



有位高校教师告诉我,有些学生在与她交流时常常背过身去,起初她以为学生对她谈的话题不感兴趣,后来才知道是自己的口臭坏了学生与她交谈的雅兴。

然而,并不是所有的口臭患者都能感觉到自己的口臭,有时别人闻到了,可自己却丝毫未曾察觉,一般的同事或交流者又不好直接提醒您,但口中发出的臭味却严重地危害着与他人社交,影响他人与您交流的兴致。

引起口臭的原因有很多,最常见的口臭原因主要是生理性和病理性两种。

生理性口臭:早晨口臭多由于晚上睡觉时唾液分泌减少,口腔黏膜干燥,上皮细胞脱落,在口腔内发生变质所致;若睡觉前不刷牙,口内食物残渣分解发酵,也会加重口臭。空腹口臭多提示消化系统有问题,特别是胃病。女子行经时出现月经期口臭,可能与内分泌紊乱有关。神经过度紧张或劳累时可致唾液分泌量减少,发生月经期口臭。食物性口臭是因食用葱、蒜、韭菜或饮酒、吸烟引起,常与其它生理性口臭混在

一起,加重气味,多见于男性。

病理性口臭:口腔疾患引起的口臭,常见于龋牙、牙周炎、冠周炎等。非口腔疾病引起的口臭,如鼻咽部疾病、呼吸器官疾病、消化器官疾病、血液病、营养代谢障碍、泌尿系统疾病及其它疾病引起的高烧,均可引起口臭。

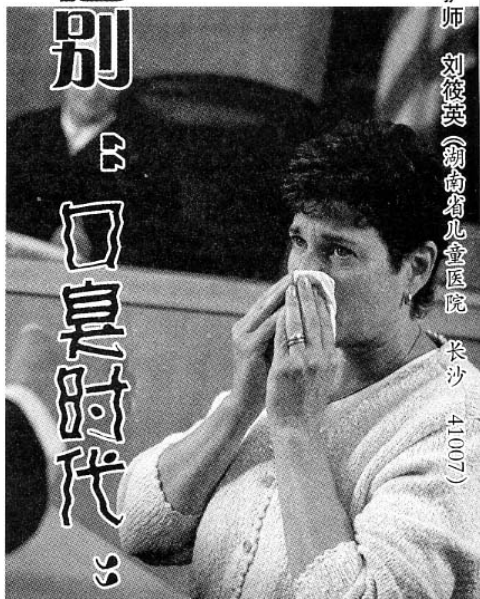
除此之外,还有一种自臭症,其特点是自己总感到口臭,而别人并无感觉。这种口臭多因精神因素引起。

有口臭的人们请不要自卑,因为它是可防可治的。首先要讲究口腔卫生,不让嘴里留下食物残渣。养成饭后漱口和早晚刷牙的习惯。尽量少吃葱蒜和少饮酒,饭后用牙签清除牙缝异物和漱口,以预防食物性口臭。

对引起口臭的疾病要进行积极的治疗,这是根治病理性口臭最基本的方法。对于心理性口臭,则应将药物治疗与精神治疗相结合。口中含甘草有除臭的作用,药用

告别

口臭时代



主任护师 刘筱英 (湖南省儿童医院)

长沙 41007

草寇丸,于月经期每日3次含化可治月经期口臭。患有口腔疾患者建议到正规医院看口腔科医生。■

眯眼揉搓 导致眼损伤

□教授 万大千 党 群 (哈尔滨医科大学 150080)

天然草原、林带缩减使裸露沙土地面扩展,导致风灾沙尘暴不断,而风沙给人带来的“眯眼事件”亦为常见。防盲治盲研究所老防盲队员深知眼睛眯沙之害,提醒民间百姓:“万一眯眼千万莫用手揉!”

眼球外前方占1/6透明窗口的活玻璃,民间称为黑眼珠,学名称为角膜,是外界光线射入眼内的第一层透光、屈光的活镜头。无论白天黑夜,只要大脑总部需要视觉信息时,上眼皮一睁,睑裂暴露外界最多的部分就是角膜。角膜是眼球第二层虹膜组织(白种人虹膜色蓝,又称蓝

眼珠),组织非常脆弱,表层由5~6层排列整齐的鳞状上皮组织细胞构成,其间纵横交错的感觉神经网络,保持同大脑总部和眼球四邻组织的灵敏交流。当沙尘眯落角膜的刹那,上睑紧闭,将沙尘异物原地扣押住,同时泪腺将富含免疫蛋白和溶菌酶的泪液送达眼球上缘的结膜囊中,供眼睑眨动形成泪流,冲向病原菌和异物。假如此时用手揉搓,可沿着揉搓方向磨擦角膜表层,乃至前弹力层和基质层等,引起角膜内裂伤。不论异物揉出与否,揉搓误伤时沙尘捎带的病原体可乘角膜伤口入

侵角膜组织,并迅速繁殖后代,形成角膜炎或角膜溃疡。角膜组织除上皮细胞层能在伤后一两天修复外,前弹力层和实质层就算治疗恰当,也难免结疤遗留云翳、斑翳乃至角膜白斑,根据其面积大小和斑痕薄厚、遮挡瞳孔程度,终结视力障碍和盲残程度各异。我们曾观察检测风沙眯眼者3508例,其中沿用揉搓等习惯处理眯眼事件者1913例,终结视力检测1.0以上者仅11例(0.58),0.8~0.4者85例(4.44),0.3~0.05者1315例(68.04),低于0.05者502例(26.24);而坚持采用提翻上睑泪冲方法者1595例,终结视力1.0以上者为1452例(91.03),0.8~0.4者107例(6.71),0.3~0.05者32例(2.01),低于0.05者仅4例(0.25)。两组结果对比供你参考。■