

# 高血压难控制

一位患高血压多年的五旬大叔,因牙龈出血到口腔医院就诊,经牙周治疗控制住牙周炎后,血压竟也稳定了很多,不再动不动就住院了。

专家提醒,牙周病与许多重大疾病关系密切,如糖尿病、冠心病、中风等。而且牙周病不可自愈,务必重视牙周疾病的治

疗,以免引发其他更严重的疾病。

有研究表明,患有牙周疾病的患者通常表现为血压升高,尤其是当牙龈有活动性炎症或牙龈出血时。

牙周病不仅与高血压有关,更与许多全身重大疾病关系密切,其中包括糖尿病、心脑血管疾病及许多癌症,如肺癌、胰腺

癌、乳腺癌和胃癌等。

国际权威医学杂志《柳叶刀》刊登过的研究显示,在排除诸如吸烟、饮食、年龄等已知的影响因素后,患有牙周病和牙齿缺损的男性比牙齿健康的男性得癌症的概率要高14%,其中,肺癌的危险度要高出36%,最高的是胰腺癌,竟高出54%。

# 牙周炎是推手

根据第四次全国口腔健康流行病学调查资料显示:我国中年和老年人群中牙周健康者分别仅为9.1%和9.3%,牙周炎患病率为52.7%~69.3%。因此,务必重视牙周疾病的治疗,以免引发其他更严重的疾病。

牙周炎早期症状不典型,患者通常只觉得牙龈出血或口臭,不容易引起

另外,高血压、糖尿病患者需要将血压、血糖控制在一定范围才可以进行牙周系统治疗,心脑血管疾病患者6个月内不能进行复杂牙周系统治疗,有血液病、传染性疾病史者应在治疗前主动向医师介绍病情,以便采取一定的对策,防止出现意外。

(据《广州日报》)

## 发现孩子超重马上干预

由于经济水平的提高,“小胖墩”开始多了起来,儿童肥胖问题受到越来越多人的关注。

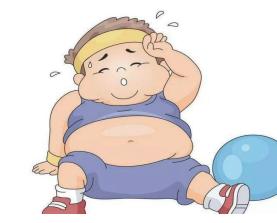
肥胖是指体内脂肪堆积过多或分布异常,体重增加,由环境和遗传等多种因素相互作用造成的慢性代谢性疾病。儿童期肥胖会增加患心血管疾病的风险和成年期的死亡率。在肥胖青少年中,体重增长最快的是2~6岁,且大多数肥胖状态可持续到青春期,到时候再控制体重、管

理健康会变得十分困难。所以当孩子体重超重时就应该引起重视。超重做为肥胖症发展的上游阶段,还没有被定性为疾病,但却是肥胖儿童的高危人群。5岁时超重的儿童在今后发展为肥胖的风险是同龄儿童的4倍。但是相比肥胖儿童,超重儿童更容易改变他们的体重指数,及早预防,比治疗肥胖更有效。因此,应对肥胖风险高但尚未定为肥胖的超重儿童重点关注。

对于儿童体重的判断没有明确数值,需要结合年龄、性别等具体情况计算BMI。生活中,想要控制孩子体重,主要还是依靠饮食习惯和运动进行早期管理,虽然遗传缺陷增加个体对肥胖的易感性,但占比不到1%。

1. 合理安排饮食。每天的目标热量摄入量低于维持体重所需的热量,但不低于1200千卡/天。减少高油高脂高糖饮食的摄入。

2. 加强体育活动。有研究显示,每天进行一小



时中等强度到高强度的体育活动,肥胖风险降低10%。中、低强度的体力活动可坚持较长时间,被氧化的脂肪总量比高强度剧烈运动多。因此,应强调多进行有氧的中、低强度体力活动。(据《生命时报》)

## 坚果家族里的营养之最

如果要在食物里评选营养宝库,坚果家族肯定榜上有名。除了味道口感不同,从《中国食物成分表》中部分营养素的相关数据来看,坚果家族里各成员营养各有千秋,有些甚至是营养之最。

### 蛋白质之最

第一名:南瓜子,36克/100克;  
第二名:榛子,30克/100克;  
第三名:杏仁,28克/100克。

**食用提醒:**想要补充植物蛋白质的人,建议每天吃点坚果,尽管其蛋白质氨基酸质量不及豆类,但对于素食者是个相当不错的膳食来源。此外,腰果、瓜子、花生、开心果的蛋白质含量也较高,超过20%,核桃和松子在15%左右。

### 维生素之最

维B1冠军:南瓜子,1.89毫克/100克;  
维B2冠军:杏仁,0.66毫克/100克;  
维E冠军:核桃,43毫克/100克。

**食用提醒:** B族维生素对热比较敏感,维生素E容易氧化损失。因此,坚果最好选原味的,不要选油炸和过度烤制的。买回家后,如果短时间内吃不完,应该密封保存,放在阴凉干燥处。

### 矿物质之最

补钙冠军:榛子,815毫克/100克;  
补钾冠军:松子,1007毫克/100克;  
补镁冠军:腰果,595毫克/100克。

**食用提醒:**除了钙、钾、镁,坚果中铁、锌、铜、锰、硒等各种矿物质的含量也相当突出。因此,每天吃一小把坚果,有助补充多种微量元素。

### 不溶性膳食纤维之最

第一名:松子,12.4克/100克;  
第二名:杏仁,11.8克/100克;  
第三名:腰果,10.4克/100克。

**食用提醒:**坚果中丰富的膳食纤维和油脂能起到润肠通便的作用,有腹泻症状和消化道急性感染症状的人,应暂时不吃坚果,以免病情加重。

(据《生命时报》)



## 这些卒中信号是大脑的呼救

脑卒中也就是我们俗称的中风,如今,它已成为全球致残的主要原因,也是死亡的第二大原因。脑卒中看似突如其来,但却是有迹可循的。

脑供血中断六秒即可丧失意识

脑组织对缺血、缺氧造成的损害十分敏感。全脑组织的供血完全中断6秒就可以出现意识丧失,中断5分钟后最易受损的特定神经元就会出现不可逆的损伤。

当供应脑的血管堵塞或者破裂时,血供中断,导致脑细胞损伤或死亡,进而引发各种功能障碍。这就是我们常说的脑卒中,

也称为脑血管意外。

每4个成人中就有1个会中招

每年,有超过1300万人发生脑卒中,约550万人将因此而死亡。对于幸存的脑卒中患者,在今后的生活中仍然可能面临巨大的挑战,比如身体的残疾、行动和语言的障碍、思维和感觉的改变、失去工作和收入等问题。

脑卒中这么可怕,它离我们每个人又有多远,我们是否有必要担心?事实上,脑卒中可能发生在任何人、任何时间、任何地点。在全球范围内,每4个25岁以上的成年人中,就

有1个人在其一生中会发生脑卒中。

如果您有以下这些习惯或问题,那么发生脑卒中的可能性就会升高:高血压、吸烟、糖尿病、心脏病、血脂异常、大量饮酒、缺乏体力活动、颈动脉狭窄等。除此之外,随着年龄的增长,脑卒中的发生风险也会增加。

这些征兆提示大脑“危”了

脑卒中的最常见症状为脸部、手臂或腿部突然感到无力,通常是身体一侧。常见的早期征兆包括突然出现的:

面部 脸部表情僵硬、麻木,一侧口角歪斜,

单眼或双眼出现视物困难。

肢体 肢体出现无力或麻木,无法顺利举起单侧或双侧手臂,走路困难,失去平衡或协调能力,原因不明的跌倒。

语言 口齿不清,说话或理解困难。

其他表现 如眩晕、耳鸣、恶心呕吐,无原因的剧烈、持续性头痛,昏厥或失去知觉等。

如果出现了上述现象,应立即就医或拨打120,获得及时救治。以缺血性脑卒中为例,溶栓治疗时间窗一般在3~6小时内,越早越好。

(据《北京青年报》)

## 保暖口罩不能代替医用口罩

天气越来越冷,一些市民开始戴着厚实的保暖口罩出行。在商场里、电商平台上,主打“保暖”功能的口罩也正在热销。但专业人士表示,一些主打“保暖”功能的口罩并不具备防疫功能,因此不能代替医用口罩,市民需谨慎选

用。

根据国家卫健委发布的《公众和重点职业人群戴口罩指引(2021年8月版)》,建议普通公众选用一次性医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别的口罩。一位口罩行业的业内人士表示,一次性医用

口罩、医用外科口罩以及更高级别的颗粒物防护口罩都有严格的执行标准,对于口罩的细菌过滤效率、通气阻力等均有明确规定。

符合国家卫健委建议选用的口罩,执行标准都可以在口罩的外包装上找

到。而大多数主打保暖功能的口罩,使用的保暖材质一般执行的是纺织品类的标准,有一些甚至并没有严格的执行标准。在目前这种情况下,大家还是应提高防疫意识,谨慎选择保暖口罩。

(据《北京晚报》)