

健康海南行动

健康小贴士

“高枕”亦“有忧”

在我们的日常认知中，枕头，顾名思义，就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但是枕头真的是像字面意思一样，只是枕头的吗？

其实，枕头并不只是用来枕头的，如果只是枕头来垫着头睡觉，那么你就做错了。很多人睡眠质量不佳，就是因为睡觉时枕枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头，会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空，使颈部肌肉无法得到完全的放松休息，导致睡觉的时候脖子产生酸痛感，拉伤肌肉，严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头。睡觉时，要把脑袋和脖子都放到枕头上，使颈部处于正常颈曲位置，这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是用脑袋枕着枕头，姿势不对，再贵再好的枕头也无济于事。

除了正确的“枕姿”，选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重，枕头过高或者过低都会对身体造成伤害。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的，只有保持其正常的生理弯曲，才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态，得到较好的休息。一般情况下，枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜，大概在8至15厘米，或按公式计算：(肩宽-头宽)÷2。

不同睡姿所需要的枕头高度也不同，在选择枕头的时候，睡姿的差别也需要考虑在内。习惯仰卧睡觉的人，枕头高度最好是8至13厘米(大概一个拳头的高度)，同时，膝盖下方也可垫一个枕头，缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人，枕头高度以个人肩膀的宽度为宜，大概在13至15厘米之间，让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人，可以选择非常薄的枕头，也可以不用枕头，同时，为了避免腰痛，最好在腹部垫一个薄枕头，但通常不建议采取俯卧睡姿。

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响，枕芯应选质地松软之物，制成软硬适度、稍有弹性的枕头为好。

市面上各种各样的枕头，五花八门，品种繁多，价格也有很大差异，挑选时要结合自己的情况，选择最适合自己的。

(据《科技日报》)

长时间戴口罩，面部闷痘、敏感……如何让脸“自由呼吸”？

本报记者 侯赛

夏季来临，但是出于防疫需求，口罩还不能摘。海南炎热的天气再加上厚厚的口罩，这对本就脆弱的面部肌肤来说无疑是“雪上加霜”。痤疮、泛红、敏感、皮炎等肌肤问题也是纷至沓来，不少人的脸成了“口罩脸”。海南省第五人民医院(海南省皮肤病医院)皮肤外科主任吴伟伟分享几个护肤建议，帮您远离“口罩脸”。

问题一：压力引起的皮肤损伤
由于长时间佩戴口罩，皮肤组织受压、摩擦而引起损伤。表现为鼻梁、面颊、下颌、耳后等接触口罩边缘部位的皮肤出现红斑、压痕、擦伤等，同时可能伴有疼痛，严重者还会出现皮肤破溃、糜烂。

解决方法：针对已经出现的口罩压力性损伤，如果压痕程度较轻，一般可以轻轻按摩缓解，一段时间后可自行消退；如果局部出现红斑、肿胀，可以用生理盐水冷湿敷；若压痕持久或伴有皮下淤血时，可以外涂改善局部血液循环的药膏，如多磺酸黏多糖乳膏、肝素乳膏等。

问题二：潮湿引起的皮疹
天气炎热面部出汗较多，口罩内的皮肤长期处在潮湿、闷热的环境中，角质层过度水合，导致皮肤发白、浸渍、起皱。

解决方法：可以提前在面部涂润肤剂如维生素E乳膏、尿素乳膏等。每隔2至3小时摘掉口罩并擦干汗液，补涂润肤剂，促进皮肤恢复。

问题三：接触性皮炎
一些人由于对口罩的材料过敏，接触口罩的部位及附近皮肤如前额、眼睑和脸颊处会出现瘙痒、红斑和红丘疹等，严重者可出现红肿、水疱，甚至糜烂破溃，在破溃后继发感染。

解决方法：停止使用过敏产品。皮肤有糜烂渗出时，可以用医用生理盐水多次湿敷，单纯的红斑、丘疹可以外用激素软膏如糠酸莫米松乳膏、地奈德乳膏等。当有继发感染时，应局部使用抗生素。若瘙痒明显，需要联合口服抗过敏药。

问题四：痤疮
长时间佩戴口罩会产生潮湿、闷热的皮肤微环境，会促进痤疮的发生。患者的脸颊、下巴等处可出现粉刺、丘疹，甚至结节、囊肿。

解决方法：可根据情况使用抗生素或维A酸类药物治疗。

日常情况下我们应该如何护肤？
日常做好皮肤的清洁、保湿、防晒，尽量不使用彩妆，使皮肤屏障处于正常状态。选择正规品牌且适合自己脸型大小的口罩，若对口罩的材质过敏，可尝试在普通医用口罩内侧添加一层棉布口罩，减少对肌肤的直接摩擦。若长期佩戴口罩后面部出现爆痘、红肿、疼痛等情况，建议及时去医院就医。

基因检测，测什么？

■ 本报记者 李梦楠

对身体患病风险『先知先防』

种瓜得瓜，种豆得豆。一句通俗的谚语，表明了基因的重要性。如今，随着现代医疗水平的不断提升，作为健康管理重要手段之一的基因检测也逐渐进入人们的视野。谁能测？测什么？怎么测？有什么作用？本期健康周刊带你了解基因检测，认识健康管理的新方向。

健康风险预测

如果说，基因里隐藏着人体的健康密码，那么，基因检测，在某种程度上，让人有了一份“身体使用说明书”。

针对不同人群，基因检测发挥的作用也不同。孕妇(婴儿)可以通过基因检测、筛查与诊断尽早鉴别出胎儿染色体是否异常，减少遗传病的发生；老年人可以有效预防阿尔兹海默症、高血压、心脏病等老年性疾病，延长生命；肥胖、高血糖、高血脂人群，可以采取有效的防治措施；对于患者，通过药物基因检测可以预判个体对药物的敏感性和代谢速率，预判用药不良反应发生风险，提高用药安全性，缩短治疗时间。

不过，对普通人而言，做基因检测最大的作用是什么呢？“对健康人群来说，基因检测可以指导他们选择自己合适的生活方式。”许仙花说，通过疾病易感基因检测，能提前让人知道自己是不是带有某种疾病的遗传基因，以及患某种遗传疾病的风险情况，达到有效避免疾病发生的目的。

“针对可能存在的高发风险疾病，可以增加相应的检查项目或体检频率，密切关注结果变化，指导疾病预防。”许仙花举例说，比如携带乳腺癌高发风险易感基因BRCA1/2基因突变的人群，需要比正常人群缩短随访时间，密切关注变化情况，一旦发现有病变，可以立即采取治疗措施，达到早期治疗并治愈的目的。



制图/许丽

“高颜值”口罩，真能防疫吗？

■ 本报记者 侯赛

如今，口罩已经成为人们的出门必备物品。除必要的防疫功能外，口罩的装饰功能也被不断升级。不少人的口罩上出现各种可爱的卡通形象，甚至还推出流行色号。“高颜值”口罩成了很多人眼中的“时尚单品”。

这些脑洞大开、花样繁多、颜值爆棚的口罩，真的有效防疫功能吗？海南日报记者进行了采访。

海南日报记者注意到，很多“颜值高”的印花口罩，并不是医用口罩。在某商业广场精品店售卖的几款印花口罩产品说明中提到“本产品为日常防晒用品，非医疗用途”，有的在产品名称后直接标注“非医用”。

在某短视频平台的一家店铺内，50只装“3D显脸小口罩”标价为13.5元，券后8.5元。商品介绍页面，商家只高调宣传该口罩“网红同款、显脸小、不沾口红、不花妆”，并没有注明是一次性医用口罩，功能介绍只有“防寒、防风、防尘”。

还有的商家宣传口罩是“3D立体式”“4D立体式”，甚至“5D立体式”。有的消费者纳闷：“3D还能理解，4D、5D口罩是什么意思？防护效果会更好吗？”口罩生产行业一位业内人士表示，这种宣传只是噱头，其防护效果还是要看具体的口罩质量和性能。

海南疾病预防控制中心提醒，口罩之所以成为时下最受关注的单品，主要还是因为它的防疫功能。外出时佩戴好口罩，可以阻隔空气中的有害气体、飞沫和病毒，防止新冠病毒传播。颜值只不过是口罩的一个附加属性。

哪些口罩具有防疫功能？符合国家标准

的医用外科口罩、一次性使用医用口罩等都具有防护功能，符合防疫要求。

●N95类口罩

医用N95口罩在微粒的阻挡能力基础上增加了疏水层，可以防止液体喷溅，尤其在医生进行插管等操作时，可以更加有效地起到防护作用。

N95系列口罩(N99、95、90)的防护能力最强，但透气性也比较差，长期使用易缺氧，适合防疫要求较高的健康人群佩戴。

●医用外科口罩

医用外科口罩同样有过滤层和疏水层，疏水层可以有效防止液体或飞沫喷溅感染。但对于颗粒的防护过滤能力，医用外科口罩比医用N95口罩的防护能力稍差。

低风险地区的普通人群，使用医用外科口罩基本可以满足防护需求。

判断一个口罩是否符合防疫要求，最有效的方法是看编码。正规的口罩外包装上都会标注执行标准码，真正能达到国家防疫要求的只有这五种编码：

医 用 防 护 口 罩【GB19083 2010】；医 用 外 科 口 罩【YY0469 2011】；一次性使用医用口罩【YY/T 0969 2013】；日常防护型口罩【GB/T 32610 2016】；儿 童 口 罩【GB/T 38880 2020】

除了判断口罩是否达到防疫要求，还要关注“高颜值”口罩的质量问题。

国家对民用口罩的印花染色相关质量做出规定：口罩内外层色牢度不得低于三级，以防止染料脱落对脸部皮肤造成不适；口罩的染色和印花部位，不得含有可分解致癌芳香胺染料。建议大家检查下自己的口罩编码，看看是否符合防疫标准。

“抗菌抗病毒”口罩靠谱吗？

目前市面上还出现了宣称“抗菌抗病毒”的非医用口罩，一般通过共混、喷涂等方式添加各类抗菌剂，主要添加物包括纳米二氧化钛、纳米银、季铵盐、铜离子/氧化铜、中药提取物等。

4月12日，国家药品监督管理局发布“抗菌抗病毒”口罩消费风险提示，其中提到医用口罩主要分为三类：一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩。“抗菌抗病毒”口罩产品在临床有效性没有得到充分验证前提下，添加抗菌剂会引入新的风险，并且持续、长期使用，风险受益比不足，尚不具备显著的临床意义。



基因检测是什么？

虽然目前海南已有几家医院开设基因检测服务，但很多人依然“不识庐山真面目”，对其知之甚少。而对不少人来说，第一次听说基因检测，则源于一位好莱坞明星。

2013年，安吉丽娜·朱莉通过基因检测发现自己有乳腺癌和卵巢癌患病风险，由于BRCA1基因缺陷，导致其有87%和50%的概率罹患乳腺癌和卵巢癌。及时接受精准治疗后，她的患病风险率降低到5%。

这一新闻刊发后，“基因检测”这一名词引发了众多网友热议。简单来说，基因检测是从生物体内提取DNA等遗传信息进行数字化测定，从而为医疗健康、农业工业等提供分子遗传学信息支持。

从健康人群体检而言，基因检测主要以采血为主，不过，根据情况也可利用唾液、尿液、分泌物等进行检测。通过从这些体液或组织细胞中提取DNA物质，用荧光定量PCR、测序仪、基因芯片等特定设备测序，分析序列基因类型及基因特点，检测序列是否排列有缺陷以及其功能表达是否正常，一份基因检测报告就出炉了，医生将结合家族史、临床表现、其他辅助检查结果，得出最终的诊断。

“基因检测是身体检查，但它与传统的身体检查即体检，又大不相同。”海南省肿瘤医院理科主任许仙花介绍，体检更多是发现身体目前的状况，基因检测则更具预知性，不仅可以诊断疾病，还可以预测患病风险，也是评估患者药物使用效果非常重要的一环。

许仙花介绍，目前基因检测可大致分为两种，一种是针对健康人群，帮助人们了解自身基因信息，预知身体患病风险；另一种则主要面向癌症患者，通过监测肿瘤基因突变信息，帮助医生快速锁定治疗“靶点”，帮助肿瘤患者筛选出合适的靶向用药，制定最佳的治疗方案，达到事半功倍的效果。

显微根管治疗 守护每一颗天然牙

我们的牙齿在正常生理状态下能够感受外界的酸甜和冷热刺激，并作出相应反应，这一功能是因为牙齿中间是空的，这种中空的结构叫根管，根管内分布血管和牙神经，也叫牙髓。

当血管和神经发炎的时候，其对外界给予的刺激做出的反应会加剧变成疼痛，我们称之为牙髓炎；当炎症没有得到有效控制，又向根尖处发展时，就出现根尖周炎。

根管治疗是目前治疗牙髓病和根尖周病有效且常用的手段，它通过清除根管内的炎症牙髓和坏死物质，并进行根管消毒，充填根管，以达到控制感染、修复缺损、防止发生根尖周病变

或促进根尖周损伤愈合的目的，较大幅度地缓解疼痛，保留自身牙齿的同时，避免了拔除患病牙齿。

与传统根管治疗不同点在于，手术显微镜能提供充足的光源进入根管，可将根管系统放大7.5至30倍，使医生能看清根管内结构，确认治疗部位，在直视下进行治疗，减少传统治疗的不确定性，就算牙髓坏死也能把牙根留住，更大程度上保留住每一颗天然牙。

龋病早期未得到及时治疗，病变会向纵深发展，引起牙髓和根尖周组织的感染。所以，龋病的早期诊断、早期治疗对维护牙齿健康、维持牙齿功能十分重要。

海南泰康拜博口腔医院



诊疗科目：

口腔种植 口腔全科 预防口腔专业 口腔颌面外科专业 医学影像科 口腔颌面外科专业 口腔颌面外科专业 口腔颌面外科专业 口腔颌面外科专业

咨询预约热线

0898-36351111

地址：海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)