



2023年我们追过的医疗剧：“真实”的召唤与回响

中青报·中青网记者 沈杰群

健康，永远牵动着日常生活中人们最关切的那根心弦。每个人都密切关注着自己与亲人朋友的健康状况，而医院，就成了人们所有健康需求和情绪投射的场所，也容纳了无数人间真实的故事以及万千悲喜。因此，医疗剧在荧屏上始终占据重要位置。在医疗叙事面前，我们既是当下的看客，更可能是过去与未来的深度参与者。

2023年，国产医疗剧刷屏之势：《白色城堡》《问心》《欢迎来到麦乐村》《非凡医者》《后浪》……无论是题材广度、创作品质还是演员演绎，都给观众带来诸多惊喜，佳作迭出。

在医院叙事空间里，老与病，是生死之间的缓冲地带，更是人间百态的窗口。今年，那些立足现实贴近生活的医疗剧，召唤“真实”，也因此产生巨大的回响。这份回响，帮助观众建立一种全新的视角看待健康，看待生死，理性对待医患关系。

以现实为笔，书写真实的医院故事

今年获得高口碑的几部医疗剧，最显著的共同之处是：对现实挖掘足够深入，对医疗行业的展现相当真实。

《白色城堡》根据同名小说改编，小说作者是北京市安贞医院冠心病中心急诊冠脉病区主任医师王成钢。他将日常工作、生活的体验和观察，融入小说创作中，也为该剧的艺术表达提供极为深厚的现实土壤。脱胎于急诊一线工作现场的故事，让医疗剧每一帧的影像都具有说服力，让台词扎实“落地”，避免出现悬浮、矫情的表达和演绎。

王成钢分享创作心得时说，医生和艺术工作者都有非常敏感和丰富的内心，可以感知到他人的痛苦，因此会做他们应该做的事情。医学和艺术都是治愈人类的拐杖。医者治身，文艺工作者治心。

《问心》讲述了拥有不同生活背景和职业理念的3位心脏科医生，在医院相识，产生摩擦碰撞，随后在治病救人的过程中逐渐磨合达成默契，最终在抢救生命的战场并肩作战，医人医己的故事。

《问心》剧组在筹备期间，安排主演进入真实的三甲医院见习采风一个月。每个拍摄日，均有来自三甲医院的专业顾问对医学情节、台词，乃至医疗器械的安装方式、表显数值进行把关，务求在医



《白色城堡》剧照。

剧方供图

学专业情节上的真实。在长达132天的拍摄周期内，剧组聘请了150余位医学顾问。

历经长期院考察采访，《问心》筛选出了贴近生活的一系列医患案例：不遵医嘱、零食上瘾的乐观大娘，是什么支撑着她的乐观与生命？007打工人工连轴熬夜致突发心脏病，偏又遇人不淑，她的救命钱谁来垫付？为什么明明医生给出了最佳治疗方案，病人却依然想放弃生命？

医疗剧呈现的每个事件背后，都交织着复杂情绪，或许看似有些“荒谬”，又是现实的别样演绎。

在多元题材里描绘群像，温暖刻画家师徒传承

在2023年，国产医疗剧的题材维度得到丰富和拓展。既有聚焦特定科室医生的描绘，亦有《欢迎来到麦乐村》展现援外医疗队医生、《后浪》刻画中医传承者群体等作品。

《非凡医者》里，一个言行不同寻常、不擅长沟通的怪咖医学天才陈辉进入医院后，亲历复杂的医患关系，面对生命的无常，屡屡受挫，在外科同僚们的帮助下，一步步突破自己“只见疾病不见人”的局限，成长为一名既可以医人也可以医心的好医生。

《欢迎来到麦乐村》主要讲述了以马嘉、江大乔、武梅等为代表的中国援外医疗队在非洲救治死伤、与当地人民建立深厚友谊的故事。这部剧作为共建“一带一路”倡议提出10周年、中国援外医疗队派遣60周年的致敬之作，描绘了非洲文化、中非差异与当地华人生活画卷，体现了中国援外医疗队的仁心与大爱。

《后浪》讲述了中医药大学教授任新正辞职创办中医传承班，对个性不同、职业背景身份不同的学生因材施教，最终带领他们成长为传承中医药的后浪。主演吴刚表示，接这部剧之前，他谨慎诚恳。因为他从来没有演过医生，更没演过中医。“中博大精深，这是咱们中华民族的瑰宝。人家都问我，你拍《后浪》之后，是不是对中医特别特别熟悉了？我告诉你，我只是推开中医的大门往里看了一眼而已。”

在多元题材里，国产医疗剧细致描绘医者群体，并用有温度的现实主义风格来创作和拍摄，拉近医生群体和观众的距离。在展现医生群像时，今年剧集创作更加重视刻画传承感，并塑造出年轻一代医生清晰有力的成长轨迹。

《白色城堡》中新手医生王扬鸣，进入急诊科实习之后一路“闯祸”一路成长，在师父教导下收获颇多，最终成为一名出色的急诊科医生；《非凡医者》中存在沟通障碍的出色医生陈辉，在别人眼中缺点甚多，但是他得到了身边同事、领导的包容和理解；《后浪》里任天真不仅有着年轻人的梦想和热血，也有中医人的执着与追求。

2023年，医疗剧在师父对徒弟的“传帮带”、资深前辈和新人的共同战斗、医生家庭两代人观念的冲突和理解等层面深入挖掘，以细致入微的笔触，为观众构筑起充满责任感和人情味、平衡理性和感性的复杂体系。

不回避现实医患关系与人性侧面，实现时代关怀

今年这几部医疗剧，都因为“不回避”地呈现现实医患关系，坦诚面对人性复杂而颇受好评。

《问心》不修饰有的患者面临最终救治时要“放

弃”的决定；《白色城堡》详尽刻画了“救还是不救”的伦理之争；《非凡医者》则以犀利清醒的风格，道出医生在“拼命救人”和“服从患者家属意愿”两难之间的纠结，以及每个选择都可能带来一些麻烦、代价和精神困惑。

例如在《非凡医者》中，医生不忍心放弃任何一个生命，他们把选择权交给了患者的父亲。这位父亲面临令人绝望的选择题：是冒极大风险捐器官，救和前面妻子的儿子；还是选择不冒风险“保全”自己，和现任妻子及新生女儿过美满生活。他最终决定听从内心的声音，义无反顾救儿子并付出生命代价，戳中了许多观众的泪点。

现实题材作品的底色是真实，是常常无法用对错来评判的复杂性，是医生在坚持专业判断的同时也难以避免的脆弱和犹豫。

《问心》对于生死的拷问触动观众心弦：那些备受病痛折磨、终身都需要治疗的先心病患者，他会如何面对命运的不公？“开机费5万元，后续每天2万元”，跪倒在高昂医药费面前的患者家属，是无能还是无奈？

《问心》编剧周艺飞表示：“我们不断校准人命案、筛选案例、琢磨分寸，希望用医疗这个社会切面，以医生的理性去与感性的世界碰撞，来表达人世间的悲欢，从细致的人文观察，到体现人间真实，并最终实现时代关怀。”

“只有淋过雨的人才懂得给别人撑伞。”在《白色城堡》中饰演新人医生王扬鸣的演员彭冠英表示，不少医生因为自己的家人生病或者心怀理想，才走上医生这个职业道路。师傅路易对王扬鸣说，每个人心里都有根刺，它不会扎别人，只会扎自己。你现在觉得自己心痛说明你还有良知，你的良知就像这根倒刺一样，会一直往里扎，直扎到你心里。

这根良知的“倒刺”，是贯穿于2023年多部医疗剧探讨的核心议题。

救与不救？劝与不劝？这些医疗剧全面呈现了每一种选择，但并没有给出一个答案。没有标准答案，就是我们真正会面对的人生。在复杂而沉重的羁绊中，观众从荧屏回归生活，寻找属于自己的心声，并因此感知到守护他人的力量。

2023年的医疗剧还原医疗行业一线现实，描摹真实人生百态，用艺术手法阐释生与死的中间地带、人间的悲欢；用现实主义和浪漫主义兼具的风格安慰着每一个人：只要还有爱和希望，人间就不会太糟糕，还有温暖的阳光落在身上和心间。

多巴胺会让人上瘾，但一定要注意控制速度，不要滑得太快导致意外发生。

在滑行前要多观察，如果人太多、雪道太窄，可以稍作等待，等人流过去后再开始滑行。

不要影响他人滑行，摔倒后不要在雪道上停留，应尽快挪去旁边。

后方永远要避让前方的滑雪者，如果后面的人撞前面的人，后方是全责的，跟汽车追尾是一个道理。

第四：在合适的雪道上量力而行，循序渐进
滑雪是一件循序渐进的事情，需要慢慢进阶。新手一定要在初级道滑行，不要被周围人怂恿，错误估计自己的滑雪实力，盲目上高级道滑行，高级道的速度都非常快，很容易被撞飞。如果误上高级道，也不要硬着头皮往下滑，可以联系雪场工作人员或自己走下去。

第五：初学者可以从双板开始练习
学习单板需要一定的滑雪经验，掌握更复杂的技巧，对于初学者来说不太适合。

双板相对于单板而言更加宽大，能够提供更强的稳固性，非常适合低速和平地学习，可以帮助初学者逐步掌握动作技巧，让滑雪者更安全地掌握滑雪基础动作。

第六：结伴滑雪，建议初学者请教练
别去野雪野，不去没有护栏的地方滑雪，要跟朋友结伴，互相照应。

有条件的新手最好在学习初期请教练，可以及时纠正错误动作，普及基础的滑雪常识，也会保证滑行安全，避免在错误的道路上越走越远。

第七：牢记雪场救援电话
受伤后应尽快挪去雪道旁拨打救援电话，不要乱动，等待专业团队的救援，谨防二次伤害发生。

12月初，经过3个月的复健后，田园又回到了滑雪场。为了克服恐惧，她特意请来教练规范动作。有了一次惨痛的教训后，她滑得更加小心，但因为心里绷着“滑雪安全”这根弦，她也滑得更加安心。

年人口腔健康知识知晓率较低，口腔健康维护的知识较为欠缺。比如根据第四次全国口腔健康流行病学调查数据，超过30%的老人不知道牙龈发炎是由细菌引起的。

在李铁军看来，年轻人可以积极给老人进行口腔健康意识和生活习惯的科普。

“让老人认识到口腔疾病的危害是十分重要的，一般老人们总觉得看牙贵，但如果及时形成口腔健康意识，做好口腔健康的定期维护，注重口腔疾病的早诊早治，相关的花费反而少。”李铁军说。

老年人如何在日常生活中做好牙齿保护？李铁军介绍了一些保养小技巧。首先，无论是种植牙、固定假牙还是活动假牙，都需要每天清洁维护。除此之外，老人牙根处容易发生根面龋，或者生在牙龈萎缩的问题，应当使用含氟牙膏，同时控制甜食摄入量和频率，多吃新鲜的蔬菜水果进行预防。日常需要坚持早晚各刷一次牙，饭后可以“加强”。牙龈萎缩不明显时可选择牙线对牙齿邻面进行清洁，根据牙缝大小选择不同型号的牙间刷，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈。

牙周疾病是导致牙齿缺失的重要原因，因此，一旦出现牙龈出血、牙松动、口腔异味、牙结石严重等，要及时去医院进行治疗。无法保留的牙齿应及时拔除，否则则影响口腔功能，重则会引起全身感染。老年人是口腔黏膜疾病的高发人群，一定要注意口腔内红斑、白斑、溃疡等问题，防止癌变。同时改变不良生活习惯，例如抽烟、喝酒、嚼槟榔等。

“老年人口腔疾病患病率高、发展速度快、自我修复能力弱，因此定期检查非常重要。”李铁军说，“每6个月做洁牙和口腔检查，就像去一次牙齿的4S店。”

在李铁军看来，未来中国社区的口腔健康医疗服务会越来越普及、便民、可靠。“牙科疾病重在预防和健康管理，这也需要人们及时、按时进行口腔检查。”

李铁军表示，口腔医务工作者同时应是口腔健康的推广者，“我们要多科普，告诉大家牙病到底是怎么回事，如何预防和早期诊治，帮助大家尽早养成维护口腔健康的好习惯。口腔健康，全身健康。”

（受访者要求，刘欣然、陈兵为化名）

呼吸道疾病高发季 儿童胸痛需警惕

科普一下

□ 谢 昊

冬季来临，随着病毒性感冒、流感以及支原体肺炎等呼吸道疾病的高发，近期因胸痛到医院就诊的儿童青少年明显增多。胸痛是咳嗽造成的吗？还是另有原因？什么情况下应尽快带孩子就诊？

肌肉骨骼问题常会引发胸痛

前不久，一个满脸痛苦的15岁小姑娘前来就医，自诉右侧胸疼痛，而且是某天剧烈咳嗽后开始出现的，现在只要一咳就会疼，她咳嗽已有1个月。平时按压不疼，但转身会感到疼痛。经检查，患者为前锯肌拉伤，镇痛后休息，疼痛会逐渐缓解。

这类肌肉拉伤、劳损是肌肉骨骼问题引发胸痛的常见现象，诱发因素包括创伤和过度使用等。常见受累的肌肉包括肋间肌、胸肌、腹内斜肌、腹外斜肌和前锯肌。患儿通常进行过运动锻炼，但也可在咳嗽后发生。治疗方法与大多数肌肉拉伤类似，适当休息和拉伸对恢复至关重要，必要时可在儿科医生的指导下使用非甾体类抗炎药。

另一个肌肉骨骼问题引发胸痛的常见病因是肋软骨炎，这是发生胸骨旁肋软骨连接处的一种自限性炎症，往往会间歇性疼痛，按压时疼痛可加重，并可能对胸壁有辐射。

一名16岁的男生曾因左前胸骨加重来胸外科门诊就诊，此前他看过心内科，也照了胸部CT，无异常。该患者胸骨左侧第二肋骨处疼痛，按压后痛感明显加重，晚上常熬夜，经诊断后确诊为肋软骨炎。肋软骨炎最常受累部位就是第二至第五肋软骨连接处，治疗主要是支持性的。

有复杂疾病的儿童更容易出现胸痛

儿童青少年呼吸道感染，特别是患了肺炎，可能引起胸膜刺激，也可表现为胸痛。有复杂疾病的儿童更容易出现胸痛。

胸膜炎也常见于儿童，由于其感染性病因，可导致患儿的疼痛性胸痛并伴有发热。这种疾病尽管最初疼痛剧烈，但在几周内能自行缓解，可根据需要使用镇痛剂。

哮喘，尤其是运动性哮喘也可能导致儿童胸痛，但仅在少数哮喘儿童中出现，若孩子在没有充分热身的情况下进行短时间、剧烈的运动，会出现更明显症状。因而这类儿童应尽量避免这一情况。

儿童胸骨有时也与消化道疾病有关。笔者曾接诊一名12岁小学生，自诉胸痛，不时伴有烧心的感觉，经检查并未发现肌肉骨骼问题，家长说孩子平时有反酸症状，消化也不好。

相关研究表明，有1.8%—5.0%的胃食管反流患儿有胸痛现象，年龄较大的儿童和青少年更能描述胸痛。当体验到反流引起的疼痛时，通常描述为在胸中痛，或伴有烧灼感。反流、感染、某些药物和过敏有时会引发食管炎，造成食道组织损伤。异物摄入偶尔也会出现胸骨后疼痛或压迫感、吞咽困难，常见于5岁以下儿童。

心肌炎引发的胸痛需格外警惕

在儿科患者中，心脏疾病引起的胸痛比例最低，一般分为非缺血性和缺血性两种原因。在呼吸道疾病高发期，相关病毒引起的心肌炎、心包炎等需格外警惕。

日前，一名9岁女孩儿因为流感发热后胸痛被送至急诊，在抽血过程中孩子出现了呼吸、心脏骤停，医护人员全力抢救，后将孩子送进了ICU。患儿被确诊为心肌炎，这是一种很凶险的疾病。经过数天抢救，患儿的病情才逐渐平稳，最终康复出院。

心肌炎可能表现为一系列非特异性症状，如流感样症状或胸痛，也可能出现明显的心力衰竭和休克。大多数病例最初可能会被归因于呼吸系统疾病，包括哮喘、肺炎或腺病毒。与10岁以上的儿童相比，10岁以下儿童可能有胸痛的主诉。

与心肌炎相似，心包炎常由病毒性或特异性原因引起。心脏周围纤维性心包炎症通常出现在胸痛和发热的儿童中，胸痛往往发生在胸骨后，会突然发作，并随着吸气而加重。患者在仰卧位时疼痛加重，坐直和身体前倾时缓解，出现这种情况应及时就医。

心理因素也可能导致胸痛

在引发儿童胸痛的病因中，心理因素原因往往容易被忽略。笔者曾接诊过一个16岁的小伙子，由于近1个月出现胸背部疼痛前来就医。患者自诉疼痛间断出现，位置有时在左胸有时在右胸或后背，疼时头晕恶心，而且近期睡眠差，每晚入睡时间不足3个小时。但他查体后并未发现明显问题，胸部CT也无异常。

就诊时，笔者发现患者双手指甲被咬得残破不堪，问他有什么烦心事，最近消化怎样？小伙子说自己在准备留学考试，之前考了一次托福，成绩不好，心理压力很大。他从小到大学习成绩一直很优秀，初中只读了1年就跳级读高中，父母对自己的期望也比较高。

经诊断，这名患者的胸痛表现更多是心因性原因所致，需要去除焦虑因素，家长应尽量帮助孩子减轻心理负担。

有研究表明，12岁以上儿童青少年的胸痛发病率增加可能由于部分人新经历过压力事件，如家庭变故、重大疾病或事故、学校改变等，由此产生的焦虑可能是造成疼痛的潜在主要原因。日常生活中，父母应多关注孩子，心理健康同样重要。

（作者系首都医科大学附属北京积水潭医院胸外科主治医师）

滑雪的尽头是骨科？安全指南来了

中青报·中青网见习记者 谭思静 余冰玥 记者 齐 征

“如果没有戴头盔，那我大概率是没了。”刘心宁想起半个月前的那次滑雪意外，依心有余悸。

那天，刘心宁在雪道中间意外摔倒。据同行雪友回忆，刘心宁摔倒后表现很正常，自己移到了雪道边坐下，还嘱咐雪友继续滑，自己拨打救援电话就好。可雪友离开后，救援电话那头问她叫什么，在什么位置，她却怎么也想不起来。

救援队到达后，她被迫上担架，“当时我大脑一片空白，坐在担架上一直哭，但我并不知道自己为什么哭，也不知道我为什么害怕，甚至不知道我是谁，在哪里，发生了什么？”心里特别慌乱。”刘心宁告诉中青报·中青网记者。

她被医生诊断为脑震荡与短暂性失忆，直到两个小时，刘心宁才慢慢找回了一些零散的记忆片段。

田园的雪场意外让她花了大半年时间康复复疗。2023年初，田园在滑雪时卡刃，身体向后倒，她本能地用胳膊和手腕支撑。摔倒后，她尝试转动肩膀和脖颈，发现很难抬起来，不敢在雪道上耽搁，田园忍着痛从雪道上滑了下来。

可正是这一行为让她在之后的大半年里饱受苦果。

“滑雪也有好几年了，这次是伤得最严重的一次，现在回想，是因为没有在摔倒后及时挪到雪道边等待救援。”田园说。

到医院进行核磁共振检查显示，田园的肱骨大结

节处撕脱性骨折、撞击综合征、肩袖肌腱病Ⅱ级、关节积液，“做了一个月的红光超导也不见好，我又换了一家医院做复健，反反复复治疗了3个多月。在治疗后期，心态有些崩，很担心自己好不了了。”

近年来，越来越多人开始尝试滑雪等冰雪运动，《中国滑雪产业白皮书(2022—2023)》显示，2023年春节过后，滑雪市场迅速回暖，上个雪季，国内滑雪人次达到1983万。滑雪安全逐渐成为公众热议的话题。

滑雪私教刘凡凡结合自己多年在雪场的滑雪经历，总结了雪场三大常见危险行为。“首先，很多新手并不会正确放置雪板，在雪场上经常能看到一块雪板从山坡上冲下来，把别人撞伤。其次，许多滑雪新手并没有掌握基础的滑雪技能就踩着一块雪板往下冲，不会刹车、不会拐弯、不会避让，我们一般管这种人叫‘雪场鱼雷’。”“鱼雷”滑下来速度非常快，很容易撞到前面的人发生重大事故。另外，一些滑雪新手滑雪是直接停在雪道中间休息，雪道就像高速公路，停在中间休息就类似于在高速公路中间停车，非常危险。”

前国家队滑雪运动员周锐峰告诉中青报·中青网记者，发生滑雪事故时，几乎全身都有受伤的可能，软组织挫伤、红肿出血、骨折都是很常见的，严重的还会产生脑震荡、失去记忆，甚至是失去生命。11月初，国内著名滑雪女教练周雅萍滑雪时，在雪道交叉路口，因避让拍摄雪友而滑至雪道外，受伤后经抢救无效去世，让人惋惜。

“滑雪作为极限运动，需要十分小心，马虎不得。”付冬岩在互联网上经营着一个短视频账号，专门发布各类滑雪事故的视频，“我做视频的初衷就是

想提醒雪友注意滑雪安全，结果这类内容非常受欢迎，大家都挺关注滑雪安全的，但这方面的知识还比较欠缺。”

周锐峰告诉中青报·中青网记者：“都说滑雪的尽头是骨科，但其实如果做好安全防护，很多意外是可以避免的。”滑雪如何安全防护？记者对几位滑雪资深玩家进行了采访，对滑雪安全防护措施进行了总结。

第一：安全佩戴护具

滑雪时要佩戴好头盔、护臀、护膝、护肘、护腕以及护甲，许多人摔倒后会本能用手腕撑地，可以在护腕内部再加一个防护板。

谨慎佩戴“小乌龟”（滑雪护具，主要用来保护臀部——记者注）。首先，滑雪“小乌龟”湿了以后会影响滑雪者的重心判断；其次，滑雪者发生意外向后倒时，本应背部肩部和颈部肌肉发力紧绷，保护好头部，但如果屁股上佩戴了“小乌龟”，背部便不能很好地反弓发力保护头颈部，而且“小乌龟”会导致往后摔的角度更大，头砸到地上力度更大，伤害更严重。

除此之外，摔倒时如果磕到头盔，即使头盔没有明显裂痕，有条件也最好更换新头盔。

第二：学会正确的摔倒姿势

滑雪摔倒在所难免，但是正确摔倒同样需要方法和技巧。以单板滑行为例，摔倒时要屈膝，将重心降到最低，缓冲力量；不要用手腕撑地；低头，尽量让下颚去碰胸骨的位置，不要抬头、仰头往后摔，非常容易摔成脑震荡。

第三：控制速度，多观察周围环境

滑雪被戏称为“白色鸦片”，因为滑行时产生的

“老掉牙”正常吗？给长辈的口腔健康攻略请收好

中青报·中青网见习记者 余冰玥 记者 姜 蕾

90后女孩儿刘欣然最近拉着65岁的爸爸去了趟牙科诊所。刘欣然父亲近年来左侧一颗牙不时发炎，导致咬合力变弱，吃饭也不香。去医院一拍片，左侧后槽牙的牙冠已几乎全部坏掉，只能拔了再种牙。

“爸爸嫌医院人多，看牙又贵，老是拖着不肯去，觉得牙齿有点小毛病很正常。”刘欣然很无奈，尽管爸爸刚刚迈入“老年”的门槛，但已经掉了好几颗牙，而且由于常年抽烟，牙齿发黄，牙结石很重，有的牙龈已出现了萎缩。

“8020”，这是世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准，即80岁的老人至少应有20颗功能牙（能够正常咀嚼食物、不松动的牙）。老年人口腔健康与全身健康密切相关，“老掉牙”真的是正常现象吗？口腔问题会对身体造成怎样的影响？我们又该如何帮助老年人维护口腔健康？针对这些问题，中青报·中青网记者采访了中国牙病防治基金会理事长、北京大学口腔医学院李铁军教授。

人老了掉牙是正常现象吗

衡量老年人口腔健康的一个重要指标就是牙齿留存情况。第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我国65—74岁老年人患龋率为98%，留牙数为22.5颗。人均缺失牙齿7.5颗，只有18.3%的人牙列完整，许多老年人备受缺牙甚至无牙困扰。

李铁军表示，我国老年人口腔健康问题较为

突出，龋病、牙周病、牙列缺损与缺失等口腔疾病患病率较高。老年人口腔卫生维护意识普遍不足，甚至存在很多误区，这造成老年群体口腔卫生维护不到位、口腔疾病高发。例如，不少人都认为“掉牙”“牙龈出血”等是老年人牙齿的常态。

“‘老掉牙’严格来说是一种疾病。”李铁军说，许多老年人对口腔健康并没有足够的认识，在前期患上龋病、牙周病等口腔疾病的时候，没有及时治疗。而牙齿的损伤多是不可逆的，例如龋齿没有及时处治，只能把龋坏的牙体组织去除，再填上人工材料（补牙）；出现牙周病后，牙周膜、牙龈组织、牙槽骨等牙周支持组织受损，如不及时干预和治疗，将导致牙齿松动和脱落。

在李铁军看来，年纪大了之后，牙齿和牙周的状况与年轻时相比确实会差一些，这是一个生理性、年龄性的变化过程。但从健康维护这一角度来说，“老掉牙”不应该成为常态。

“我们应该越早开始预防，老年人至少每6个月要做一次口腔健康检查和洁牙，健康的年轻人一年要去做一次口腔检查，让口腔科大夫帮你维护口腔。‘失牙’后也要及时看牙医，用合适的方法修复，保证牙列的完整性。”李铁军说。

有基础病的老人，出现牙齿问题怎么办

《中国口腔健康发展报告(2022)》指出，老年人的口腔健康问题复杂，口腔疾病不仅发病率高，而且与全身性疾病的关系密切，直接关系到老年人的生活与生命质量及生存状态。

例如，龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病，可危害全身健康。牙周病还与心血管疾病、糖尿病、呼吸

系统疾病、类风湿关节炎等疾病密切相关，有些全身疾病可在口腔体现。一些系统性疾病，例如糖尿病、艾滋病，或是长期服用某些药物，都有可能致牙周病的发生。

陈兵的母亲患Ⅱ型糖尿病10余年，除了糖尿病足等并发症，口腔也出现了问题，不仅有牙周炎，近年来牙齿也开始松动脱落，日常只能吃软烂的食物。陈兵想带母亲去种牙，但又担心存在手术风险或加重原有病情，只能一直拖着。

对于有高血压、糖尿病的老人，出现牙齿问题该如何治疗？

李铁军分享了一名老年患者的情况。这名患者最初准备先洁牙再种牙，结果到医院检查时，发现舒张压高达200mmHg，立刻被转诊到心内科住院。“你现在不是牙的问题了，现在要保命。”医生说要等病情稳定后再对牙齿进行修复。

李铁军表示，在遇到有基础病的老年患者时，口腔科大夫会考量适应证等问题，例如检查血压、血糖、骨密度等情况，如果系统性疾病较严重，需要先治疗、控制一段时间，待病情稳定后再根据具体情况对牙齿进行修复。

年轻人怎样帮助老人保持口腔健康

“维护口腔健康需要做到三点。”李铁军告诉中青报·中青网记者，无论是哪个年龄段的人，首先要具备口腔健康维护和疾病预防的意识；其次要养成良好的生活习惯，如坚持每天至少刷牙两次；第三要掌握健康维护的技能，例如会正确刷牙、正确使用牙线和牙缝隙刷等。

而《中国口腔健康发展报告(2022)》数据显示，老