

健康提示

# 看牙科,为什么要拍口腔X线片

●本报记者 梁婧姝

“我就是来看牙,为什么还要拍片?”看牙的患者在被通知要拍摄口腔X线片时,往往都会有这样的疑问。看牙为什么要拍摄口腔X线片?就这个问题,记者采访了内蒙古自治区口腔医院(呼和浩特市口腔医院)放射科技师由爽。

“口腔X线片是指口腔影像学检查,是口腔科最为常见的检查手段,用来辅助检查口腔疾病。治疗前拍片有助于评估和明确病变,治疗后可以观察疗效等。X光检查不仅包括牙齿、牙周组织、上下颌骨,还包括了颞下颌关节、颌面部软组织等。”由爽告诉记者。“常见的口腔X片主要包括根尖片(小牙片)、口腔曲面体层片、X线头影测量片(包含头颅

侧位以及正位片)和口腔颌面锥形束CT。”

根尖片(小牙片)是口腔最常用的影像照片,根尖片一般能拍到1—3颗牙齿,它可以清晰地显示牙全貌及根尖周围牙槽骨的影像,了解单个牙齿龋坏程度,牙髓炎、根尖周炎、根管治疗等情况。

口腔曲面体层片也叫口腔全景片,一次曝光即可获得全口牙齿、上下颌骨、上颌窦及颞下颌关节等部位的影像。应用于颌骨多发病变、范围较大的颌骨病变、双侧颌骨的对比及原因不明症状等检查,广泛应用于口腔颌面部的影像学检查。乳牙期曲面断层片,可以看到乳牙龋坏的情况、恒牙的数目和位置。

X线头影测量片(包含头颅侧位以及正位片),主要展示颅骨和牙齿的形态。在正畸领域应用广泛,它给牙齿矫正提供了重要的数据参考。在正畸治疗中,医生需要根据头颅侧位片进行描记,将得出的数值与正常值作对比,找出患者存在的问题,制定正畸方案。

口腔颌面锥形束CT,一般情况下,拍摄曲面断层片、小牙片可以了解到口腔的问题,但经过二维透照,存在影像失真、重叠等情况,为了更加准确的图像数据以及临床需要,采用锥形X光束和平板探测器成像。成像部件只需要围绕患者颌面部旋转一周即可获得受检部位的影像数据。根据不同临床

需要,选择不同扫描视野,利用其空间分辨率高、相对螺旋CT的低辐射剂量等优点即可重建出各向同性的三维方向的断层影像,因此对疾病的定位评估更加精准。常用于口腔种植、外伤牙根折裂情况,囊肿,显示多生牙、埋伏牙、阻生牙的位置等,为口腔种植提供精准影像。”

同时,由爽提醒:“拍摄口腔X线片,拍全景片、口腔CT前,须去除颌面部带金属的东西,如眼镜、金属发卡、耳环、项链、助听器;拍牙片时不受影响,无须去除。此外,孕妇一般不建议拍牙片。为避免孕期接受放射检查,建议在准备怀孕前就做好所有口腔检查和治疗。”

## 新研究发现乳腺癌淋巴结转移如何躲过免疫系统监视

新华社电(记者 钱铮)日本京都大学日前报告,该校研究人员参与的一个科研团队发现,乳腺癌淋巴结转移过程中,在抗肿瘤免疫中发挥关键作用的一种巨噬细胞会减少,乳腺癌细胞得以躲过人体的免疫系统监视。相关论文已发表在《国际期刊E生物医学》上。

京都大学在新闻公报中介绍,乳腺癌常发生淋巴结转移,而淋巴结内存在许多免疫细胞,为何那么多免疫细胞不能清除乳腺癌细胞呢?科研团队试图弄清乳腺癌细胞是如何躲过淋巴结内的免疫细胞攻击的。

研究人员选取了6名乳腺癌患者,对比同一个乳腺癌患者的发生癌细胞转移淋巴结和未发生转移淋巴结,发现前者的CD169阳性巨噬细胞出现减少,而两者的其他免疫细胞则未发现明显差异。CD169阳性巨噬细胞是一类具有特定功能的巨噬细胞亚群,它们在肿瘤免疫应答中扮演着重要角色。

研究人员还对58名乳腺癌患者的474个淋巴结进行了研究,发现癌细胞转移的淋巴结中这种免疫细胞的减少是所有类型乳腺癌的共性,同时也发现这种免疫细胞的减少情况与乳腺癌的分期相关。

研究人员认为,这项研究揭示了在乳腺癌淋巴结转移过程中CD169阳性巨噬细胞的重要性。这一成果可能有助于开发乳腺癌新疗法和防止复发的新手段。不过,在癌细胞转移的淋巴结中,CD169阳性巨噬细胞是如何被抑制的,具体机制尚不明确。

(据《广州日报》)

健康服务

## 守护“金嗓子”几招学起来

●张青梅

“教师节”刚过,在感谢师恩的同时,让我们一起来关注老师们的身体健康。相关统计显示,教师的嗓音发病率是普通人群的2—3倍,因此更应注意咽喉养护。广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科刘彩鹏副主任医师表示,日常保养嗓音可从四方面入手,一旦遇到突发性嗓音问题,应及时应对,避免恶化。

### 日常保养注意四点

教师每天需要大量的言语交流,因此嗓音的日常保养尤为重要,刘彩鹏指出,可从以下几方面入手:

1. 科学饮水:适量饮水能够有效维持声带润滑,建议采用少量多次的方式饮用温水,这样可以避免缺水导致的声带干燥。同时,应避免过量摄入咖啡、浓茶等有利尿作用的饮料,它们可能会导致身体脱水,进而影响声带健康。

2. 戒烟限酒:这是保护嗓音的基础。众所周知,烟草和酒精中的有害物质会直接损伤咽喉黏膜,长期刺激甚至可能引发更为严重的声带疾病。

3. 优化环境:保持工作环境舒适,适宜的温度和湿度有助于减轻空气对喉咙的不良影响,尽量减少接触粉尘和烟雾,为嗓子营造一个健康的外部环境。

4. 心理调适:心理调节也不容忽视。保持乐观的心态,学会释放压力,避免情绪波动过大,因为焦虑和紧张的情绪同样会对嗓音产生负面影响。适时地放松和自我调整,可以帮助老师们以更好的状态面对每一天的教学任务。

### 科学发声 预防损伤

温和用声是教师用嗓的重要原则之一。刘彩鹏指出,在教学过程中,合理利用扩音设备可以减轻声带负担,同时也要注意控制自己的音量,避免长时间、不必要的大声喊叫。此外,通过专业的嗓音训练来提高发音技巧也非常必要。

例如,学习正确发声方法,如多用软起声而非硬起声,减少声带间的激烈碰撞;掌握正确的呼吸技巧,让气息下沉,调动腰腹部力量而非仅靠喉部发声;还可尝试发“气泡音”或做吹气管的动作,以此放松声带,给予声带适当的休息。

### 及时应对突发问题

在教学过程中,有时难免会遇到突发情况,如课堂上的突发性嗓音问题。这时候,正确的应急处理就显得尤为关键。例如,当你感到轻微的嗓音疲劳时,可以立即停止讲授,并适当休息,利用这个间隙进行一些简单的自我缓解措施。轻度嗓音疲劳可以通过生理盐水雾化吸入来进行初步处理,这种做法能有效地缓解声带的紧张状态,同时保持其湿润。

对于较为严重的情况,如过度用声导致的声音嘶哑,自我调理可能不足以解决问题。在这种情况下,应当首先在医生的指导下,使用特定的药物进行雾化治疗。药物的选择和使用方法应严格遵照医嘱,切忌自行购买药品滥用。如果条件允许,还可以结合中医的一些传统疗法,如服用具有润喉效果的中药,这些方法往往能在一定程度上辅助恢复。

值得注意的是,当出现频繁清嗓或是持续性的咳嗽时,这往往是声带处于受损状态的信号。频繁的清嗓动作会使声带频繁地激烈摩擦和碰撞,长此以往可能导致声带出现器质性病变。此时,最明智的做法就是尽快寻求专业

医生的帮助,通过详细的诊断来确定病因,并接受针对性的治疗。

### 尽早处理嗓音疾病

刘彩鹏指出,嗓音健康需要长期维护,定期检查是重要环节。如果嘶哑的症状持续超过两周,就应提高警惕,及时到耳鼻喉科进行全面的检查。通常情况下,医生会建议做电子喉镜检查,这是一种无创且高效的检查手段,能够清晰地观察到声带的状态,从而判断是否有声带小结、息肉等病变的存在。

对于已经确诊的嗓音疾病,如急性喉炎、声带息肉、声带小结以及任克水肿等,应根据医生的具体指导采取相应的治疗措施。早期发现并积极治疗,不仅可以有效地防止疾病的进一步恶化,还能最大限度地恢复嗓音功能,减少对日常生活和工作的不利影响。

建立良好的生活习惯也是预防和治理嗓音疾病不可或缺的一部分。保持规律的生活作息,合理的饮食结构,以及适量的运动都有助于提升整体的身体素质,从而间接支持嗓音的健康。

(据《广州日报》)

健康关注

## 一胖生百病 要减也要健

常备“一秤一尺一日历”做到“三知一管”持久体重管理

●赵津

每年9月是“全民健康生活方式”宣传月。减油、减盐、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”是全民健康生活方式行动的主要内容,也是民众预防慢性非传染性疾病、促进健康的基础。今年宣传月主题为:食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往。在这一主题下,宣传月第一周重点关注体重管理。

今年6月,国家卫生健康委等16个部门启动了“体重管理年”活动,指出从2024年起,用三年时间,普及体重管理支持性环境,提高国民体重管理意识和技能,预防和控制超重、肥胖,切实推动慢性病防治关口前移。随着生活方式的改变,近年来,全球肥胖发病率呈井喷态势增长,其健康危害也日益凸显,控制体重、减肥已成为很多人的日常生活模式。

### 50%人群肥胖或超重

肥胖列为十大慢性疾病之一

目前,国内外以BMI(身体质量指数)定义肥胖的程度,BMI等于体重(千克)除以身高(米)的平方,BMI在

18.5至24为正常体重,24至小于28为超重,大于等于28为肥胖。另外,体脂率也可以反映体重状况,正常男性为15%至20%,女性为18%至30%;轻度肥胖男性为20%至25%、女性为30%至35%。另外,我国肥胖者中尤其中青年男性肥胖者以“苹果”体型的腹型肥胖最为常见,内脏脂肪超标是导致腹型肥胖的主要原因。判断是否是腹型肥胖的标准是看腰围,《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》中明确界定,腹型肥胖的标准是男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米。

据了解,全世界肥胖人数超过10亿,我国成年人肥胖患病率达16.4%,更为严重的是,作为肥胖后备军的超重人群的患病率高达34.3%。也就是说两个人中就有一个是肥胖或者超重。随着肥胖、超重人口的日益增长,世界卫生组织已正式将肥胖列为十大慢性疾病之一。“在门诊经常听到患者吐槽,‘大夫我咋这么倒霉,患了糖尿病,还有痛风、高血脂、高血压而且腰疼、膝关节也疼痛’。其实,这些疾病多是肥胖惹的祸,毫不夸张地说一胖生百病。”李春君说。

肥胖与糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、脂肪肝等疾病密切相关,显著增加心脑血管疾病的风险。肥胖增加机械性病变的风险,如脂肪在颈部和胸部积累导致气道和咽喉狭窄,易发睡眠呼吸暂停综合征、胃食管反流等;肥胖者的胸腔和腹壁脂肪堆积将影响心肺功能;体重过大增加脊柱和下肢的负荷,导致腰椎间盘突出和膝关节炎等。肥胖患者由于容貌焦虑和运动受限,还会导致社交隔离、自卑感、抑郁症状、焦虑症等心理疾患,这种情况在青少年肥胖患者尤为常见。大数据研究表明,肥胖还增加多种癌症的发病率,肥胖女性子宫内癌和乳腺癌的发病率明显增加,男性更易患上前列腺癌,肥胖人群的直肠癌和结肠癌

的概率也比正常人群明显高发。

### 吃动平衡调整心态持之以恒 五点关键技巧助力减肥控体重

李春君说,“肥胖病因复杂,需要综合管理,减肥神药不存在,减肥秘诀也没有。任何人减肥,控制体重都是一个需要耐心和毅力的过程,通过科学的饮食、适当的运动和良好的生活习惯来逐渐减轻体重,改善身体健康状况是最可靠的方法。根据管理中心多年肥胖管理经验,我们总结了一些关键技巧,助力市民控制体重、成功减肥”

目标动机明确,减肥融入生活“周围不少人天天将减肥挂在嘴边儿上,没有具体的目标,想起来饿几天锻炼身体,瘦了几斤,之后又我行我素,体重逐渐上升,最终减肥失败。减肥成功是指体重减少5%,持续1年不反弹,也就是说5%体重下降不能保持1年以上,均视为减肥失败。”李春君说,“减肥不是一蹴而就的事情,需要持久作战,制定切合实际的具体目标,逐步完成。合理的减重速度是每周减重0.5千克至1千克,根据目标制定能够长期执行的减肥计划,切忌三天打鱼两天晒网式的减肥。”

“减肥动机也很重要,我院健康管理中心减肥成功的案例,往往都有明确的动机,如结婚、怀孕、找工作以及为了控制肥胖相关的疾病等。减肥动力十足,减肥方案落实到位,减肥成功的概率很大。相反父母或者伴侣强迫减肥者往往依从性很差,最终都以失败告终,所以没有目标一时冲动的减肥都注定失败。大家在准备减肥前,一定要想清楚自己为什么要减肥。”李春君说。

天天测体重,减肥有保证天天量体重就不会使体重失控。每天测体重可以说是一种心理行为的干预模式,每天看到掉秤的时候能够为减肥者带来巨大的快乐和动力,为新一天的减肥



计划加油;如果体重不掉,也可以让减肥者及时反省前一天减肥方案执行情况,及时纠正不良行为。如果计划减肥,就先准备一个体重秤吧,有研究显示即使没有采取任何饮食和运动方案,每天测测体重一年可减重3%。

控制总热量,无需过度节食控制饮食是减肥最重要的手段,但过度节食反而会加重减肥难度甚至反弹。饥饿让身体经历饥荒,身体很快会下调基础代谢率,让吃到的食物以脂肪的形式储存起来,一味地节食把身体调成了节能灯泡,当管不住嘴巴的时候,体重就会很快反弹。减肥成功主要取决于热量和消耗平衡,最简单办法就是在原有饮食热量的基础上减少300千卡至500千卡。做到三餐规律,两餐之间加少量水果。饮食上遵循三多三少原则,多吃优质蛋白、蔬菜和全谷杂粮,少吃高油、高盐和高糖食物。为了确保身体健康,食物结构要合理,食物种类多样化,食物颜色要多样化。

另外,减肥者都有与食物抗衡的经历,但美食能够让人产生欣快感,减肥期间可以用积极的方式来解决美食的诱惑。比如把甜点作为对自己的奖励,当减肥达到近期目标,就奖励自己吃一小块;二是如果特别爱吃甜食,可以在早餐的时候少吃点儿主食,最后吃一点儿甜品;三是吃美食后,可以运动消耗掉多余的热量,在日常生活中实现吃动平衡,保持健康的体重。

科学规律运动,避免高强度运动

高强度运动对短期掉体重确实有效,但对长期减肥是有害的。高强度运动会增加肥胖者运动损伤的风险,而且长期会降低基础代谢率,导致减肥反弹。运动减肥重要的是养成良好的运动习惯,首先从打破久坐开始,40分钟起来活动5分钟。其次,有意识地增加日常生活,通过多走动,加快走路的速度,能活动则动,养成活跃的生活方式。最后,形成有规律的运动,包括有氧运动+抗阻运动相结合。建议每周至少5天进行中等强度的运动,累计150分钟以上,有研究报道坚持每周250分钟的运动,可以有效防止体重反弹。中等强度的有氧运动主观判断方法是在运动中达到“能说话不能唱歌”的状态。找到自己喜欢的运动方式,如跑步、游泳、快步走,并保持持续的运动习惯。力量训练可增加肌肉,提高基础代谢,靠墙静蹲、立位俯撑等力量训练随时可做。规律运动能够促进内啡肽的释放,坚持运动3周,就可以感受到运动带给身体的变化。

享受快乐减肥,重视心理调节俗话说“一口吃不成胖子,一下也减不成瘦子”,即便有人实现迅速减肥,往往也难以维持,很快反弹甚至更胖,所以不用羡慕那些快速减肥者,更没有必要看到别人瘦了压力山大。放松心情、调整好心态,制定一个长期合理的减肥计划,让健康生活方式成为一种习惯也是减肥的内容。

(据《天津日报》)