

特别关注

刷牙有讲究
专家提醒的误区要避开

生活中养成健康的好习惯,能让我们受益终生,刷牙就是其中之一。刷牙很简单,但实际上,刷牙和正确刷牙还是有区别的。哈尔滨医科大学冯剑桥教授告诉您刷牙中常见的误区。

误区一:早饭前刷牙



早饭后刷牙要比早饭前刷牙好,这是因为吃过早饭后会有食物残渣积存于牙齿表面或牙颈部,这些食物残渣无疑是细菌滋生的“乐园”,会逐渐引起龋病或牙周病。很多人每天早晚刷牙两次,如果早饭前刷牙就等于一整天牙齿都是脏的,只有到入睡前再刷牙,才能让牙面重新洁净起来。

在每餐后及晚睡前都应刷牙,而且刷牙前要用牙线把牙间的食物残渣剔干净,然后再刷牙。冯教授告诫,晚上刷了牙还吃零食、睡前不刷牙,即使白天刷3次牙,也会前功尽弃。

误区二:全家共用牙膏

据调查,在我国有超过80%的中国家庭共用一管牙膏,而每个人的口腔中都潜伏着大量细菌,再仔细刷牙也无法完全刷掉细菌,这些细菌平时就附着于牙刷刷毛间隙中,倘若共用一管牙膏,家庭成员口腔中的细菌就会经过牙刷在牙膏管口堆积,造成交叉感染,大大增高了细菌传播的概率,感染和传播口腔炎、乙肝、肺结核等传染病的概率更大,所以,分用牙膏和分用

牙刷一样重要。家庭成员中,每个人都应有自己独立的牙膏和牙刷。

误区三:没牙就不用刷牙

经常有人问,有牙齿自然需要清洁,若是牙都掉光,是否就无需再刷了?

“不是这样的,尽管满口牙齿都已经光荣‘离岗’了,但黏膜、牙龈、牙槽还在,如果不漱口、刷牙,口腔中的致病菌一旦经食道进入体内,还会引发心脏、肾脏、肠道和呼吸道等方面的疾病,甚至还会干扰血糖稳定。”冯教授提醒,病从口入,没牙更要防护。

冯剑桥教授表示,老年人即使牙齿全没了,也要在三餐后漱漱口,用柔软的牙刷刷洗和按摩牙龈,老来无牙就要效仿婴幼儿无牙期的牙龈按摩,都是对软组织有益的正常刺激。

误区四:假牙不用刷

很多人认为,假牙是人工材料制成的,不是人体组织,因此无需像真牙一样认真清理。实际上不论何种类型假牙,如果不经常清洁,食物残渣和细菌同样会在假牙表面堆积,导致口腔感染和其他健康问题。

活动假牙,尤其要注意组织面(同牙床接触的区域)清理,除了浸泡清洁义齿外,沟窝及转角等不易清洁区,更需要牙刷的机械清理。

误区五:电动牙刷比手动牙刷好

电动牙刷和手动牙刷在清洁效果上没有本质区别。

另外,使用电动牙刷时,由于其震动频率较快,表面清洁效率可以更高,但也可能对牙齿和牙龈造成过度刺激,而手动牙刷则可以根据个人口腔健康状况进行调整,更加灵活。正确的刷牙方式也可以达到同样的清洁效果,对特殊的牙齿结构或更深层次地清洁,手动刷牙反而更有优势。

误区六:漱口可以代替刷牙

漱口水虽然可以帮助清除口腔内的食物残渣和细菌,但不能替代刷牙。

漱口水只是对口腔进行表面清洁,不能深入牙缝等部位,无法彻底清除牙菌斑和细菌。牙菌斑是粘附在牙齿表面的一种细菌群体,是导致口腔问题和牙周病的主要原因之一。漱口水在口腔内停留时间短,而刷牙则可以持续较长时间的保护效果。 □迎杰

科学用药

药品常温储存是几度?
很多人都想错了

经常能看到药品说明中标注“常温储存”,“常温”是指多少摄氏度?很多人都想错了。

阴凉常温有标准

日常建议将药物保存在原包装内避光储存,尽可能减少光线对药物稳定性的影响。硝酸甘油口服剂型建议密闭避光保存于棕色玻璃瓶中,每3个月换一次。

我国药典提出明确温度要求的条件包括冷藏、阴凉处、常温3项。

阴凉处 阴凉处要求温度低于20℃,未特殊说明时,一般默认药物可以在常温下储存。

常温 我国对常温的规定是10℃至30℃,但有些药品要求15℃至25℃,有些要求20℃至30℃。为方便记忆,使用常温储存的药物时温度最好不高于25℃。

冷藏药品别低于2℃

我国药典未规定冷藏的具体温度。冷藏一般指2℃至8℃,常见冷藏药品包括血液制品、蛋白多肽类药物、胰岛素类药物、生物制剂、活菌口服制剂、部分滴眼液,一些药品如胰岛素类药物、GLP-1受体激动剂(利拉鲁肽、度拉糖肽)、鲑鱼降钙素鼻喷剂等。

这些药品未使用前要放至冰箱冷藏,开始使用后需常温储存。另一些药品如部分活菌制剂、外用生长因子等则需要一直保持冷藏状态。

把不需要冷藏的药品低温存储,也不正确。过低温度可能会影响如更昔洛韦眼用凝胶、妥布霉素/地塞米松滴眼液、妥布霉素滴眼液、聚乙烯醇滴眼液、氟米龙滴眼液、复方多黏菌素B软膏、夫西地酸软膏、卡泊三醇搽剂等。

□刘思彤

家庭保健

保温杯选对材质
更安全

很多人习惯外出时用保温杯饮水。如何选出安全性高的保温杯?保温杯不宜装哪些液体?专家告诉你。

不锈钢材质的保温杯相对安全,不锈钢材料主要有201、304和316。304和316不锈钢都属于食品级不锈钢,可以作为制造保温杯的材料,安全性更有保障。

保温杯不宜装这些液体

一是酸性饮料。橙汁、可乐等容易与不锈钢发生化学反应,导致有害物质析出。可能对保温杯内壁造成损伤,或导致保温杯的密封性能下降,影响保温效果。

二是茶水。在高温和恒温下容易发酵,导致水中有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂,容易与保温杯发生化学反应,影响药效,甚至产生有害物质。

据《科技日报》

医生提醒

关于痛风 这些误区不该有



“痛不欲生,来去如风”,有人这样形容痛风。痛风在关节不痛时是不是不需要治疗?痛风发作后需要立即降尿酸吗?这些常见认识误区,专家来解答。

痛风在关节不痛时不需要治疗?

答:不是。如果急性发作期缓解后就不再坚持治疗,极易导致痛风反复发作且病情加重。因此,患者切勿忽视痛风间歇期与缓解期的治疗,不可随意停药。

痛风是“富贵病”,对吗?

答:不对。痛风与饮食习惯和生活方式有关。现代人生活水平提高,饮食结构改变,过多摄入高热量、高脂肪和高嘌呤的食物,缺乏运动,易引发痛风。因此,痛风已经成为一种常见病,不分贫富。

痛风性关节炎无法治愈,只能缓解?

答:不是。痛风性关节炎是可以治愈的关节性疾病。通过合理的治疗和生活方式的调整,患者可以把尿酸水平控制在合理范围内,关节炎不再反复发作,痛风性关节炎也算是治愈了。

痛风发作后需要立即降尿酸对吗?

答:不对。首次痛风性关节炎急性发作的患者,应该以消炎止痛为主,不建议立即进行降尿酸治疗。血尿酸水平波动过大,会延长痛风的发作时间或让症状加重。 据人民网

有此一说

大腿有劲,或可保护心脏

近日,日本学者发表的一项研究提示,对于急性冠脉综合征患者来说,大腿肌肉力量越大,心衰风险越低。

这项研究的作者指出,研究结果说明骨骼肌力量可能是急性冠脉综合征发作后心衰发生的因素之一。在评估急性冠脉综合征患者的心衰风险时,除了考虑基本属性、冠脉危险因素、心肾功能外,还要考虑评估骨骼肌力量。

研究纳入1053例既往无心衰病史或住院期间未合并心衰的急性冠脉综合征患者,其中位年龄为67岁。该研究

采用股四头肌等长力量来评估大腿骨骼肌力量,男士和女士的中位股四头肌等长力量分别占体重的50.8%和33.7%。平均随访4.4年期间,7.1%的患者因心衰住院。

多因素分析结果显示,股四头肌等长力量越大,急性冠脉综合征患者的心衰发生风险越低。随访期间,与股四头肌等长力量较小者相比,股四头肌等长力量较大者的心衰风险降低了48%。分析显示,股四头肌等长力量的体重占比每增加5%,心衰风险降低13%。 □杨进刚

得了暖气病
试试三穴三茶

在寒冷的冬天,不少人却有“上火”的困扰。得了“暖气病”,可用三个穴位、三款茶饮调理。

按揉足踝周围 冬季供暖期间,经常按揉照海(内踝尖下1寸,内踝下缘边缘凹陷中)、太溪(内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、三阴交(内踝尖上3寸)等穴位,每处按摩1至2分钟,每日两次,可滋阴润肺燥,有效缓解内燥引起的不适。

冲泡三款茶饮 取金银花6克、生甘草3片、胖大海3克,沸水冲泡饮用,缓解暖气烘烤引起的咽喉红肿疼痛。取西洋参3至5克、石斛10克、麦冬10克,沸水冲泡饮用,具有补气养阴、益胃生津、润肺清心的功效。取半个罗汉果掰成小块,金银花15克入锅,加水1000毫升大火煮开,再转小火煮30分钟,放凉即可饮用,可以清热解暑、祛火利咽、润肠通便。

以上中药茶连喝3至5天即可,不宜过量;孕期和哺乳期、体质偏寒、有消化系统疾病的人群,应在医生指导下服用。 据《健康时报》

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。