

口腔健康是身体健康的重要组成部分。在第三十四个“全国爱牙日”来临之际,空军军医大学口腔医院的专家根据巡诊经历,对几种常见、易发的口腔疾病进行解读,希望战友们都能保持口腔健康。

—编者

关注口腔 促进健康

■王毅莹 郭静 轩昆

健康话题

光化性唇炎

【案例回顾】某部战士小张经常感觉下唇红肿,伴有灼热刺痛感。军医检查后,诊断小张为光化性唇炎,叮嘱他注意避光、防晒,每日涂抹高原护肤膏。

【病情解读】光化性唇炎又称原发性唇炎,易反复发作,主要表现为唇部水肿、充血、糜烂,有明显的瘙痒、灼热感。病变部位可累及整个下唇,可能会影响进食与说话。

光化性唇炎与环境有着密切关系。高原地区低温低氧、紫外线强,有的战友上高原后,身体会发生一系列应激反应。其中,唇炎是全身应激反应中较为明显的表现。除环境因素外,B族维生素、维生素C等营养素缺乏,也易诱发唇炎。

如何预防光化性唇炎发生?建议高原官兵外出时尽量穿长袖衣服、佩戴帽子和手套,以减轻紫外线照射对皮肤及唇部的损伤;经常涂抹高原护肤膏,不仅能起到防晒作用,还有滋润抗炎的功效;日常饮食中适当多摄入富含维生素的食物,以提高自身免疫力。

如果已经出现唇部干燥、脱皮等唇炎症状,可用生理盐水浸湿纱布对唇部进行湿敷,然后在患处涂抹一层厚厚的高原护肤膏。如果出现出血、糜烂等严重唇炎症状,应及时就医,遵医嘱进行治疗。

牙周病

【案例回顾】战士小刘刷牙时经常出现牙龈出血症状,他以为是上火导致的,就没太在意。最近,小刘发现自己的牙齿有明显松动,吃东西时咀嚼无力。军医检查后,诊断小刘为牙周病。

【病情解读】牙周病是一种细菌感染性疾病,早期主要表现为刷牙出血、牙龈肿胀、口腔异味等,严重的可出



现牙齿松动、脱落等症状。

细菌是牙周病的主要致病因素。如果细菌长时间黏附在牙齿表面,会与口腔中的食物残渣及唾液中的矿物质钙化形成牙结石,刺激、压迫牙龈,进而导致牙龈红肿、出血。

牙周病还与多种因素有关。牙齿排列不齐、吸烟、过度疲劳、精神紧张等,都可能增加牙周病的患病风险。牙齿排列不齐时,牙面清洁较为困难,会加速牙菌斑形成和牙结石沉积。烟草中含有大量有害物质,会刺激牙周组织,长期吸烟还会使牙齿变黄,出现牙菌斑。过度疲劳、精神紧张等会造成机体免疫力下降,进而降低牙周组织的抵抗力。

预防牙周病,建议战友们注意以下几点:做好口腔清洁。建议每天早晚刷牙、饭后漱口,每次刷牙时间不少于3分钟。刷牙时尽量使用水平颤动拂刷法。尽量不吸烟或少吸烟,养成良好的作息习惯,提高自身免疫力。定期清洁牙齿和进行口腔检查,及早纠正牙齿排列不齐、食物嵌塞等问题。即使没有任何口腔症状,也建议每半年到一年进行1次口腔检查。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,可能是早期牙周炎,应及时就医,接受专业的治疗。

智齿冠周炎

【案例回顾】专家医疗队在巡诊期间,遇到战士小李因右侧面部肿胀疼痛、嘴巴张不开,前来问诊。军医检查发现,小李右侧下颌有一颗阻生智齿,周围牙龈红肿,按压时有脓液溢出,诊断小李为智齿冠周炎。

【病情解读】智齿冠周炎指智齿(第三磨牙)周围软组织的炎症,多发生于18~25岁的人群。有的智齿在萌出过程中或萌出困难时,牙冠的一部分被牙龈覆盖,牙冠与被覆盖的牙龈之间形成了一个狭窄的盲袋,食物残渣和细菌易聚集于此,且不易清洁。当因感冒、身体疲倦等导致机体抵抗力下降、细菌毒力增强时,就容易引起牙冠周围组织炎症。

智齿冠周炎早期一般无明显的全身反应,患者常感觉患区肿胀疼痛,张口活动时疼痛加剧。若炎症进一步发展,一般会表现出面部肿胀、压痛、嘴巴张大甚至张不开的情况。如未及时治疗,还可能发展为冠周脓肿、颌面蜂窝组织炎、骨髓炎。

如果战友们出现面部肿胀、疼痛等症状,应及时前往医院检查,以明确病情。若被诊断为智齿冠周炎,应根据医生建议,对发炎的牙冠周围进行局部冲

洗治疗和口服消炎药物。待炎症消退后,医生一般会拔除病源牙或切除覆盖于病源牙上的牙龈,以防复发。缺乏就诊条件时,可口服消炎药物,待有就医条件时尽快处理病源牙。智齿冠周炎患者还要注意保持口腔卫生,饭后及时漱口,避免食物残渣继续残留在盲袋内。同时,多食用富含维生素的食物,忌辛辣类食物,防止患处持续发炎。

口腔黏膜下纤维化

【案例回顾】专家医疗队在某部巡诊时,战士小谢说自己经常感觉口干、口腔内灼热,尤其是进食辛辣食物或饮热水时,灼热感更为明显。军医仔细询问病史后,得知小谢有咀嚼槟榔的习惯,初步诊断为口腔黏膜下纤维化。

【病情解读】口腔黏膜下纤维化是一种慢性口腔黏膜疾病,可出现在口腔的任何部位。早期一般无明显症状,随着病情进一步发展,口腔内会出现灼热感。进食刺激性食物时,灼热感更为明显。有的患者还会出现疼痛、口干、味觉减退、水泡等症状。晚期患者一般会表现出张口困难的状况,严重的甚至张不开嘴。如果不及时治疗,可能发展成口腔癌。

咀嚼槟榔是口腔黏膜下纤维化的主要致病因素。槟榔中含有的槟榔碱可以刺激胶原蛋白合成,产生一些杂乱无章的胶原纤维,取代口腔黏膜下方正常的组织结构,进而引发黏膜组织变性。除咀嚼槟榔外,吸烟也会产生类似刺激,从而引发口腔黏膜下纤维化。

去除致病因素是防治口腔黏膜下纤维化的有效措施。建议战友们戒除咀嚼槟榔的习惯,尽量戒烟限酒。同时,提高口腔黏膜疾病的自检意识。如果出现口腔溃疡反复发生且持续恶化、口腔内黏膜质地不光滑、口腔黏膜颜色变得苍白且不均匀等情况,应尽早进行专业的检查和治疗。

目前,口腔黏膜下纤维化在临床上的治疗手段主要包括保守治疗和手术治疗。通常情况下,采用保守治疗即可达到较好的治疗效果。保守治疗一般包括高压氧物理治疗和药物治疗,疗程较长,需要长期坚持,才能有效控制病情发展。如果口腔黏膜下纤维化到了晚期,可能需要进行手术治疗。

用传统医学守护官兵健康

解放军总医院第六医学中心中医医学部

■毛宇陈峰

特色医院巡礼·医学部

“多亏了医护人员高超的医术,我才能重返训练场。”不久前,某部战士小胡寄来一封感谢信,向解放军总医院第六医学中心中医医学部的医护人员表示感谢。

今年年初,战士小胡因右脚踝意外受伤,无法正常行走,来到解放军总医院第六医学中心中医医学部问诊。接诊后,该医学部专家立即对小胡进行了全面检查,并制订了多种康复治疗方。经过系列诊疗,小胡的踝关节活动受限、肿胀、疼痛等问题得到有效改善,21天后康复出院。

“官兵需要什么,我们就实实在在地做什么。”该医学部主任杨明会介绍,随着部队军事训练强度不断提升,训练伤的预防、治疗和康复,成为各级指战员及医务工作者共同关注的课题。针对常见的军事训练伤,该医学部利用针灸、正骨、穴位贴敷、中药熏蒸等传统医学治疗手段,为官兵提供医疗保障服务。同时,他们结合中西医先进元素和现代精准诊疗科学技术,发展了正骨整脊、针刀治疗、可视化直视化针刀技术、脊柱微创等特色技术。中西医结合治疗的方法,有效解决了官兵在训练中容易出现肩颈腰腿疼痛、小关节错位、软组织劳损、肌肉拉伤及颈椎、腰椎间盘突出等训练伤病。

“不仅要精准治疗,还要帮助官兵尽快康复。”军事训练伤的康复周期普遍较长,为帮助伤病官兵快速恢复身体功能,该医学部开展了系列康复医学研究。其中,他们研发的超声引导下动态可视化疼痛治疗技术,可以在确保康复治疗过程安全的前提下,缩短伤员的康复周期。

前段时间,某部战士小王在训练时不慎从高空障碍坠落,造成踝关节韧带撕裂,无法行走。小王到解放军总医院第六医学中心就诊后,该医学部利用超声引导下动态可视化疼痛治疗技术为小王进行康复治疗。经过多次诊疗,小王逐渐能正常行走。

授人以鱼,更要授人以渔。近年来,该医学部根据官兵需求,形成了“筋

膜手法自治互治技术”“应急应战4项技术”“自动保健5项技术”等多项训练伤防治技术,并通过组织专家医疗队巡诊的方式,将这些技术传授给基层官兵。如果官兵不慎发生训练伤,可以通过上述技术第一时间进行自治互治,避免错过最佳治疗时机。此外,该医学部还利用网络远程医疗,对部分基层单位的卫生员进行培训,有效提升了他们的医疗水平。

下图:该医学部医护人员在为伤员实施手术。

作者供图



秋燥来袭 科学去“燥”

■巴涛 苏婷慧

健康巡诊

9月上旬,海军陆战队医院组织医疗队,深入某旅野外驻训场,开展健康巡诊活动。图为医生为战友检查口腔健康。

张毛摄

健康讲座

入秋后,气温降低、雨量减少,气候偏于干燥。这个时节,人们容易出现口干咽燥、感冒咳嗽、皮肤瘙痒等症状。如何避免秋燥带来的不良影响?联动保障部队第910医院呼吸内科主任洪原城建议战友们从以下几方面入手——

适度增衣。人们常说“春捂秋冻,不生杂病”,适当秋冻可以增强人的心肺功能,提高机体抗寒能力。但如果气温明显降低,仍采取薄衣抗寒的方式,可能使风寒侵入身体,引发感冒、发烧、咳嗽等病症。

合理饮食。立秋后,人的食欲增强,若此时暴饮暴食,或过多食用辛辣刺激性食物,容易导致嘴角上火、咽喉肿痛和胃肠功能紊乱。秋季饮食应以滋阴、润燥、养肺为宜。建议战友们适当多吃些鸡肉、银耳、萝卜、山药等温热的食物,尽量少食或不食油炸、辛辣等刺激性食物。此外,还可适量吃些味甘、性凉的水果,如梨、猕猴桃、香蕉等。

调节情绪。人的情绪与外界环境有着密切联系。秋季天气多变、草木枯黄,可能使人出现疲倦、烦躁、情绪低落等表现。如果长时间处于焦虑、抑郁状态,就容易引发各种疾病。当战友们感觉心情烦躁时,可通过以下3个动作舒畅情志。手指梳头法:十指张开成梳子状,从前额开始徐徐用力梳头,最后在脖子处进行按摩。双手敲头法:手指半屈,从下向上用十指指腹敲击头皮,最后汇聚到头顶的百会穴。每次敲击5分钟,以增加室内空气湿度。如果出现喉咙嘶哑、疼痛干咳等情况,可能是燥咳症,应及时进行调理,防止转变为慢性支气管炎。

规律作息。秋季日照时间缩短,人容易贪睡。若睡眠时间过长,醒后易感觉头昏、精力减退。若睡眠时间不足,则会影响到人的精神状态。建议战友们尽量规律作息,早睡早起,避免长时间熬夜。睡前30分钟可用温水泡脚,有助于缓解疲劳,改善睡眠质量。

增加室内空气湿度。增加室内空气湿度,对缓解口干舌燥、鼻腔干燥等有一定作用。天气干燥时,战友们可以在室内放一盆清水,或在地面洒水少许水,以增加室内空气湿度。如果出现喉咙嘶哑、疼痛干咳等情况,可能是燥咳症,应及时进行调理,防止转变为慢性支气管炎。

心理讲堂

前几天,我接到某部新训班长小张的来电。他在电话中说,他带的一名新战友在训练时积极性不高,他多次做其思想工作,但效果不佳。了解到这名战友的具体表现后,我建议小张采取“微量鼓励”的方式,帮助战友提升训练积极性。

“微量鼓励”指通过简单的语言和行为,向对方传递出积极信息。心理学上的霍桑效应认为,当人们意识到自己正在被关注或被观察时,会刻意改变一些行为或言语表达。基层带兵人平时要善于发现战友的长处和取得的进步,并适当表达鼓励。

善用“微量鼓励”

■国家二级心理咨询师 廖蔚

如何进行“微量鼓励”?带兵人可尝试以下几种方法:

注重眼神交流。建议带兵人在训练过程中,多和参训人员保持目光接触和眼神交流,让其切实感受到“你的努力我看得见”。比如在战友做得较好或取得进步时,给予对方一个肯定的眼神。这其中,也要注意不要一直盯着某个人看。

擅用肢体动作。简单的语言或肢体动作更容易被大脑接收。带兵人可以通过简单的语言或肢体动作,对战友表达鼓励。如看到战友训练得满头大汗时,对其喊“加油”;看到战友稍有进步时,为其竖大拇指。通过这样的方式,可以让对方感受到被认可和被重视,从而激发训练热情和积极性。

叫出对方的名字。当个体处在一个新环境或不太熟悉的环境中时,如果被人叫出名字,容易对对方产生亲近感。带兵人对战友表达鼓励时,可以先叫出对方的名字,再给予肯定,从而提升对方的自我认同感。

让训练标兵做示范。心理学研究表明,人最深刻的心理动机是渴望被尊重、被肯定、被赏识。在训练过程中,带兵人可以让训练标兵做示范,通过集体认可激发官兵的训练积极性。也可以让战友们轮流做示范,给每位战友展示自身的机会。

请战友分享经验。当发现战友表现突出时,可以让他分享感受和体会。分享经验的过程不仅可以让他个体获得自我满足感,还能激励其他战友,促使大家共同进步。