

口臭反映健康大问题

压力大、便秘、血糖高、肾不好、月经紊乱都会产生异味

口臭,就像公共场合中的一张尴尬“名片”。不管外表多么光鲜,如果张嘴就是一股难闻的气味,会让你在浑然不觉中变成不受欢迎的人。口臭看起来是个小毛病,却会给人际交往带来很多烦恼。口臭还可能是某些疾病的信号:包括口腔、胃肠道、呼吸道等多种疾病,都可能引起口臭。

◆很多病都会引发口臭

口臭分为生理性和病理性。生理性口臭指人们在生活中产生的一种短暂现象,如饥饿时、食用某些刺激性食物(洋葱、大蒜)、吸烟、晚餐睡眠时间过长等。病理性口臭主要包括以下原因:

口腔疾病。“85%的口臭其实源自口腔本身的问题。”上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防科口气门诊副主任医师叶玮说,患有龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病的人,口腔内容易滋生细菌,尤其是厌氧菌,其分解产生硫化物,从而产生口臭。

胃肠道疾病如消化性溃疡、慢性胃炎等,呼吸道疾病如支气管炎、鼻窦炎、咽喉炎、扁桃体炎等,都可能伴有口臭。

有些处于青春发育期的女性,卵巢功能不全,性激素水平较低,口腔组织抵抗力下降,容易感染病菌从而产生口臭。

长期便秘的人,会因体内产生的有害物质不



能及时排出,而引起口臭。

服用使唾液分泌减少的药物,如某些镇静药、降压药、阿托品类药、利尿药以及具有温补作用的中药等,易导致口臭。

节食减肥,或妇女在月经期间出现内分泌紊乱时,都会导致口臭。

◆唾液是对付口臭的好“武器”

有趣的是,绝大多数有口臭的人都不会察觉自己的异味。这是因为,口腔后边软腭部分同鼻腔连在一起,鼻子闻不到口腔后部产生的气味。那么,该如何做好口腔保健,让口臭不再困扰你呢?

常吃小米。美国营养学专家、《食物圣经》作者吉莉安·麦基思建议,健康谷物食品小米可以减少口腔细菌生长,预防口臭效果更好。

喝柠檬水。多喝水可令口腔经常保持湿润。在水中加上一片柠檬,能刺激唾液分泌,减少因鼻塞、口干或口腔内残余食物产生的厌氧菌造成的口臭。

生吃蔬果。唾液是你对付口臭的最好“武器”。生吃苹果、胡萝卜等蔬果有助于分泌大量唾液,不仅能湿润口腔,还能清除附着在牙齿上面或塞在牙缝中的食物残渣。

喝酸奶。日本横滨鹤见大学研究表明,每天坚持喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量,这种物质正是口腔异味的罪魁祸首。

勤刷舌头。刷牙后,应用牙刷柄刷舌头表面的舌苔。美国整容牙医学学会牙科专家劳拉·托拉多博士建议,用小苏打刷舌头,可快速去除滞留于口腔、喉咙甚至胃中导致口臭的有毒酸性物质。(据《生命时报》)



专家
答疑

胃肠科 胃病治疗要及时

患者问:我因工作原因经常出差,生活没有规律,患胃病一年多了,发作时就去医院买点药,我很担心经常胃痛会不会发展成胃癌,不知道什么样的检查方法不痛苦?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:许多胃病患者都因为工作或其他原因患了胃病不当回事,往往在没确诊的情况下,自行买点药缓解一下就不再治疗,这种盲目用药常常掩盖了疾病的真实症状,从而延误病情;还有一些胃病患者会精神恐慌,害怕胃病转变成胃癌。胃癌与其他各种胃病有很大关系,但不是所有的胃病都会发展成胃癌。临床表明,胃溃疡、萎缩性胃炎、胃息肉等慢性胃病目前已被公认为胃癌前期病变。如果这些慢性胃病没有及时地对症治疗,胃黏膜持续病变,再加上幽门螺杆菌感染,饮食、遗传因素等,很可能发展成胃癌。临床资料表明:幽门螺杆菌

感染是许多胃病发生、发展的一个重要病因,而且这种细菌会经口传染。世界卫生组织已把它列为胃肠病的头号致癌因子。根除幽门螺杆菌后,胃癌的发病率明显下降。

爱民医院拥有先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,为胃病患者解除了检查所带来的痛苦,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合像心脏病和传染病患者、老年人、儿童,但检查前须空腹。

专家提醒,在胃疼、胃区不适或消化道不适的时候,应及时检查,弄清病因,对症治疗,避免胃癌发现时已成晚期。

专家热线:0392-3368120

妇科 LEEP刀技术治疗妇科炎症

患者问:我最近常感到外阴瘙痒,下腹疼痛、坠胀,性生活后有少量出血,还有一股难闻的味道,这是怎么回事?

爱民医院妇科专家答:很可能患有宫颈糜烂。患中度、重度宫颈糜烂后,会出现白带增多、色黄、质黏稠或白带中夹有血丝、有异味,并伴有腰酸、腹痛及下腹坠胀感等症状,性生活会引起接触性出血。另外,炎性分泌物长期刺激外阴,还可引起外阴瘙痒症。对于妇科疾病,有些女性因为羞于就医,就自行买药治疗,但往往因不能对症下药,花去冤枉钱、贻误病情,也给以后的治疗增加困难。建议女性朋友,如出现下腹疼痛、坠

胀、白带异常,切不可疏忽大意,应该及时到医院进行诊疗。如果不及时、彻底治疗,容易引发癌变、不孕症等并发症。

爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技术,全方位治疗各种原因引起的妇科炎症,治疗中度、重度的宫颈糜烂仅需十几分钟,同时可直接进行病理化验,筛查是否存在恶性病变,让患者轻松治疗无后顾之忧。LEEP刀技术不仅治疗时间短、副作用小、无须住院,为患者减少了费用,且不会改变宫颈的原有生理状态,未曾生育的女性也可放心使用,受到广大患者的好评。

专家热线:0392-3326120

四大生活要素 帮你远离糖尿病

据最新统计,目前我国糖尿病患病率高居世界第二,且数量正以每天至少增加3000人的速度不断刷新。我们该如何从生活中的一点一滴做起,控制血糖,远离糖尿病呢?河南誉美肾病医院的专家提出的四点要素可助你一臂之力:

◆要素1:合理饮食

糖尿病患者应少吃快餐和精加工食品,加入适量高纤维或全麦食品以降低饮食的总糖量并平缓血糖波动,同时增加维生素、矿物质和纤维的摄入量;其次要减少脂肪摄入。

◆要素2:减肥

很多糖尿病患者都有体重超重的问題。超重甚至可使健康人出现糖尿病前期综合征。尤其是腹部过度肥胖可使机体对胰岛素的敏感性降低。

◆要素3:戒烟戒酒

健康人适量饮酒可改善葡萄糖耐受性,但对于老年人和糖尿病患者而言,喝酒会使葡萄糖耐受性降低,还会提高眼部病变和神经受损的风险。吸烟的糖尿病患者发生肾脏损伤、心脏病和其他糖尿病并发症的风险较高。

◆要素4:血糖自我监测

自我血糖监测的提倡者认为,经常进行自我血糖监测的糖尿病患者,其疾病治疗进程可发生较大改观,从而实现长期维持正常的血糖水平。

网站:www.hntjsbyy.com

电话:0392-72213333

免费电话:800-9191-555



河南誉美肾病医院
专家建言

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云

电话:13939258016

E-mail:yjkw@163.com

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

“解困”食物 让您春天精神好

随着天气转暖,人们明显感觉更易困倦、疲乏、昏昏欲睡,这就是所谓的春困。春困多因气候转暖后,体表的毛细血管舒张,需要增加血流量,脑组织的血流量相应减少,脑组织供氧不足引起。营养专家提醒,这个时节注意休息、适当运动,同时适量吃些“解困”食物,即可有效缓解“春困”。

◆多吃“解困”食物

首先,补充B族维生素。B族维生素,尤其是维生素B1,可维持人体正常代谢,改善脑组织能量供应,提高大脑兴奋度,解除“春困”。要补充B族维生素,应多吃瘦肉、蛋类、豆制品及粗粮。

其次,多吃鱼、鸡、瘦肉、低脂奶制品等食物。因它们富含的酪氨酸,是脑内产生警觉的化学物质的主要成分,所以感觉犯困的时候可多食之。

◆解困只需1分钟

春日常犯困,可在课间或学习间隙或课间时,伸个懒腰。持续伸几秒钟懒腰,可使上身大部分肌肉收缩,促进血液回心,使更多的含氧血供给大脑。

此外,还可以洗个冷水脸。冷水洗脸,因低温刺激,可以提高人体神经系统的兴奋性,从而达到解除春困的目的,而且还能有效增强肌肤抵抗力。

◆靓汤解春困

白茅根、玉米须各1两,红枣10个、猪小肚1斤煲汤饮,一周1次~2次。此汤有清热生津、利尿消肿、祛湿除黄、防疫解困之功。

鲫鱼煲,解困无烦恼。材料:绵茵陈、蛇舌草各20克,鲫鱼1条(约500克),瘦肉100克,蜜枣2个,生姜3片。制法:鲫鱼煎至微黄,加入绵茵陈等汤料和水,文火煲两小时即可。此汤清肝祛湿,可助孩子健体强身、解除春困。

饮食上还要少吃阳亢的食物,如油炸和辛辣食品;可多吃些滋润补阴的食品,如鸭肉、荸荠、藕、百合、山药、南瓜、核桃等;还可用桑叶、薄荷、菊花泡水喝,有清热去火的作用。



梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线:

3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510