



别让牙周炎“啃噬”你的心脏

提到心血管疾病的发生,多数人会联想到高血压、高血糖或不良饮食习惯,却鲜少有人将其与口腔里的牙周炎联系起来。事实上,这两种看似毫无关联的疾病,早已被医学研究证实存在“双向奔赴”的风险——牙周炎不仅会让牙齿“摇摇欲坠”,更可能成为心血管疾病的“隐形推手”。

一、先搞懂:什么是牙周炎?

牙周炎是一种由细菌引发的慢性炎症,简单说就是“牙齿周围组织的溃烂”。当口腔清洁不到位时,食物残渣会在牙龈边缘形成牙菌斑,细菌在其中大量繁殖并释放毒素,逐渐侵蚀牙龈、牙槽骨等支撑牙齿的结构:

早期表现为牙龈红肿、刷牙出血,很多人会误以为是“上火”而忽视;发展到后期,牙龈会与牙齿分离形成“牙周袋”,出现口臭、牙齿松动,最终可能导致牙齿脱落。更危险的是,这些引发牙周炎的细菌和毒素,并不会一直“困”在口腔里。

二、关键关联:牙周炎如何“攻击”心血管?

目前医学上已明确,牙周炎通过三种核心路径影响心血管健康,相当于给血管埋下“定时炸弹”:

细菌直接入侵:牙周袋内的致病菌(如牙龈卟啉单胞菌)会通过牙龈破损处进入血液,随着血液循环到心脏和血管。这些细菌会在血管壁上“定居”,引发局部炎症,逐渐形成动脉粥样硬化斑块——就像血管壁上结了“水垢”,会慢慢堵塞血管,诱发冠心病、心肌梗死等。

全身炎症“连锁反应”:牙周炎看似是局部炎症,但会激活身体的免疫系统,导致全身炎症水平升高(比如C反应蛋白、肿瘤坏死因子等炎症因子增多)。这些炎症因子会损伤血管内皮细胞,让血管失去原有的“光滑保护”,更容易让血脂、血小板附着形成斑块,同时还可能导致血压波动,增加高血压风险。

血栓风险升高:牙周致病菌释放的毒素,会让血液中的血小板更容易聚集形成血栓。一旦血栓堵塞冠状动脉,就会引发急性心肌梗死;堵塞脑血管,则可能导致中风。

三、数据说话:风险到底有多大?

多项国际研究给出了明确警示,让“口腔-心脏关联”不再是“危言耸听”:

患有严重牙周炎的人,患冠心病的风险比口腔健康者高1.5-2倍;

牙周炎患者发生中风的风险,比普通人高2.1倍;

对于已经患有冠心病的人,牙周炎会增加心肌梗死复发的概率,且炎症越重,心血管事件风险越高。

四、守护方案:

做好3件事,同时护好口腔和心脏

其实预防的核心很简单——管好口腔,就是在保护心血管。关键要做到这三点:

日常清洁“不偷懒”:每天至少刷牙2次(每次3分钟,用巴氏刷牙法),配合使用牙线或牙缝刷清洁牙缝,每周用1-2次冲牙器,从源头减少牙菌斑堆积;

定期看牙“不拖延”:每年做1-2次口腔检查和洁牙(洗牙),及时发现早期牙周问题。如果出现牙龈出血、牙齿松动,一定要尽快就医,避免炎症扩散;

心血管患者“多留意”:有高血压、冠心病等基础病的人,更要重视口腔健康,就诊时主动告知医生自己的心血管病史,避免治疗过程中出现风险;同时,也要定期监测心血管指标,将牙周炎视为心血管疾病的“预警信号”。

别再觉得“牙疼是小事”,口腔里的炎症,可能正悄悄影响着你的心脏健康。从今天开始做好口腔清洁,定期检查,既是守护牙齿的“稳固”,也是给心血管上一道“安全锁”。

□王霖(杭州口腔医院)

医保钱包怎么用

医保钱包并非传统意义上的实体钱包,而是与个人医保码紧密关联的新型医保支付载体,是医保数字化服务的又一重要延伸。

以往,医保个人账户里的资金只能职工本人使用,其后通过登记共济人(原来是直系亲属,后扩展至近亲属)的方式实现了省内共济。但如果参保人和家人不在同一个省份参保,职工医保个人账户里的钱还是无法共济给家人。实际上,这部分资金规模十分庞大,2024年,我国职工医保个人账户累计结余就超过1.44万亿元。

为破解职工个人账户“资金沉睡”困局,推动医保基金更好地惠及群众,2024年12月2日,国家医保局在江苏苏州正式启动全国医保个人账户跨省共济,推出医保钱包功能:打破省域限制,只要家人在当地参加基本医保,参保人就可以使用医保钱包向家人转账,实现近亲属之间医保个人账户共济使用。医保钱包里的钱既可用于家人就医购药结算,还能用于缴纳居民医保个人费用。国家医保局最新信息显示,今年1-7月,全国通过医保钱包转账方式进行职工医保个人账户省内、跨省共济共17.06万笔,转账金额达1.16亿元。

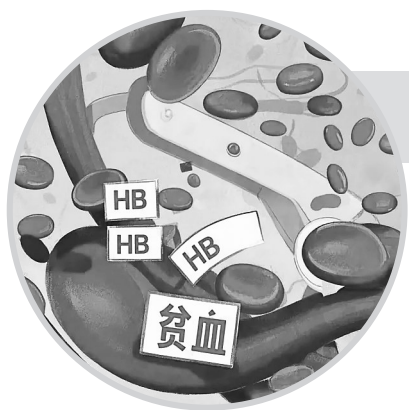
那么,如何开通和使用医保钱包呢?

首先,打开国家医保服务平台APP并登录。然后在国家医保服务平台首页点击医保钱包,进入之后会显示医保钱包待开通信息,确认使用钱包。新界面显示使用地和手机号信息,确认之后,点击立即确认使用,医保钱包功能就开通好了。目前,还有少数省份只有部分统筹区开通了医保钱包功能,相信随着业务覆盖范围不断扩展,未来所有统筹区将实现全覆盖。

使用医保钱包界面返回成功之后,点击完成,界面显示可以查询医保钱包余额,还会有个医保钱包转账申请的“按钮”,点击此处即可使用该功能。填写转账人基本信息,点击提交就可以了。当然,要实现转账,接受共济转账的一方也要开通医保钱包。授权人转账成功后,被转账人可在自己的医保钱包界面查询钱包余额及转账记录。需要提示的是,每个医保钱包账户单日限3笔转账,每笔转账金额不超过2000元,每日22时至次日6时不能转账。如果被转账人没有开通医保钱包,不能及时接收钱包转账,发生的金额将在次日6时前退回转账人账户内。

□据人民日报

人为什么会贫血?



二是“快递员半路遇劫”,即红细胞被破坏太快。正常情况下,“快递员”能工作120天,可体内若有“误判的保安”(自身免疫疾病,如自身免疫性溶血性贫血),会把健康“快递员”当成“可疑人员”误伤;还有人吃蚕豆后会出现“有毒路标”(溶血物质),“快递员”一碰就发生“车辆故障”(红细胞破裂),提前结束工作生涯(蚕豆病)。

三是“快递员中途流失”,即红细胞随血液丢失。女性生理期时,宫颈口的“闸门”暂时打开,不少“快递员”会随着经血趁机“跑路”。此外,长期胃溃疡,胃黏膜被腐蚀出漏洞,或发生痔疮,导致肛门附近破裂,均会使“快递员”慢慢流失。更危险的是,出现意外,导致血管破裂,可能让大量“快递员”一次性失踪,骨髓补给不及,器官、组织便会立刻陷入缺氧危机。

预防贫血的关键,在于守护“快递系统”。饮食上多吃含铁的瘦肉、鸡蛋、菠菜、动物肝脏,搭配橙子、青椒、西红柿等富含维生素C的食物,帮助促进铁的吸收;老人、孕妇等特殊人群,若饮食补不够,可在医生指导下吃补铁剂或维生素B12制剂。同时需注意,有痔疮、胃病及时治疗,避免慢性失血;意外受伤后尽快止血,减少红细胞大量流失,确保身体的氧气配送始终稳定顺畅。

□据生命时报

施工公告

因G15沈海高速福建方向1730KM+500M-1730KM+800M段新建柳市互通山体爆破施工需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,决定对施工路段实施限制交通措施。具体事项公告如下:

一、管制路段:G15沈海高速福建方向1729KM+800M-1730KM+800M路段;

二、管制日期:2025年09月27日(9:00)至2025年09月28日(12:00),遇恶劣天气或特殊情况顺延;

三、管制措施:

1、福建方向乐清枢纽至北白象枢纽封闭。乐清枢纽双向转入甬台温福建方向匝道关闭。福建方向车辆在乐清枢纽绕行G1523甬莞高速往福建亦可在G1523甬莞高速黄华枢纽绕行S10温州绕城高速往丽水、永嘉、温州东方向。

2、爆破作业期间,台州方向1731KM+400M处采取短时卡口措施,待爆破结束后恢复正常通行。请途经施工路段驾驶员关注路况信息,服从交警和现场管理人员的指挥。造成不便,敬请谅解。

特此公告

温州市公安局交通管理支队

温州市公路与运输管理中心

浙江温州甬台温高速公路有限公司

浙江交工筑交通建设有限公司柳市互通土建项目部

●宁波市雪柳商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●龙港市玉佳信息咨询服务部(个体工商户)遗失公章一枚,编号33038310137607,声明作废。
●杭州星宇石材装饰有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州隐裕物业管理有限公司遗失公章(编号33010510452311)、财务章(编号33010510452312)、法人章(吴伟正印)各一枚,声明作废。
●杭州云与山景观设计工程有限公司遗失财务章,声明作废。
●杭州风邦信息技术有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●晨阳建设集团有限公司杭州分公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
●杭州跃阁服装有限公司遗失公章、财务章、法人章(周华红印)各一枚,声明作废。
●杭州传林服装有限公司遗失公章、财务章、法人章(谭传林印)各一枚,声明作废。

●杭州思火企业管理咨询合伙企业(有限合伙)遗失公章一枚,声明作废。
●杭州尚合环境工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州乐辛文化创意有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州滂涛食品有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●卡洛薇(杭州)珠宝有限公司遗失法人章(汪林印)一枚,声明作废。
●杭州长翎电子商务有限公司遗失公章一枚,编号33010910665212,声明作废。
●浙江韶颜生物科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(沈立印)各一枚,声明作废。
●杭州富阳耀捷机电有限公司遗失公章、财务章、法人章(陈英杰印)各一枚,声明作废。
●杭州寅佳建筑有限公司遗失财务章、法人章(舒孟印)各一枚,声明作废。

●通知债权人申报债权的注销公告:嘉善县魏塘街道品诚公益服务中心经理会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13957374230。
嘉善县魏塘街道品诚公益服务中心 2025年09月20日
●义乌市热钰电子商务有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2017年06月13日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330782MA28DL25XL,声明作废。
●杭州安印杰信息咨询有限公司遗失公章、法人章(贵超印)、财务章各一枚,声明作废。
●麦格拉斯(金华)食品有限公司遗失2025-6-18核发营业执照正本统一社会信用代码91330703MADW4UHL30,声明作废。
●杭州美颂电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州随享阁装饰设计有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州青洲水处理科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州五熙电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州顺筒电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●嘉兴市宜融贸易有限公司遗失由嘉兴市市场监督管理局分局于2010年05月12日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330400MA2GBT6C01;公章一枚,声明作废。
●注销公告
嘉兴市宜融贸易有限公司(统一社会信用代码91330400MA2GBT6C01)经股东会决议解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。清算组成员:陈承彪,刘文杰,清算组负责人:陈承彪。