



## 健康门诊

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

俗话说：“牙不好，疾病满身跑。”口腔健康与全身健康息息相关，维护好口腔健康，对老年人全身健康至关重要。

9月20日是第35个“全国爱牙日”，今年的主题是：口腔健康，全身健康。江大附院口腔科副主任杨细虎，详细为大家讲解，如何在口腔方寸之间，筑牢健康防线。

### 老年人常见的口腔问题

#### 1. 口腔自我清洁能力降低

口腔有自我清洁功能，通过唾液将牙齿表面、舌及黏膜附着的异物或细菌洗净排出，从而保持口腔清洁。但高龄老人随着身体机能的衰弱，唾液分泌量减少，口腔内的自我清洁功能也随之降低，所以日常有意识地对口腔进行清洁是很有必要的。

#### 2. 龋病和牙周病发病率增高

随着年龄增加，牙龈退化使牙齿根部外露，容易引发蛀牙。口腔内自我清洁功能减弱，也容易滋生大量细菌，使部分老人易患牙周病。另外，老年人免疫力降低也是导致龋齿和牙周病发病率增高的主要原因。

#### 3. 牙齿修补和使用假牙的老人较多

高龄老人中患龋齿和牙周病的比例较高。如果不注意清洁口腔，牙齿虽然进行了修补，但蛀牙也可能继续恶化。使用假牙的患者，如果不经常清洗假牙，假牙与牙龈黏膜间也极易滋生细菌。

#### 4. 味觉发生变化

舌头表面有味觉感受器——味蕾。老年人由于口腔内自我清洁功能降低，舌头表面易附着舌苔，难以感知味道，味觉发生变化。另外，偏食导致的营养不良也是出现味觉障碍的原因之一。

#### 5. 口腔内干燥

老年人因咀嚼力降低或服用相应药物，导致唾液量减少，口腔内呈现干燥状态，引发龋病，引起牙周病加重。口腔干燥也可能导致细菌大量繁殖，引起口臭。

### 如何预防口腔问题

#### 1. 养成良好的口腔卫生习惯

早晚刷牙，餐后漱口和使用牙线、牙缝刷等辅助清洁工具。提倡使用巴氏刷牙法，重点刷牙龈边缘和牙缝处的牙面，刷牙要面面俱到，每次至少刷牙2分钟。

刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等工具辅助清洁。

杨细虎提醒，使用含氟牙膏刷牙是安全有效的防龋措施。但牙膏不能替代药物，只能起到预防作用，不能治疗口腔疾病。

#### 2. 养成良好的饮食习惯

建议老年人控制每天食入糖分的量及各种甜食摄入频率，进食后须用清水漱口清除食物残渣，在有效控制血糖的同时维护口腔健康。

#### 3. 积极防治龋病

预防根面龋可采取局部用氟方法，如使用含氟牙膏刷牙，定期到医院接受牙齿涂氟等。出现根面龋应及时治疗。

#### 4. 牙本质敏感应及时到医院诊治

牙本质敏感，指受冷、热、酸、甜等刺激产生的短暂而尖锐的疼痛。发病原因主要是由于使用刷毛过硬的牙刷、刷牙用力过大、刷牙方法不正确造成牙颈部釉质缺损，或长期咀嚼过硬食物、夜磨牙导致牙齿磨损，或牙龈萎缩造成牙本质暴露。

对于牙本质敏感的防治，建议做到如下几点：①饭后漱口；②减少酸性食物和饮料的摄入；③进食酸性食物和饮料后不要即刻刷牙，一小时后再刷牙；④选择合格的牙刷，采用正确的刷牙方法，避免刷牙时用力过大；⑤使用抗敏感牙膏，如4-8周后无明显效果，应及时就医。

#### 5. 定期洁牙维护牙周健康

由于老年人口腔解剖生理的特殊性，口腔疾病发展变化快，口腔自我修复能力减弱。因此，为老年人提供定期检查、洁治等保健措施对维持口腔健康必不可少。

老年人应每半年至少进行一次口腔健康检查，发现问题，及时处理。同时建议老人每年洁牙（洗牙）一次，定期洁牙能够保持牙周健康，预防牙周疾病。

#### 6. 及时拔除残根残冠、修复牙齿

残根、残冠往往可能成为全身感染的病灶，引起全身性疾病。因此，老年人应该及时拔除没有治疗价值的残根或残冠。此外，松动、无功能的牙齿也需要拔除。牙齿缺失或拔牙3个月后，要及时镶牙，保持口腔牙列的完整，恢复口腔基本功能。

#### 7. 每天清洁活动假牙

对于佩戴活动假牙（可摘义齿）的老年人，应在每次饭后取出活动假牙以软毛牙刷刷洗干净，同时漱口、清洁口内食物残渣后再行佩戴，夜间不戴假牙时应清洗后放置清水中保存。

# 老年人需更关注口腔健康

## 你知道吗？ 除了指甲和头发， 任何部位都可能发生淋巴瘤

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

有一种恶性肿瘤，除了头发和指甲外，身体的任何部位，甚至包括大脑、皮肤、骨髓，都可能发生，这就是淋巴瘤。

淋巴瘤是一种起源于淋巴结和淋巴组织的血液系统恶性肿瘤，是近年来全球发病率增速最快的恶性肿瘤之一，且发病呈年轻化、城市化趋势。应对淋巴瘤，早期发现、早期治疗最关键。

今天，江大附院血液科副主任医师余先球，为大家讲讲淋巴瘤的那些事。

### 什么是淋巴瘤

全身的淋巴结和淋巴组织里面的淋巴细胞，是人体的“健康卫士”，淋巴细胞在免疫过程中发生了恶变，让本该起免疫作用的淋巴细胞变成了癌细胞，即形成了淋巴瘤。

这非常可怕，因为这些癌细胞等于是我们免疫系统的叛军，不但让我们的免疫系统遭到破坏，同时癌细胞还可以随着淋巴系统全身跑，四处搞破坏，因此，除了指甲和头发，身体的其他任何部位都可能发生淋巴瘤。

### 哪些人是淋巴瘤高危人群

1. 患有遗传型免疫疾病的人；
  2. 获得性免疫缺陷的人（如艾滋病）；
  3. 患自身免疫疾病，如类风湿性关节炎、干燥综合征、艾滋病等；
  4. 病菌感染，如EB病毒感染、幽门螺杆菌感染；
  5. 服用免疫抑制剂药物及器官移植后等。
- 满足以上条件之一的人，属于淋巴瘤高危人群。

### 淋巴瘤有哪些症状

说到淋巴瘤症状，常常因病情和类型而异。

首先就是无痛性淋巴结肿大，且大部分患者都是这样发现自己得病的，常见于颈部、腋下和腹股沟等。

不同类型的淋巴瘤还可能出现其他独特的症状：如皮肤瘙痒、皮肤破溃、肝脾肿大、骨痛等；如果是发生在胃肠道的淋巴瘤，还会有腹痛、腹泻、便血等消化道症

状。不管哪里长了个肿块，都要想到有淋巴瘤的可能。另外，非淋巴瘤独有的症状包括乏力、体重下降、发热、夜间盗汗等，也要特别引起注意。

### 淋巴瘤能治好吗

不同类型的淋巴瘤的恶性程度差别很大，大致上可以分为：惰性、侵袭性和高度侵袭性。惰性淋巴瘤跟慢性病差不多，而高度侵袭性淋巴瘤就是那些“催命的狠角色”。

惰性淋巴瘤诊断后不一定马上就需开始治疗，评估没有治疗指征后可以观察等待。而侵袭性淋巴瘤的治疗主要包括化疗、放疗、靶向治疗和免疫治疗等多种方法，手术不是淋巴瘤的主要治疗方法。霍奇金淋巴瘤治愈率达80%，而非霍奇金淋巴瘤中的弥漫大B细胞淋巴瘤，治愈率也高达60%。

很多人问，淋巴瘤四期了或全身转移了，还有治疗价值吗？血液系统是全身循环的，所以很好理解淋巴瘤一发病就是全身性的疾病，不存在全身转移一说，并不是说四期或全身转移就等于病情很严重，千万不要轻易放弃治疗。

现在治疗淋巴瘤的手段不少，效果也不错，再也不是过去淋巴瘤=判死刑的年代。

### 淋巴瘤如何预防

淋巴瘤的发病机制复杂，与自身基因突变、遗传、感染和环境因素都有关。我们可以从改变生活方式入手来预防淋巴瘤。

1. 坚持锻炼增强体质。建议每周进行3-5次，每次不少于30分钟的中等强度有氧运动。
2. 注意劳逸结合。长期过劳会拖垮淋巴系统，学会休息和释放压力，保证充足的睡眠，不熬夜，不抽烟，不过量饮酒，均衡膳食。
3. 及时治疗慢性炎症。某些细菌、病毒感染，常被认为是淋巴瘤异常的风险因素。遇到牙龈炎、皮肤感染等应及时治疗，控制长期慢性感染。
4. 远离污染的环境和有毒物质。新装修的房屋不要立即入住，远离辐射，减少染发次数，少接触有机溶剂、杀虫剂、除草剂等。
5. 进行定期体检，身体有不适应症及时就医。