

济宁“氟”事知多少？

济宁市疾病预防控制中心 骆兰荣

一、神秘的“水氟危机”

在济宁这片充满活力的土地上，咱们每天喝的水就像一位熟悉的老友。但你也许想不到，这看似普通的水里，有时候可能藏着一个神秘的“捣蛋鬼”——氟。

想象一下，氟就像是一群调皮的小精灵。适量的时候，它们就像一群听话的小助手，在我们的身体里帮着把牙齿变得坚固无比，就像给牙齿穿上了坚固的铠甲，这时候的牙齿洁白又健康，简直是吃饭说话的“神器”。

可是，一旦这些小精灵变得过于调皮，数量太多，那就麻烦了。这就引发了地方性饮水型氟中毒这个“水氟危机”。



二、氟中毒的“七十二变”——身体发出的警报

（一）氟斑牙——牙齿的“时尚灾难秀”

牙齿可是我们脸上的门面担当啊！要是不幸遭遇氟中毒，那这氟斑牙可就像是一场突如其来的“时尚灾难秀”。轻度的时候，牙齿上会出现一些白垩色的小斑点，就好像牙齿突然想模仿大理石瓷砖的花纹，结果却变成了“丑丑的小花脸”。

要是情况再严重些，那牙齿就真的“惨不忍睹”了。黄褐色的斑块会在牙齿上“大肆扩张”，就像一些调皮的孩子用彩色笔在牙齿上乱涂乱画一样。原本一口洁白闪亮的牙齿，一下子变成了“黄脸婆”牙齿，笑起来都有点尴尬了。



不过呢，氟斑牙这个“小怪物”主要还是捣乱我们的牙齿外观，一般不会疼，但看着自己那变了样的牙齿，心里总

是觉得痒痒的，想把那些“小恶霸”赶走。

（二）氟骨症——身体关节的“慢性折磨”

这氟中毒啊，可不止对牙齿感兴趣，在身体里的关节这儿也没少“搞事情”。如果说氟斑牙是一场表面上的“外观灾难”，那氟骨症就是对身体内部关节的“慢性折磨”。刚开始，可能只是腰酸背痛，就像你长时间弯腰做家务后那种不舒服的感觉，但这个“疼痛”却像影子一样紧紧跟着你，怎么甩都甩不掉。



随着时间推移，如果是严重的氟骨症，关节就像生锈的机器零件，变得僵硬起来。有时候想弯个腰捡个东西，就感觉自己像一个快要散架的老木偶，只能慢慢挪动身子。这可不是危言耸听，在一些氟中毒比较严重地区，有的老人就是因为氟骨症，连正常走路都变得困难重重，只能依靠拐杖小

心翼翼地挪步，就像一个小蜗牛在艰难地爬行。

三、揭开氟中毒的“真面目”——成因大探查

那为什么济宁部分地区会出现地方性饮水型氟中毒呢？这还得从咱们脚下的土地说起。原来呀，在某些地质区域，土壤和岩石中含氟量比较高。当地下水经过这些地方的时候，就像一个“小海绵”一样，把周围的氟都吸收了进去。于是，这些水就有了过量的氟。

四、济宁人的“除氟秘籍”——应对之策

不过，咱们济宁人可不会任由这个“调皮的氟”在我们身体里“撒野”。经过多年的探索和努力，我们已经有了系列应对的办法。

（一）改水工程——源头上的“大反击”

这是最直接有效的办法。就好比给氟设置了一道坚固的“防线”。政府部门大力开展改水工程，通过寻找氟含量低的地下水源，或者是对高氟水进行处理，像给水施魔法一样，把里面的氟含量控制到安全范围内。

（二）饮食搭配——身体里的“氟克星”

除了从水源上解决问题，咱们在饮食上也大有文章可做。首先要确保足够的钙和维生素D摄入，这就像是给牙齿和骨骼请来的“保镖”。钙可以让牙齿和骨骼更加坚固，而维生素D则能帮助身体更好地吸收钙。

五、全民参与，“氟”战到底

防治地方性饮水型氟中毒，不仅仅是政府部门的事情，每一个济宁市民都可以贡献自己的力量。我们要多了解氟中毒的知识，告诉身边的人，让更多的人能够避免受到氟中毒

的危害。

让我们一起用科学和欢乐的方式，和这个隐藏在饮水中的“氟小鬼”说再见，守护济宁人民的健康生活！

