲属患青光眼的风险高于普通人，对于有青光眼家族史的人，特别是伴有眼胀、眼痛、视物模糊、头痛等不适症状，应及时去眼科做青光眼相关检查。

由于青光眼主要以进行性视神经损伤为特征，而目前医学上对于已丧失的视功能尚无有效的办法恢复，青光眼是一种不能完全治愈的眼病，也就是说青光眼“无法根治”。目前针对青光眼的治疗唯一确定有效的方法是降低眼压，主要有药物、激光或手术等治疗方法，通过有效降低眼压可以延缓或阻止视力进一步下降，所以青光眼虽不能根治，但青光眼是可以控制的。

总之，青光眼作为一种不可逆致盲性眼病，应积极治疗，控制眼压，减少视功能损害。而出现头痛、呕吐，同时伴有不同程度的眼胀、视物模糊等临床表现时，有可能是青光眼发作，建议到医院眼科进行青光眼相关检查，以免延误治疗。

手术室风云

男子心跳骤停两次 医生紧急抢救挽回生命

本报讯（记者徐莹波 通讯员支荣）日前，云南省昭通市的杨先生驾车途经桂林至三江高速公路时发生车祸，导致其肝破裂并腹腔内大量出血，心跳骤停两次。接诊后，桂林医学院第二附属医院严重创伤多学科团队为他紧急抢救并实施急诊肝切除手术，成功挽回了他的生命。

据悉，车祸发生后，杨先生及车上另外6人全部受伤。接到求助信

息后，桂医二附院急诊120救护车迅速出车将7人接送入院治疗。其中，杨先生入院后在急诊室突发心跳骤停，经医护人员紧急胸外心脏按压处理后他的心跳恢复，接着他被送至放射科开展CT检查。准备检查时，他再次出现心跳骤停，医护人员立即开展胸外心脏按压，并将他送回急诊科抢救。由于情况十分危急，医护人员必须快速诊断病情，以挽救伤者

生命。

经床旁超声检查发现，杨先生肝破裂并腹腔大量积血，桂医二附院肝胆胰外科团队将他送至手术室实施急诊手术，手术期间，医生发现他的腹腔内积血约4000毫升，肝脏右后上段破裂，裂口迂曲不规则，长约7厘米，深约4厘米。医生迅速为他进行创面止血，切除破裂肝脏，并将腹腔内积血收集，经血液回输系统浓缩抗

凝后再回输到他的体内。

术后，杨先生被送至重症医学科监护治疗，次日，他恢复良好，脱离了生命危险。经过该院持续治疗一段时间后，目前杨先生的肝脏恢复良好，腹腔积液完全消失，已康复出院。

另据悉，其余6名伤者由于伤势较轻，经过该院治疗后，均已康复出院。

医疗短波

桂医附院走进龙胜开展“粉红丝带”系列公益活动

本报讯（记者刘菁 通讯员李楠）近日，桂林医学院附属医院乳腺甲状腺外科赴龙胜各族自治县平乐镇平寨村开展“粉红丝带”公益义诊及

助学捐赠慰问活动。活动中，医院专家团队对到场村民的身体情况进行了细致的检查，耐心地为村民答疑解惑，并免

费为村民们测量血糖、血压及进行乳腺、甲状腺彩超检查等。义诊结束后，乳腺甲状腺外科党支部支委与驻村第一书记等，一同来到科室

连续4年定向资助的小龙同学（化名）家，将募捐所得3000元助学款交到他手中，并看望了其卧病在床的父亲。