

□寻医问药

李艳鸣

医学专家表示,口腔健康和心血管疾病有密切关系,如果口腔卫生糟糕就会祸及心脏,要护心,保持口腔的清洁很关键。



牙周病为什么会诱发心脏疾病

抵抗力下降,致病菌“伤心”

近几天来,老丁常觉得胸部不大舒服,到医院检查时发现心电图异常,内科医生对他进行了全身检查也没能查出原因。在得知老丁最近常常牙疼之后,医生建议他到口腔科检查。口腔科医生检查发现老丁的牙齿周围有较多的牙菌斑,于是作出诊断,老丁这是牙周病引发的心脏病。在经过一周的洁牙及全身抗炎治疗之后,老丁的心电图基本恢复正常,胸部不适的感觉也消失了。病虽然治好了,可老丁还是不明白,为什么牙齿的病会引起心脏病呢?

口腔里面本来有很多细菌,有正常细菌和低毒性细菌,这些低毒性的细菌在人体抵抗力差的时候就会造成人体感染,属于条件致病菌。此外,口腔里面有一种比较麻烦的细菌——链球菌,会聚集在咽喉部尤其是扁桃体,是引发风湿性心脏病的元凶之一。

有的患者有先天性心脏病或心脏瓣膜不好,在拔牙的时候,条件致病菌会在拔牙时通过血液循环进入体内。正常人的身体发现这些细菌就会把病菌吞噬掉,但如果有心内瓣膜损伤的患者,这些细菌就会附着在损伤的瓣膜上,形成菌栓,造成内膜炎,引起败血症等严重问题。

长期牙周炎会诱发动脉硬化

牙周炎和冠心病也有密切关系,牙周病(即牙齿与牙龈的感染)是诱发心脏病的危险因素之一。很多人平时不注意牙齿清洁,或者刷牙方法不当,使得食物残渣沉积在牙齿的表面和间隙里,时间一久,细菌滋生,就形成了牙菌斑。牙菌斑会产生一种细菌蛋白,通过血液循环黏附在血管壁上,导致血液凝固,造成冠状动脉的粥样硬化,从而诱发心脏缺血、冠心病和心肌梗死等问题。据统计,患有牙周病的人患心肌梗死的几率是正常人的2.7倍。长期患牙周炎是冠心病最易发现的预兆,其次是牙根残留和牙龈炎,再就是龋齿和缺损。

如果有心脏病,需要进行拔牙、洗牙等口腔护理时,要告知医生心脏的健康情况,在拔牙前后服用抗生素,预防细菌的入侵。有牙龈红肿等问题,要及时治疗,减少龋齿、牙龈脓肿等问题的发生。此外,对于老年人来说,即使牙齿掉了,牙齿的残根也要及时去除,因为残根里有大量的病菌。

关于口腔“病灶学说”

早在20世纪初期,以英国内科医生Hunter为代表,首先提出了口腔微生物及其产物与某些全身疾病有关,因此主张拔牙以治愈全身疾病,口腔“病灶感染学说”盛行。但由于缺乏有科学依据的

随机对照临床试验,“病灶学说”逐渐被冷落和否定。20世纪80年代后期,口腔感染与全身疾病的关系再次引起人们的兴趣和关注。1989年,Matrila等发表了有关口腔感染与急性心肌梗死的研究报告,揭开了有关口腔病灶感染与全身疾病关系研究的新篇章。

近年来,在循证医学原则指导下进行的大量流行病学调查、严格的临床对照和科学的统计分析研究表明,牙周感染可能是心血管疾病(动脉硬化、心肌梗死、脑卒中等)、早产及低体重新生儿、糖尿病呼吸道感染等疾病的重要潜在危险因素。1996年美国北卡罗来纳大学Offenbacher教授据此提出了牙周病学中的一个新的分支学科,即牙周医学(periodontal medicine),以揭示牙周健康或疾病与全身健康和疾病之间的双向联系及其意义。

牙周病易被忽视

牙周炎是细菌感染诱发的局部慢性炎症性疾病,主要破坏牙周的结缔组织和骨组织。2005年第三次全国口腔健康流行病学调查资料显示,当前我国成年人中80%~97%患有不同程度的牙周疾病。牙周病是人群中最为广泛流行的慢性感染性疾病,也是成年人失牙的首位原因。

患牙周炎的人往往没有症状,很多表现和体征没有特异性,包括牙龈肿胀、变红、出血(咀嚼食物或刷牙时容易出血),牙龈在牙面上的附着丧失,牙周组织的损害到达一定程度,支持骨减少,导致牙齿松动。有感染时可有疼痛、溢脓、口臭等症状。

虽然,中重度的牙周炎可引起全身炎症,但常规的化验检查往往不能发现这些变化,即使实验室检查有异常发现,也可能被解释为慢性低水平的非特异性炎症。如果牙周炎没有并发症,一般不会有全身感染的表现,如发热或白细胞增加。

治疗牙周炎包括缓解牙龈炎、清除附着在牙根部的牙菌斑生物膜和保持口腔卫生等。病情严重的牙周炎在清除菌斑后可口服或局部应用抗生素。控制菌斑仍然是牙周病治疗成功的关键,是牙周病治疗的核心。

仅应用抗生素可能不一定有效。严重的牙周炎需要手术治疗。长期的临床试验明确证实,规律而有效的清除牙菌斑生物膜可有效预防牙周炎。

牙周炎涉及多种心血管疾病

一项Meta分析发现,牙周病是独立于传统心血管危险因素的危险因素,相对风险估计为1.24~1.35。一项对2万人随访观察了14年的研究在校正了年龄、性别、血压、血脂、吸烟、饮酒、体重、家族史等因素后,发现患牙周炎者因冠心病死亡或入院的发生率比无牙周炎者高25%。还有一项研究发现,在1200多名年龄<60岁的男性人群中,牙周炎和冠心病的发病率呈剂量依赖关系,牙周炎患者患冠心病的相对风险达2.12。

美国营养调查和美国营养调查随访研究发现,牙周疾病是各种脑血管疾病的重要危险因素,特别是缺血性卒中。随访12年、入选5万余名医务人员

牙周病与肥胖糖尿病有关

研究发现:1.中重度的牙周炎加重全身的炎症,增加血液中hsCRP和其他炎症标记物水平,此时治疗能够减轻炎症。2.在动脉粥样硬化斑中发现牙周细菌,如牙龈卟啉单胞菌(Porphromonas gingivalis);在体外,牙龈卟啉单胞菌能侵入内皮细胞并在其中生长;牙龈卟啉单胞菌能诱导血小板凝集,而后者参与血栓形成。

牙周炎和动脉粥样硬化性疾病享有很多共同危险因素,吸烟、糖尿病、焦虑或抑郁、肥胖、静息的生活方式和遗传与牙周疾病密切相关,特别是吸烟。但吸烟也有可能是混淆因素。一项研究发现,在年龄<55岁的不吸烟者中,牙周疾病也与心血管病相关。肥胖与牙周疾病可能也与全身炎症有关。美国、德国和日本的研究都证实牙周炎患者中血脂异常的发病率高。而且,牙周炎患者的高血压发生率较高。

糖尿病与牙周炎之间存在双向的关系,一方面,糖尿病是牙周炎的危险因素;另一方面,牙周炎作为慢性炎症对糖尿病的控制具有负面影响,从而对血糖的控制和增加发生糖尿病并发症的风险。已有学者提出牙周炎是糖尿病的第六并发症。近年来,炎症在胰岛素抵抗(IR)和II型糖尿病发病机制中的作用备受关注。牙周病使牙周组织成为炎症环境,被认为参与了这一过程。

■相关

护牙小常识

要保护我们的心脏不受口腔细菌的攻击,平时就要做好口腔的清洁。我们要早晚各刷一次牙,饭后也要漱口,应用牙签、牙线、牙缝刷等清除牙缝间隙的牙菌斑,不要用过硬的牙刷导致牙龈出血,每3个月左右要更换一次牙刷。此外,还可尝试一些护牙的小方法:

补肾固齿。平时可多吃些核桃、榛子之类可以补肾的食物,有坚固牙齿的作用。

补钙固齿。虾、虾皮、牛奶等钙质含量高的食物,对牙齿都有好处。

扣牙护牙。闲暇时,让上下两排牙齿相互碰撞,发出扣齿的声音,既可以活动面部肌肉,也可以保护牙齿。

提个醒

暮春时节要防三类传染病

眼下正是春末夏初,杭州市疾控中心提醒市民,当下要重点防范三类传染病。

流感发病总体高于去年

流感活动目前仍处于流行季节水平,但开始呈现下降趋势。杭州市疾控中心传防所专家介绍,从今年2月份起,杭州市检测到的流感病毒从以甲型为主逐渐转变为乙型为主,流感总体发病高于往年,今年哨点医院报告的流感样病例占门诊急症病例总数百分比高于2014年、2015年同期水平。流感与普通感冒相比,起病急,症状重,一开始就发烧,体温高达39~40℃,严重的可出现肺炎、脑炎等并发症,尤其成年人出现38.5℃以上的高温,要及时就医。

手足口病逐步进入高发期

从监测的情况看,今年4月中旬以来,杭州市手足口病发病比去年同期上升了42.56%,同比4月上旬上升了1倍多,托幼儿童患病比例也比去年有所上升。每年的5~7月是手足口病的发病高峰,目前正处于手足口病高发期,其他感染性腹泻也比去年同期上升。传防所专家提醒,手足口病发病以5岁及以下儿童为主。这段时间气温上升,湿、热的环境特别适合肠道病毒的生存和传播,因此,要特别注意预防,注意饮食卫生和个人卫生。

猩红热今年发病数上升

猩红热是A群溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病,发病以3~8岁儿童为主,表现为起病急、发热、咽峡炎、弥漫性皮疹,继而脱皮。猩红热一年四季均可发生,但以春季的4~5月、冬季的11~12月多见。今年3月份以来,杭州市猩红热发病开始上升,从发病数量看,这两年相比以往高发。 严敏

医学科普

科学家首次定位幸福基因

最近在《自然》杂志上,一个国际研究团队描述了如何从成百上千人的基因组数据中发现与幸福感、抑郁症和神经质相关的遗传变异。

来自美国得克萨斯州休斯敦贝勒医学院的科学家说:“我们发现了三个与主观幸福感相关的遗传变异——即一个人认为或感觉他或她的生活有多幸福。我们还发现两个基因携带与抑郁症状相关的变异,11个基因存在与神经质相关的变异。”

该小组还发现,基因变异主要在中枢神经系统、肾上腺或胰腺组织中表达。

对于这项研究,研究小组进行了一项荟萃分析,即他们汇集了许多其他研究的基因组数据——并使用先进的统计学工具对汇总数据进行分析,就如同它来自一项298000人的大型研究。

研究基因可能有助于理解倾向问题。研究人员表示,以前的研究已经表明,关于幸福快乐的个体差异可能与人与人之间的遗传差异有关。随着人们对这个话题越来越感兴趣,有越来越多的证据表明幸福感是身心健康的一个因素。

然而,研究人员警告说,当谈到基因变异如何决定人们对生活的思考和感觉时,基因并不是全部。他们解释说,环境因素及其与基因的相互作用,同样重要。

但是,研究人员指出,研究基因可以帮助我们开始理解为什么有些人可能会在生理上倾向于出现这些症状。研究人员还希望这项可供后续研究的研究结果,将有助于厘清是什么原因导致幸福感的差异。他们认为这个突破性的发现只是一个开始,他们相信所定位的基因变异是且仅是等待被发现的其中一小部分。

研究人员说,我们所发现的抑郁症状的遗传重叠也是一个突破。这就表明了,我们在研究幸福的同时,还可以提供给我们这个时代医学领域的最大挑战之一——抑郁症,提供一些新的见解。 边德

专家门诊

糖尿病要防餐后低血压

年近六旬的李女士是一名有着5年病史的糖尿病患者。李女士由于平时注意控糖、保养等,病情一直控制得不错。但她在前些天午饭后,突然感到非常困倦,同时伴有头晕、乏力等不适症状。根据既往经验,李女士初步判断是低血糖,于是她立即检测,却发现血糖并不低。李女士不敢大意,赶紧在女儿的陪伴下,到医院求助。经过医生诊断,并现场测了血压,才发现李女士头晕无力的症状,竟然是低血压引起的。

据内分泌科专家介绍,很多糖友平时非常注意高血压的情况,一直努力地降血压,却容易忽视低血压。其实,对于糖友来说,控制血压与血糖一样,都不是越低越好。糖友之所以会出现餐后低血压,是由于糖尿病导致的植物神经病变,造成血管舒缩功能紊乱,尤其是当久坐、久卧后突然起立时,由于血管不能反射性收缩,导致血压骤然下降而引起一过性脑缺血,病人由于血压低而出现头晕、眼花甚至晕厥的情况。同时,许多药物如降压药、利尿药、血管扩张剂、硝酸酯类药物等有可能加重低血压。对于糖友来说,低血压有着不小的危害,其中最危险的时刻一般为餐后15~90分钟之间,这时须提防因餐后低血压发作导致晕厥与跌倒风险的增加。

专家提醒,对于低血压的糖友来说,主要可以从调节生活方式及药物治疗等方面进行改善。日常生活中,糖友要注意加强体育锻炼,这样可以提高机体的调节功能。饮食中盐分要适当,每日2~6克,同时多喝水,较多的水分进入血液后可增加血容量,从而提高血压。增加营养,可吃些有利于调节血压的滋补品,如人参、黄芪等。患者平时在体位改变时动作宜慢,从卧位起立过程中,特别在晨间起床时应在床边稍坐片刻再站起活动。此外,为防止发生餐后低血压,应尽量避免饱食,注意适量减少碳水化合物摄入,少饮酒,在进食后不要突然起立或从事体力活动。对于低血压症状严重者,需要采取药物治疗,首选药物为醋酸氟氢可的松,但应用与否与具体剂量还应由主管医师诊断后决定,糖友切勿自行用药。 彭永强

生活小常识

常用电脑要防“失写症”

眼下,随着电脑输入法功能的日益强大,许多年轻人在键盘上敲字的速度也“飞”了起来。比如,“罄竹难书”、“鳞次栉比”、“沉湎一气”、“鳏寡孤独”等成语,通过输入法输入,只需敲四个字母,不用一秒秒钟即可显示,甚至连前后鼻音、是否卷舌都不必考虑。但是真要在纸上写,恐怕就不少人不知如何落笔了。会打字,但不会写字,或者是“提笔忘字”,这成了当年轻“电脑一族”的一个通病。就连原本字迹优美的人也发现,自己的书法水平现在大打折扣了。有关专家指出,这些人患上了“电脑失写症”。

“电脑失写症”为暂时性障碍,是由于过多地在电脑键盘上打字而缺少笔迹书写感和印痕感,对大脑的语言中枢难以产生刺激作用,从而造成“失写”的现象。人们从小学习书写文字,属于“远期记忆”,长时间使用电脑并不能造成脑神经的器质性病变。

为此,人们不要过分迷恋电脑,应到生活中寻找其他乐趣。此外,还要养成定期阅读和手写的习惯。多阅读文章,能够强化对汉字形状的记忆,而手写汉字则是对人的意志、毅力和神经系统稳定性必不可少的训练。

研究人员提示,书写是一种最基本的行为功能训练和正常心理、生理功能的培养,这些方面电脑打字无法取代。长期使用电脑的人们,应该养成阅读和手写的习惯。 刘姿含



校园毅行 强身健体

浙江农林大学日前在校内举行校园毅行活动,近千名师生在校内总长度约5公里的健步走,以此倡导健康的生活方式。

陈胜伟