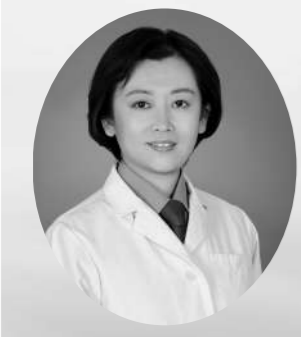


专家讲堂

# 关注口腔健康 远离疾病困扰

■汤楚华

## 专家档案



汤楚华,解放军总医院第九医学中心口腔科主任、主任医师、教授、博士生导师。  
长期从事口腔疾病诊治工作,在口腔疑难疾病的多学科综合诊治、重度牙周炎的序列治疗等方面积累了丰富经验。曾获军队科学技术进步二等奖、中国航天基金会航天贡献奖等多项奖项。

口腔健康是身体健康的重要保障。健康的口腔组织自身具备较强的抵抗力,能有效抵御细菌、病毒等病原体的侵袭。当口腔健康受到破坏,如长期不注意口腔卫生,牙菌斑、牙结石大量堆积,就会为细菌滋生创造条件,导致口腔疾病多发、频发,甚至引发全身系统性疾病。此外,口腔疾病还可能影响战斗力。官兵在执行任务时,可能长期处于高度紧张状态,较容易引发口腔急症。当发生急性剧烈的牙痛时,容易使注意力分散,甚至降低体力和耐力,从而影响作战技能发挥。因此,保持口腔健康不仅有助于防控全身性的疾病,对维护部队战斗力也有着重要作用。

常见的口腔疾病包括龋齿、牙周炎、智齿冠周炎、口腔溃疡等。

**龋齿。**龋齿也称蛀牙,是口腔内的细菌利用食物中的糖产生酸性物质,逐渐腐蚀牙齿硬组织而形成龋洞。若龋洞较深,且未得到及时有效治疗,就可能引发牙髓炎。一般情况下,慢性牙髓炎的疼痛症状不明显。但当免疫力低下时,牙髓炎会急性发作,此时牙齿可能出现自发性疼痛,尤其是遇到冷热温度刺激后,疼痛症状会加剧。

**牙周炎。**牙周炎是一种牙周支持组织(牙周支持组织包括牙龈、牙周膜、牙槽骨以及牙骨质)慢性炎症。牙菌斑是引发牙周炎的主要原因。如果不能按时刷牙或刷牙不彻底,就会导致食物残渣、软垢等在牙齿表面和牙龈边缘堆积,为牙菌斑形成创造条件,进而引发牙周炎。牙周炎初期表现为刷牙出血、牙龈红肿;若未及时治疗,可能出现牙齿松动、移位,甚至脱落等症状。而且,牙周感染所致的炎症不仅作用于局部组织,还可能引发或加重心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、免疫系统、神经系统等全身系统性疾病。

**智齿冠周炎。**智齿冠周炎在青年群体中较为多发。智齿在萌出过程中,由于位置不足等原因,部分牙冠被牙龈覆盖,形成盲袋,食物残渣易嵌塞

其中,为细菌滋生提供条件。当因感冒、身体疲倦等导致机体抵抗力下降时,原本处于平衡状态的口腔菌群失调,智齿周围的细菌大量繁殖,就容易诱发智齿冠周炎,出现牙龈肿胀、疼痛,甚至张口受限等症状。此外,智齿生长方向不正、萌出不全,也可引发智齿冠周炎。

**口腔溃疡。**口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病,主要症状表现为疼痛,进食辛辣、酸性等刺激性食物时,疼痛症状会加剧,影响患者进食和说话。口腔溃疡的诱发因素主要包括以下几点:饮食不均衡,导致身体缺乏维生素B族、维生素C、锌等营养素,影响口腔黏膜的正常代谢和修复;身体疲劳,免疫力下降;不慎咬伤口腔黏膜或因刷牙方法不当而损伤口腔黏膜;长期处于紧张、焦虑等不良精神状态;在高温、干燥环境下执行任务时,体内水分散失快,若未及时补充,口腔黏膜易干燥,导致屏障功能下降;不注意口腔清洁,细菌易在口腔内滋生,刺激口腔黏膜。许多口腔溃疡具有复发性,即溃疡愈合后过一段时间会再次复发。一般情况下,轻型口腔溃疡在1~2周内可自行愈合。如果溃疡发作频繁、持续时间长或症状严重,应及时就医。

**牙齿损伤。**牙齿损伤包括骨折、牙脱位等。在军事训练中,不慎摔倒或口腔部位受到外力撞击,牙齿可能会折断或从牙槽窝中脱出。牙齿折断可能导致牙神经暴露,引起剧烈疼痛,甚至影响咀嚼和发音功能。牙脱位指牙齿完全脱离牙槽窝,包括部分脱位、嵌入性脱位和完全脱位。

**颌骨骨折带来口腔疾病。**颌面部遭受较大冲击力时,可能导致颌骨骨折。颌骨骨折可能会使牙齿松动、移位或脱落,影响咬合功能。颌骨骨折的应急处理:首先确保伤员呼吸通畅,避免口腔内血液、分泌物堵塞气道,使用无菌纱布等按压止血;不要随意搬动骨折部位,简单固定头部,避免骨折

断端进一步移位,加重损伤;尽快将伤员送往具备专业救治能力的医院,进行后续治疗。

增强口腔健康保护意识,促进口腔健康行为养成,是呵护口腔健康的关键。建议大家平时注意以下几点,以保持口腔健康。

**做好口腔健康维护。**若平时不注意及时清洁口腔,不仅会增加龋齿的发病率,还会使牙菌斑和牙结石不断累积,引发牙周炎。保持口腔清洁,可以有效预防口腔疾病发生。建议战友们养成早晚正确刷牙的良好习惯,每次刷牙3~5分钟。饭后或进食后可及时漱口,减少食物残渣残留。研究表明,有效刷牙可去除约70%的牙面菌斑,剩下的菌斑藏在牙齿缝隙和一些较难刷到的口腔角落里。因此,除正确刷牙外,有条件的还可以使用牙线,能有效清除牙缝间的食物残渣和牙菌斑,避免引发牙周问题。

**定期进行口腔检查和洁牙。**很多常见的口腔疾病,早期几乎没有明显症状,一般不易被察觉。当出现不适症状时,可能已经较为严重,治疗起来相对复杂。建议大家每年定期进行口腔检查,以及及时发现和处理口腔问题。对于位置不正或萌出困难的智齿,可在炎症未发作时,由医生评估是否需要提前拔除。此外,建议大家每年进行1~2次专科牙齿洁治,去除牙结石和牙菌斑,降低牙龈炎、牙周炎、龋齿等口腔疾病的

发生风险。

**采取预防措施。**如果出现口腔问题后再就医,可能会增加治疗难度。及时采取预防措施,可以将口腔疾病消除在萌芽状态。如牙齿窝沟较深的战友,可进行窝沟封闭,以隔绝细菌和食物残渣进入窝沟,从而减少细菌滋生,降低龋齿的发生风险;使用含氟牙膏,可增强牙齿抗龋能力。

**学会应急处理。**如出现口腔急症,如牙痛、牙龈出血、颌面部肿痛等,可口服消炎止痛药,并及时到医院诊治。当发生牙外伤时,要及时采取正确的处理措施。如果是轻微的软组织擦伤,可先用生理盐水冲洗伤口,去除表面污垢,然后涂碘伏进行消毒,并保持伤口清洁干燥,一般数日后可愈合。若出现牙齿折断或脱落,应立即找到折断或脱落的牙齿,用清水冲洗干净后,放入牛奶或生理盐水中,也可以舌下含着牙齿,并尽快就医。医生可能会根据损伤情况进行牙齿再植或修复治疗。如果怀疑存在颌骨骨折,要尽量避免随意搬动患者,防止骨折部位移位,导致损伤加重。同时,尽快呼叫急救人员,将患者送往医院进行详细检查和专业治疗。

**合理饮食,增强体质。**控制糖分摄入,少吃糖果、蛋糕等高糖食品;多食用富含纤维的食物,如蔬菜、水果等;摄入足够的钙、维生素D等对健康有益的营养素;适当锻炼,保证充足睡眠,增强身体免疫力。

## 口腔健康攻略

1. 做好口腔健康维护,养成早晚正确刷牙的良好习惯。
2. 定期进行口腔检查和洁牙,及时发现和处理口腔问题。
3. 采取预防措施,将口腔疾病消除在萌芽状态。
4. 学会应急处理,发生牙外伤时及时采取正确的处理措施。
5. 合理饮食,增强体质,预防牙病发生。

图片制作:孙鑫

健康讲座

# 疲劳性损伤的防治方法

■姜涛

疲劳性损伤是一种常见的训练伤,涉及肌肉、肌腱、骨骼及其附属结构等多个部位。如果发生疲劳性损伤后未及时进行正确处理,可能导致病情加重,如发生骨折、肌腱断裂等,影响军事训练和日常生活。在此,笔者总结了一些疲劳性损伤的相关知识,分享给大家。

如果训练时经常感到力不从心或出现疼痛症状,可能是疲劳性损伤所致。疲劳性损伤的发生一般与以下因素有关。

**高强度的频繁训练。**如果训练强度和频率超出身体承受能力,就容易发生疲劳性损伤。如长时间负重训练,且没有合理休息,骨骼、肌肉和关节一直承受过大压力,就可能引发疲劳性骨折、肌肉劳损等问题。

**训练方法不科学。**训练时姿势不正确,组织疲劳和损伤的速度会加快。比如,低姿匍匐时总是靠一侧肢体用力,时间长了,关节周围的肌肉、肌腱和骨骼就容易发生疲劳性损伤。此外,训练计划不合理,也会增加疲劳性损伤的发生风险。

**不合适的训练装备和训练环境。**鞋子不合脚、支撑性弱,训练时脚部得不到良好的缓冲和稳定支撑,下肢骨骼和关节受力不均,较容易发生关节软骨磨损和骨骼疲劳损伤。训练场地过硬、不平整或在高温、高温条件下训练,也容易引发疲劳性损伤。

**个人身体素质弱。**身体素质较弱的人群,肌肉力量、耐力和骨骼密度相对较低,面对同样强度的训练,更容易发生疲劳性损伤。另外,身体柔韧性和协调性不好,动作完成质量受影响,训练时身体就会受到不必要的额外压力,进而增加疲劳性损伤的发生风险。

常见的疲劳性损伤一般包括疲劳性骨折、肌肉劳损、肌腱炎等。

疲劳性骨折是长期反复的微小损伤累积所致,常见于下肢骨骼,如胫骨、腓骨和跗骨。疲劳性骨折早期一般会有轻微疼痛症状。随着损伤发展,疼痛症状越来越明显,患处还可能有肿胀、压痛感。损伤严重时,骨折部位会出现畸形,影响肢体正常功能(如走路、负重)。

肌肉劳损常发生在腰部、肩部、腿部,主要表现为肌肉酸痛、僵硬、没力气,有时能摸到条索状的硬结。如果长期肌肉劳损,且得不到有效治疗,可能会造成肌肉萎缩、力量下降。

肌腱炎常发生在肩部(如肩周炎)、肘部(如网球肘)、手腕和脚踝等关节周围的肌腱部位。关节过度使用、肌腱和腱鞘反复摩擦,就容易引发炎症。肌腱炎早期主要表现为肌腱附着点疼痛,活动时疼痛加剧。随着病情发展,局部可能出现肿胀、发热等症状,关节活动范围变小,影响肢体灵活性和运动功能。

预防疲劳性损伤,建议官兵在日常训练中注意以下几点。

**合理安排训练计划。**制订训练计划时要“量体裁衣”,充分考虑官兵的身体素质、训练水平和适应能力,按照循序渐进的原则逐渐增加训练强度和难度。训练内容要合理搭配,避免某一部位或肌群长时间进行高强度训练。

**掌握正确动作要领。**官兵在训练时,要掌握规范、科学的动作要领,避免因错误姿势和动作让身体局部受力过大。

**增强身体素质。**战友们平时可加强肌肉力量训练,提高身体对训练负荷的承受能力;注重柔韧性训练,如通过

伸展操等方式,增加关节活动范围和肌肉弹性;每天可以对颈部、肩部、腰部和踝关节等部位进行全身伸展练习,使肌肉和关节处于良好状态;适当进行平衡能力和协调性训练,如通过单脚站立、跳绳、球类运动等项目,提高身体平衡感和协调能力。

**选择合适的训练装备。**建议大家根据训练项目和个人身体特点,选择舒适、合脚、质量好的鞋子。此外,定期检查和维护训练装备,确保装备能够正常使用。

**充足的休息。**战友们训练过程中,要合理安排休息时间,以助于缓解肌肉疲劳。比如每训练1小时,安排10~15分钟的休息时间。训练后还可以通过按摩、热敷、冷敷、物理治疗等辅助恢复手段,促进血液循环,加快消除肌肉疲劳和促进损伤修复。

一旦训练过程中出现局部疼痛、肿胀、活动不便等疲劳性损伤症状,应停止训练,防止损伤加重。停止训练后,可先自行检查患处,如外观是否有肿胀、淤血、畸形,轻摸受伤部位判断有没有明显压痛感或硬块。

如果是轻度的疲劳性损伤,如肌肉轻微拉伤或局部有轻微疼痛症状,可以在受伤后的24~48小时内对患处进行冷敷,每次冷敷15~20分钟。同时,尽量把受伤部位抬高(要高于心脏水平),可以促进血液回流,减轻淤血和肿胀。如果疲劳性损伤症状较为严重,如疼痛厉害、肿胀明显、肢体活动严重受限,或初步处理后症状没有改善,应及时就医,并遵医嘱进行检查和治疗。

坚持科学的康复训练,是恢复身体功能、预防后遗症的关键。疲劳性损伤患者接受专业治疗后,还要严格按照医生或康复师制订的康复计划进行康复训练。进行康复训练时要有耐心,并逐渐增加训练强度,否则容易使损伤复发。

# 怎样预防眼睛干涩

■刘永瑜

## 健康小贴士

生活中,我们有时会感觉眼睛干干的,尤其在长时间用眼后,甚至会出现疼痛感和烧灼感,这可能是干眼症在作祟。联勤保障部队第909医院眼科专家李志强介绍,干眼症是以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病,也称角结膜干燥症,主要表现为眼睛干涩、发痒,常伴有异物感、烧灼感、视力模糊、畏光等情况。

干眼症的发生与很多因素有关。长时间使用电脑、手机等电子产品;长期熬夜或失眠;空气干燥、环境污染以及大风天气;结膜炎、睑缘炎等眼部疾病以及糖尿病、干燥综合征、风湿性关节炎等全身性疾病,都可能引发干眼症。

干眼症是从量变到质变的渐进过程,需要早预防、早控制。如果出现干眼症相关症状后,没有及时采取有效的干预措施,病情会逐渐加重,严重时甚至可能造成眼表细胞脱落,对视力产生不可逆的影响。

战友们在日常生活中养成良好的护眼习惯,可有效预防干眼症发生;合理控制用眼时间,避免长时间连续使用

电脑、平板、手机等电子设备,建议每使用40~50分钟,休息5~10分钟;保持正确的用眼姿势,使用电脑时,眼睛与屏幕的距离保持在50~70厘米;保证充足睡眠,让眼睛得到充分的休息;在干燥的环境中,可使用加湿器,以保持一定的空气湿度;在大风天气外出时,可以佩戴护目镜,减少风沙对眼睛的刺激。

有的战友感觉眼睛干涩时,习惯滴一些眼药水,以缓解干眼症状。眼药水中通常含有防腐剂,长期使用可能会刺激眼睛,导致角膜上皮损伤,加重干眼的症状。大家平时可以常做眨眼操,能促进泪液分泌,使眼球表面的泪液均匀覆盖在角膜和结膜表面,从而保持眼睛湿润,改善干眼症状;还可以促进眼睛周边组织的血液循环,改善眼睛的气血供应。眨眼操简单易学,随时随地都能进行。具体做法为:轻闭眼两秒、紧闭眼两秒,睁眼两秒,循环往复。建议每次练习1分钟,一天练习10次左右。

如果已经出现干眼症状,可以用毛巾热敷双眼,放松眼部肌肉,促进血液循环和泪液分泌,保持眼球湿润。热敷时间一般为5~10分钟,注意温度不要过高,以免烫伤皮肤。干眼症患者还可以在医生指导下使用人工泪液,能起到滋润眼睛的作用。



## “心”训练激发“心”动力

图①:第73集团军某部组织官兵开展“信任背摔”心理游戏,增强官兵抗压能力,培养团队协作意识。刘志强摄

图②:新疆军区某团利用训练间隙开展心理行为训练,帮助官兵放松心情,缓解压力。图为官兵放飞写有个人新年愿望的纸飞机。段洁摄