



## 自动售药机 现身福州市社区

市民毛幸雍在福建省福州市仓山区金山社区 24 小时自动售药机上购买药品。

/ 新华社

## 判断是否 发生脑卒中

可“1、2、0”三步自行评估

冷暖交替,正值脑血管病高发季,记者在哈医大二院采访了解到,判断是否发生脑卒中,可以先根据“1、2、0”三步自行评估,从而实现早识别、早呼救、早确诊、早救治。

专家提醒,判断是否发生脑卒中,人们可以根据“1、2、0”三步先自行评估。“1”看 1 张脸是否出现不对称口角歪斜。“2”查 2 只胳膊是否能平行举起,有无单侧无力现象。“0”是聆听是否言语不清表达困难。一旦出现上述任何突发症状,就要立即拨打 120 急救电话。

“脑卒中治疗最有效的方法有两个,一个是溶栓,一个是取栓,两种治疗方式都对时间有着严格的限制。因此,‘时间就是生命’。”王丽华说。

脑卒中俗称“中风”,一旦发病,在 4.5 小时内进行溶栓治疗,可有效降低死亡率和致残率。

/ 新华社

科学家发现

## 间歇性禁食 有利减肥原理

最近加拿大科学家在动物实验中发现,间歇性禁食能调节身体新陈代谢,促使白色脂肪转变成棕色脂肪,起到遏制肥胖的作用。

加拿大多伦多儿童医院等机构科学家在新一期中国《细胞研究》杂志上报告说,他们用两天正常进食、一天完全禁食的方法喂养实验鼠,4 个月后再这些实验鼠不仅体重轻于对照组,白色脂肪组织的蓄积也更少,血糖和胰岛素水平更为稳定。进一步实验显示,这种方法的益处只要 6 周时间就能体现出来。

研究小组发现,间歇性禁食会触发脂肪细胞的某种免疫反应,使白色脂肪组织里的血管内皮生长因子产量增加、促进血管生长,从而激活一种对抗炎症的细胞——脂肪组织巨噬细胞,刺激白色脂肪棕色化。

采取间歇性禁食时,正常饮食阶段不需要特别限制热量摄入。研究人员说,该方法可用于预防和治疗肥胖症、代谢紊乱等。不过,实验鼠的代谢速度、饮食结构和寿命等与人差异很大,该研究成果是否适用于人类,尚需进一步研究。

/ 新华社

糖尿病发病率高、致死致残率高,是全世界广泛关注的重大疾病。中医药在糖尿病前期干预、糖尿病多种代谢紊乱的综合调控以及并发症治疗方面具有很强的优势

## 首部国际中医药专病诊疗指南发布

第十四届世界中医药大会正在泰国首都曼谷举行。大会日前审议通过了第一部国际中医药专病诊疗指南《国际中医药糖尿病诊疗指南》,为中国在中医专病治疗领域掌握国际话语权走出坚实的一步。

世界中医药学会联合会(世界中联)秘书长桑滨生说,这一指南的制定是中医药国

际标准化建设的具体行动。世界中联自 2003 年成立以来,已经发布了 8 部中医药国际组织标准,但专病诊疗指南是首次发布。

据悉,这一指南由世界中联立项,内分泌专业委员会承担,中国中医科学院首席研究员仝小林主持,国内外中医学术团体糖尿病专家共同参与制定。

仝小林说,糖尿病发病率高、致死致残率高,是全世界广泛关注的重大疾病。中医药在糖尿病前期干预、糖尿病多种代谢紊乱的综合调控以及并发症治疗方面具有很强的优势。这一诊疗指南是半个世纪以来国内外糖尿病中医药研究成果的结晶,在《糖尿病中医防治指南》《糖尿病中医防治标准(草案)》及《糖尿病

中医药临床循证实践指南》的基础上,经过近 10 年论证、实践制定而成,获得国内外专家广泛共识。

仝小林说,希望这一指南能为中医药在重大疾病诊疗方面作出国际性示范,为国内外中医师的临床实践、国际中医药法律法规制定、国际中医药标准的整体建立等方面作出一份贡献。

/ 新华社

殃及邻牙 咀嚼功能下降 会导致口腔咬合关系错乱 甚至脸型改变——

## 牙齿缺失危害很大

牙齿的美观和健康对每一个人来讲都很重要,但您知道如何保护牙齿吗?牙齿坏了怎么修复吗?北京欢乐口腔医院的蔡晓彤院长给大家讲讲口腔保健的知识。

### 不会刷牙害处大

如果你不会刷牙,就不能保证把各个牙面的残留物刷干净。还有人刷牙姿势不对,使劲来回横着刷,把牙齿跟牙龈交界的地方刷出了很多一条一条的沟,在临床上叫“楔状缺损”。导致牙齿敏感,对凉的、热的、酸的、甜的都敏感,时间长了还会引起牙髓炎。再刷得深一点,咬个硬东西牙齿就会断。

龋齿对牙齿的影响是最大的,它的形成就是因为刷牙刷得不干净,口内有食物残渣,经过酸性的物质分解后,会腐蚀牙齿,龋齿是现在口腔最常见的疾病。

### 正确的刷牙方法

上牙要从上往下刷,下牙从下往上刷,里侧也一样。牙面可以横着来回刷。牙刷头不能太大,牙刷的毛不要太硬了。平常咱们除了刷牙,还要学会用牙线、牙缝刷等,有时候牙缝里头存留的一些食物残渣咱们很难清理出来,这时

候就要用牙线。

刷牙是保证牙齿不龋坏的重要的方法之一。小孩在刚出生的时候,可以做窝沟封闭,减少出现龋坏的可能性。

### 定期进行口腔检查

牙齿对每一个人都很重要,要定期主动去到医院检查自己牙齿,防患于未然,这样对于牙齿的保健是最好的,不要等牙疼得不行了,或者都要掉了,再去看医生。

### 防治牙周病

有些老人去到医院去拔牙,拔掉的牙都很好,一点都没坏,但为什么就掉了呢?原因就是牙周病。因为牙齿是长在骨头里的,而牙周病会使牙龈红肿、萎缩,最后牙齿就跟小树没有土了似的,摇摇晃晃待不住了,只能上医院拔掉了。

### 定期清理牙结石

长期不做牙齿的清理会形成牙结石。现在吃的东西都比较软,不像过去吃粗粮比较多,而这些软的食物很容易在

牙齿表面形成“软垢”,咱们喝的水、吃的食物里头是含有矿物质的,当这些矿物质沉积在“软垢”上就形成了牙结石,牙结石越来越多,会刺激牙槽骨和牙龈,导致其萎缩,最后殃及牙齿。所以建议大家每年最少要做一次牙齿的清理。

### 牙齿缺失危害多

牙齿缺失危害很多,影响美观是肯定的。牙齿缺失后,其他相邻的牙也受影响,因为没有依靠了,一受力就容易倒,更加影响到咀嚼的效率。

牙齿缺失后,与其相对应的上牙或者下牙就失去了作用,上牙没了下牙就往上长,下牙没了上牙就往下长,长期的结果,整个口腔牙齿的咬合关系就错乱了。

有些人说,我就缺了一颗牙,没事儿,还剩那么多牙呢!镶不镶无所谓,但缺牙对人的影响不是马上就能显现出来的,它会有一个过程,可能在一年两年以后你才会体会。比如牙齿倾斜、塞牙等,甚至可能因为你只用有牙的一侧研

磨食物,导致你的脸型改变。为什么呢?因为肌肉是用进废退,你不缺牙的那边老去咀嚼食物就丰满,而你咬不了食物的这一侧,肌肉就慢慢萎缩。

所以,牙齿缺了怎么办?就是要及时镶牙。

### 镶牙的方式

目前只有 3 种镶牙的方式:活动修复、固定修复和种植修复。

活动修复就是最传统的挂钩牙。如果你剩余的牙齿不是特别松动,就可以采用这种方式。

固定修复,比如缺一个牙,就可以在两边的好牙上做牙套,把缺失的牙连到牙套上,粘接在两侧的好牙上。形成一个固定整体。

种植牙现在用得比较多。就是说你缺一个牙也好、两个牙也好,或全口牙都没有了也好,都可以在您的牙槽骨上种钉子,然后再用固定修复的方式,或者是活动修复的方式,在种植体的上面接上假牙就形成了新的牙齿,恢复牙齿咀嚼功能。/法制晚报