

# 关于桂北小城灌阳县居民的口腔健康状况的调查和分析

张远 童熠瑜 唐付 林楚婷 施姜鹏 王衍 朱乐玫

长沙医学院 湖南 长沙 410219

**【摘要】**在当今这个经济快速发展的时代，由于多方面因素，人们容易忽视对于口腔健康的防护，口腔疾病的发病率逐年提高。口腔疾病已经成为当下最主要的公共卫生问题之一，特别在我国城市低收入人群和我国农村地区居民中，口腔疾病已经成为困扰生活的主要疾病之一。事实上，口腔健康与身体健康的关系密不可分，正是由于口腔疾病的早期症状易被人们忽视，所以更需要我们正确认识口腔健康情况。**调查目的：**为了解灌阳县新街镇口腔健康状况，掌握当地居民口腔疾病的流行趋势和当地口腔基础设施建设情况，日常口腔健康防护措施等，我们将大力宣传口腔保健相关知识，唤起大家对于口腔日常保健的重视，同时，我们也会在调查过程中开展关于口腔健康流行病学研究和制定口腔保健工作开展的相关计划。**调查时间：**2021年暑假期间，长沙医学院口腔医学院“风之彩”三下乡团队来到了广西壮族自治区桂林市灌阳县新街镇，对当地居民的口腔健康问题进行了为期6天的走访调查，以此来深入调查当天的口腔健康状况。**调查对象：**由6天下乡过程中调研组成员，通过问卷调查的形式收集到的当地不同年龄阶段的新街镇居民组成。**调查方法：**团队成员在队长张远的带领下，通过下村入户走访发放问卷进行调查；总计发放150份问卷，回收有效问卷共计143份；组织开展口腔检查义诊以提供部分问卷调查信息；宣传和普及口腔医疗相关知识；对留守老人以及新街镇居民进行口腔检查。**调查内容：**问卷主要由4项基本信息、10个常见口腔健康相关问题和3个口腔调查建议组成，从多个角度来反映当地口腔现状。**调查结果：**当地多数男性每天仅刷牙1次，多数女性能保证每天刷牙2次。因此口腔疾病在男性人群中发生率相对较高。同时了解到部分女性居民有早上不刷牙而代喝油茶的习惯。农村居民对于口腔卫生的关注度不高，因此导致的口腔疾病较多。

**【关键词】**三下乡；农村口腔现状；口腔问卷调查

**【中图分类号】** R780.1

**【文献标识码】** A

**【文章编号】** 2096-1685(2021)23-0012-02

## 1 口腔保健现状

在当下，随着社会经济的快速发展以及乡村政策的改革优化，在全面小康的背景下，国家的物质文明和生活水平都有了质的飞跃，但是仍然有部分居民的健康意识，特别是口腔保健意识并没有提高到相应的层面，这种情况在我国贫困乡村地区十分普遍，农村居民对口腔方面问题的重视度还有待提高。口腔作为人体固有的组成部分之一，对于我们来说十分重要，世界卫生组织把口腔健康作为人体健康的十大标准之一。同时口腔疾病是当今全球范围内患病率最高的疾病之一，2017年统计数据 displays，全世界大约有34.7亿人患口腔疾病。

随着城市化进程的加快和生活环境的改变，在大多数低收入和中低收入国家，龋病的流行呈持续上升趋势，造成这种情况的主要原因有农村医疗保障体系的落后和经济基础薄弱等。在我国农村口腔疾病控制体系尚未建立<sup>[1]</sup>、农民本身疾病预防意识差和自费医疗制度占主要地位的情况下，患病后的治疗成本直线上升，农民“看病贵、看病难”的问题愈演愈烈。在此次调查中，80.4%的农民在患病后会选择村县级中心医院及以下的社区口腔门诊和社区口腔私人诊所就诊，仅16.8%的农民选择市、区级中心医院就诊，至于选择前往省级医院的居民则仅有2.8%，并且在调查过程中，村民不断反映就诊价格高，一般情况都选择尽量不去。由此不难看出，我国农村口腔保健事业现状不容乐观，口腔医疗保健体系的完善仍需不断努力！

## 2 调查详情

根据收集整理的有效调查问卷资料来看，患有龋病的患者共计51人，多为40岁以上农民人群，其中女性人口占67%，可能与当地女性早晨不刷牙而喝油茶有关。龋病是在以细菌为主的多种因素的影响下，牙体硬组织发生慢性进行性破坏性的一种不可逆疾病<sup>[2]</sup>。龋病是危害人类口腔健康最普遍的疾病，已把龋病列为癌症和心血管疾病之后的第三大重点防治疾病。其中青少年患龋原因包括饮食和口腔卫生习惯差、饮食结构不合理和农村地

区家长对乳牙不够重视等，而老年人患龋主要是年龄增大和牙龈萎缩导致的食物嵌塞、细菌繁殖<sup>[3]</sup>。龋病会使牙釉质、牙本质和牙骨质遭到不同程度的破坏，继而引发其他口腔相关疾病，如牙周炎、根尖周炎等。

调查中还显示超40%的居民选择在患口腔疾病时自行解决问题而不去医院，当病情严重时也大多会选择离家较近的诊所及村、县级口腔医院。除此之外问卷调查还表明口腔保健知识，尤其是新闻媒体及报纸杂志宣传的知晓率较高，但口腔基本常识类获取知晓率尚低，此结果可能与当地口腔卫生教育偏重于保健方面有关。

其次口腔溃疡在调查中所占的比例较少为13.3%，但是口腔溃疡是一种反复发作的疾病，这对灌阳县居民同样造成了极大的困扰。以上多种口腔疾病的发生与当地居民的日常生活习惯，如刷牙和口腔日常护理等息息相关。当地多数居民的牙齿护理方式仅仅只是刷牙和牙签，有的是晚上刷牙一次，有的是早晚各刷一次，这样的护理方式是不够完善的，不能全方位、彻底地清洁口腔。看似简单的刷牙，但却是口腔保健的基础。

## 3 结果分析和应对策略

在此次三下乡调查问卷分析中，我们得出以下结论。广西壮族自治区灌阳县新街镇山镇居民口腔健康状况总体情况尚好，但仍然存在一些问题。在下访过程中大多数中老人由于口腔防护意识的落后，日常生活中不在意口腔健康从而导致牙齿龋坏松动和口腔组织发炎的情况不在少数。为提高当地居民对口腔健康保健的重视程度，因此我们建议灌阳县政府尝试以下措施：

3.1 增加农村卫生事业资金投入，加快基层口腔医疗卫生健康设施建设，提升基层口腔相关专业医务人员服务水平。

3.2 加强口腔健康知识和保健意识的宣传，提升居民口腔健康意识。

3.3 做好口腔疾病的预防工作，积极开展口腔健康知识讲座，培养当地群众的良好口腔保健习惯。（下转第13页）

作者简介：张远（1998—），男，浙江人，口腔医学专业。

通讯作者：朱乐玫，长沙医学院教师。

项目编号：湖南省教改课题（HNJG-2020-1046）。

# 胃溃疡病人在生活中该如何护理？

刘 敏

成都市新都区人民医院 四川 成都 610500

【中图分类号】R573.1

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)23-0013-01

## 1 什么是胃溃疡？

胃溃疡，顾名思义就是发生在胃内壁黏膜或更深层部位的一种溃疡，它是消化性溃疡的一种，也是一种比较常见的消化疾病。胃的内部黏膜对胃而言，在平日里充当着类似“保护伞”作用，一旦这层黏膜出现受伤或破损时，就很容易在该部位发生溃疡，这就是我们所说的胃溃疡。

这种疾病在任何年龄段的人群当中都有很高的患病率，但是40~60岁的中老年人群患胃溃疡的概率最高，并且男性高于女性。此外，长期加班和饮食无规律的人群也是胃溃疡的多发群体。所以，这三类群体在日常生活中要更加注意。

## 2 胃溃疡的病因及症状？

想要在生活中做好护理和防范，应先了解可导致胃溃疡的病因。在日常生活中，导致胃溃疡的常见原因有很多，如饮食、药物、遗传因素等，都可能是导致胃溃疡的元凶。

具体的主要有以下这六种因素：一是胃酸和胃蛋白酶。因为胃溃疡的形成离不开胃酸和胃蛋白酶这两者消化的作用，可以说，胃酸是导致消化性溃疡的最终因素。二是幽门螺旋杆菌感染。这是近年来日益受到大家重视的一种感染因素，据大量的数据显示，导致胃溃疡的一大主要原因就是幽门螺旋杆菌感染，目前，因这种因素导致胃溃疡最为常见。三是药物因素。病人长期服用的一些药品容易导致胃溃疡，比如阿司匹林制剂的长期或大量使用就容易导致胃黏膜炎症，增大胃溃疡形成的风险，再如一些激素替代药、消炎药、解热镇痛药等，长期或大量使用都会对胃黏膜造成刺激和损害。四是饮食因素。如果长期饮酒或者吸烟，喜食浓茶或咖啡，饮食不节制，都会对肠胃造成刺激不适，长久下来对胃黏膜也会造成损害。五是应激精神因素。数据表明，一些人的急性应激容易导致应激性溃疡，特别是长期精神处于紧张状态、容易焦虑或出现情绪波动的人。六是遗传因素。就目前的一些临床表现来看，有一些较少见的类似系统性肥大细胞增多症这样的遗传综合征的其中一项临床表现就是胃溃疡。

胃溃疡表现出来的症状和其严重程度有着密切关系，有些胃溃疡患者可能不会表现出任何症状，即“无症状性溃疡”，而有些患者可能首发症状就是胃出血、胃穿孔等较严重的临床症状，所以，如何判断自己是否患上胃溃疡有一定难度。但是，胃溃疡最常见的症状之一就是胃部会出现一种烧灼痛，这种腹痛一般发生在饭后半小时到一小时内，可能持续痛几分钟，也可能持续痛几个小时，如果服用了相关药物则会暂时停止疼痛，但在几天内甚至几周内都会反复出现。而且，除了胃部烧灼痛以外，胃溃疡患者还可能会有消化不良、恶心呕吐、食欲下降、胃胀不适、体重下降等一系列伴随症状。一旦出现上述症状，患者则需要提高警惕，应及时前往医院就诊。胃溃疡就诊的首选科室是消化内科，医生除了对患者的情况做一些咨询外，还会视具体情况对患者做

内镜检查、X线钡餐检查、幽门螺旋杆菌检测等一系列检查，再根据患者实际病情对症下药。

## 3 胃溃疡如何治疗？

因为胃溃疡是当下比较常见的一种消化疾病，当今临床上对胃溃疡的治疗主要以药物治疗为主。当然，药物治疗因人而异，医生会根据病人情况对症下药。据临床数据显示，目前常用的胃溃疡药物治疗方案可以使病人的溃疡情况在4周内得到75%的好转，在8周内得到85%~95%的改善，药物治疗后病人的溃疡复发率也有明显下降。

除了药物治疗，医生还会根据病人情况采取抑酸治疗、抗幽门螺旋杆菌治疗、胃黏膜保护治疗等一系列措施。因为大部分胃溃疡患者都能通过药物治疗的手段得以有效治疗，甚至痊愈，所以只有少数患者，如难治性溃疡、部位特殊的胃溃疡、高度疑似恶性肿瘤的胃溃疡等患者群体，才需要采取手术治疗的手段，而手术治疗的目的主要是为了切除防止复发或癌变的胃溃疡部位。

总的来说，胃溃疡这种疾病是可以改善和治愈的，只要按照医嘱用药，积极治疗，大部分患者预后都较好。不过胃溃疡是一种容易复发的疾病，即使患者在治疗后溃疡的症状已经消失了，也不能说已经痊愈了，所以患者在后续的治疗中也要按照医嘱继续用药，不可以自行减药或停药，还要定期去医院复查溃疡情况。

## 4 在生活中病人如何做好护理？

上述我们论述了胃溃疡的原因、症状以及如何治疗，但病人在日常生活中做好护理也对胃溃疡起着非常关键的作用。如果忽视了日常生活中的护理，就会很容易导致病人的胃溃疡复发，进而给病人带来长时间的苦扰。

因此，在日常生活中，胃溃疡病人首先最好要做到少食多餐，每次不要吃太饱，给胃部增加消化负担，最好以易消化的食物为主，避免食用辛辣等刺激性食物，且要尽量不饮酒、不喝咖啡，因为酒精和咖啡都对胃黏膜有刺激作用。当然，吸烟的患者还要尽早戒烟。同时，还应当避免食用未煮熟的食物，因为未煮熟的食物可能会增加病人的感染风险。其次，病人在日常生活中，还要加强锻炼，增强自身的免疫力。最后，因为胃溃疡极易复发，且治愈时间较长，患病过程中病人还会出现食欲不振、胃部不适等一系列症状，所以病人在日常生活中还要保持好乐观的心态，积极配合医生的治疗方案，这样才能达到较好的治疗效果。

## 5 结语

当下快节奏的社会发展环境下，人们大多工作和生活压力大，饮食不规律，伴随而来的是患上胃溃疡的概率越来越高。我们除了要了解其病因、症状和如何对症治疗护理外，日常的预防护理也不能掉以轻心。保持健康、规律的饮食习惯、戒烟戒酒、避免幽门螺旋杆菌感染等，都应该引起我们的重视，只有这样，我们才能最大可能规避胃溃疡带来的痛苦和困扰。

(上接第12页)

## 参考文献

[1] 李刚, 孙轶群, 郝媛媛. 我国口腔疾病控制和防治的现状及其差距[J]. 中国实用口腔科杂志, 2012, 5(10): 595-599.

[2] 迟惠文, 陶文韬, 王子璇, 等. 中药防龋的研究进展[J]. 中国中医药现代远程教育, 2019, 17(9): 131-134.

[3] 王引童. 国内龋齿的防治动态[J]. 口腔医学, 2003, 23(2): 115-116.