

刷牙后立即漱口等于白刷？ 医生建议

每天早晚认真刷牙，刷完马上用清水漱干净——这是多数人多年来的刷牙习惯。但最近，一则“刷牙后马上漱口，可能一直在‘无效刷牙’”的新闻，颠覆了不少人的认知。对此，南京同仁医院口腔牙周专科主治医师朱奕名在接受记者采访时表示，对于含氟牙膏、抗敏感牙膏等功效型牙膏而言，刷牙后立刻漱口，确实可能效果不佳，但对于普通牙膏来说，并不需要在口腔内特别“停留”。

“对于功效型牙膏，特别是含氟牙膏，为了防龋，我们一般会建议刷牙后不要立即漱口，如果泡沫太多，可以先吐掉一些，等待15—30分钟之后再正常漱口（不漱口也可以）。”朱奕名解释说，这样才能让牙膏里的氟化物等有效成分充分附着在牙齿表

面，形成保护层，增强牙齿抗龋能力。“当然，如果实在觉得嘴里黏糊糊的，可以含一小口水轻轻吐掉，但千万别反复用力漱口，否则就可能把刚刚筑起的‘保护层’也冲走了。”

朱奕名介绍，此前有一项涵盖2000多名青少年的研究数据显示，和刷牙后立即漱口的人相比，刷牙不立即漱口的人，平均患龋率降低了约9%。所以，这个“等一等”的习惯，确实可以在一定程度上降低患龋风险。

另一方面，“不带功效的普通牙膏，主要是靠其中的摩擦剂和清洁成分起作用，刷牙的过程就是它们发挥作用的全部时间，刷完正常漱口对效果几乎没有影响。”

不少人疑问，误吞牙膏泡沫里

的一些化学物质到底会不会对人体有害？

朱奕名对此表示，不用太担心。“成人可自主控制牙膏用量，即便是具有适度毒性的氟化物，牙膏中的剂量也不足以导致中毒，残余在口腔中的牙膏成分也不会对健康造成影响。但如果是幼儿，一定要注意控制牙膏用量。”

她建议，3岁以下的儿童每次刷牙可用米粒大小的含氟牙膏，3—6岁可增加至豌豆大小，这样即便不小心吞咽，也在安全范围内。

为了更好地保护牙齿健康，朱奕名建议，还可以在刷牙之前先使用牙线并漱口，这样能确保口腔里的食物残渣充分清除。

许倩倩



微创治早泄仍在探索中

进入后没到1分钟就“缴械”、控制不住想射、射出来没快感……在男性功能障碍中，早泄是很常见的一种，其中原发性早泄最为严重。它是指从初次性经历起就难以控制射精，且对常规治疗如口服药物、局部麻醉剂或行为训练反应不佳。面对这类难治性病例，医学界正探索更有效的治疗手段。

近日，埃及开罗大学泌尿外科团队发表了一项临床研究成果，对于三种降低阴茎敏感度的微创技术进行了评估。共纳入30例患者、随访6个月的研究结果显示，三种方法均能显著延长严重早泄患者的阴道内射精潜伏时间，改善性满意度，且安全性良好。对此，中国医科大学附属第一医院泌尿男科主任宫大鑫认为，三种微创方式各有千秋。

显微选择性背神经切断术。阴茎的背神经主要负责传递触觉、接受性刺激，该手术就是在高倍显微镜下，识别并选择性切断部分阴茎背神经分支，以减少传入大脑的敏感信号，从而降低射精冲动。研究中，患者术后阴道内射精潜伏时间平均从0.8分钟提升至4.2分钟，且效果较为持久。但需注意，该手术不可逆，存在术后阴茎感觉减退甚至麻木的风险，必须由经验丰富的显微外科医生操作。

脉冲射频神经调控。这是一种非破坏性神经调节技术，利用射频电流产生的电磁场，暂时抑制背神经的过度兴奋，但不造成永久性损伤。优点是微创、可逆、恢复快，研究中有效率达70%；缺点是效果可能随时间减弱，部分患者需重复治疗。

透明质酸注射。透明质酸是一种填充剂，广泛用于医学美容。治疗早泄时，医生在患者的阴茎头冠状沟皮下注射透明质酸凝胶，可形成物理缓冲层，降低外部刺激传导。该方法操作简单、无需麻醉，患者接受度高，但效果持续时间有限。透明质酸通常6—12个月就会被人体逐渐代谢吸收，需定期补充注射。

宫大鑫说，三种技术仅适用于明确诊断为原发性早泄，且经至少3个月规范药物与行为治疗无效的成年男性。“这些技术虽处于探索阶段，但为传统治疗无效的严重早泄患者提供了新的可能。”患者术前必须排除甲状腺功能异常、前列腺炎、心理障碍等继发因素，并由专业男科医生进行全面评估、详细沟通，在患者充分了解风险、收益及治疗局限性后，基于自愿的原则决定是否尝试。此外，目前证据仍基于小样本研究，尚缺乏大规模随机对照试验验证这些技术的长期安全性和有效性。

严重早泄且有需要的患者，可到正规医院进行咨询，与医生商讨可行的方案。而对更广大的早泄患者来说，临床的建议始终是：先尝试一线治疗。国际性医学会指南明确推荐，早泄的初始治疗包括心理教育、行为疗法、外用表面麻醉剂及按需服用SSRI类药物（如达泊西汀）等。只有当这些方法充分尝试后仍无效，且严重影响生活质量时，才考虑将微创疗法纳入个体化治疗方案。

宫大鑫提醒，任何称“一次治愈”“永不复发”的宣传都需警惕。早泄是复杂的身心问题，治疗目标不是“超长待机”，而是恢复可控的性生活、提升伴侣双方的满意度与亲密感。科学认识、理性选择、专业指导，才是走出困境的关键。

据《生命时报》

网红 GLP-1 类减重针刷屏，如何选择？

北京友谊医院内分泌科副主任医师 李晓辉：司美格鲁肽、替尔泊肽和玛仕度肽，这三类药物是国家现在已经上市的三种可以用于减肥的药物，这三类药物都可以抑制食欲，通过增加饱腹感来达到减重的目的，但是它们的作用机制和靶点其实是不同的，我们常说都叫GLP-1类减重针。

GLP-1中文全称是胰高血糖素样肽-1，是人体肠道分泌的一种肠促胰岛素，吃完饭肠道就会自然分泌，它的主要作用就是降血糖、抑制食欲、延缓胃排空、抑制升糖激素、改善脂肪肝、改善胰岛素抵抗等。

北京友谊医院减重与代谢外科主任医师 刘洋：每一种药有一定的倾向性。比如替尔泊肽，对于合并睡眠障碍的患者有很高级别的临床证据。对于玛仕度肽来说，研究结果显示它对合并重度脂肪肝的患者、高尿酸的患者有比较好的控制效果。但是根源上这三种药能够达到减重效果，还是通过抑制食欲、抑制胃肠道的蠕动，这是它的主要机理。

三种药如何选择？

北京友谊医院减重与代谢外科主任医师 刘洋：我们在临床中也经常碰到患者纠结，到底应该选哪种药。

这三种药从效果上没有质的差别，都是处方药，我们建议一定要到医院找专业的减重科室医生进行咨询，一定要达到肥胖的标准，如果伴有多种代谢疾病，就相对更为适合。

专家提醒，GLP-1类减重针也并不是谁都能用，不要自行购买并使用。

北京友谊医院内分泌科副主任医师 李晓辉：有急性胰腺炎的病人，或者有甲状腺髓样癌病史或者是相关家族史都是不能用的，所以一定要在医生的指导下判断自己能不能用。

据央视新闻客户端



《农村医药报》编辑部 宣