

小心牙齿患上“春节病”

吃,是春节永恒的主题,也是牙齿最忙的时候。每年春节前后,口腔医院都会迎来较大的门诊量,很多患者都是因为春节期间胡吃海喝等不良习惯,造成了口腔疾病的突现。如何预防 and 应对这些口腔问题?(摘编自《扬子晚报》《银川晚报》《南京晨报》)

牙龈肿痛别盲目用药

近日,一位博主在社交平台支招说,牙龈肿痛得厉害,喝胡椒鸡蛋水立刻见效。具体做法是在碗里打入一颗鸡蛋,加入些许胡椒碎,用 100℃ 水冲开,为了味道好还可以加一点盐进去。话题“牙龈肿痛喝胡椒鸡蛋水”也一度冲上热搜。这个方法有效吗?

南京同仁医院口腔科住院医师马艳霞分析,从中

医角度来说,花椒是明确有止痛功能的中药,至于胡椒或胡椒粉等,并没有提及。胡椒搭配鸡蛋的“偏方”缺乏足够科学依据支撑,多数时候只是“安慰剂效应”。

引起牙龈肿痛的原因有很多,比如龋齿、牙髓炎、牙根尖周炎、牙外伤等。如果是牙周炎引起的牙龈肿痛,多是因为局部牙结石刺激牙龈所导致的急性肿痛,临床上会予以冲洗,如果有脓也需切开排脓。

除了胡椒鸡蛋水之外,白酒也被一些人列为牙龈止痛的“良药”。马艳霞提醒,在牙龈肿痛发生时,毛细血管处于扩张状态,喝酒会加重毛细血管的扩张。因此,牙龈肿痛期间不建议患者接触酒类。

牙齿剧烈疼痛小心牙髓炎

“其实年前有颗牙就有

点疼,想着快过年了,先忍忍吧。没想到近日晚上疼得特别厉害,睡不着。”65 岁的李女士说,她到口腔科一检查,被告知得了牙髓炎,需要进行根管治疗。

“牙髓炎主要表现为牙齿剧烈的自发性、阵发性疼痛或夜间痛。牙髓炎的早期,疼痛持续时间比较短,可能只有数分钟。而随着炎症的发展,疼痛持续的时间会越来越长,牙髓炎后期可发展成慢性根尖周炎。”银川市口腔医院牙周黏膜科副主任医师王晓飞介绍。

门诊中,有人因牙疼长期反复发作希望能尽快拔掉。拔牙说起来简单,但偏偏越疼得厉害时越不能拔。引发牙疼的原因不限于牙齿本身,还有牙周炎、牙周脓肿、智齿冠周炎等牙周组织疾病,是否需要拔牙不能一概而论。急性根尖脓肿、急性牙周脓肿、急性冠周炎等牙周疾病引发的牙痛,多伴随患牙周红肿热

痛、溢脓等,必须等疼痛消失、感染被控制后再拔牙。

牙齿只剩牙根也能修复

人们常认为牙冠没了,留下的残根应该拔掉。对此,南京市口腔医院口腔颌面外科主任医师孟翔峰提醒,残根有很大的利用价值。目前,临床上有一种“变残为宝”的有效利器——桩核冠。桩是插入牙根管内的部分,起稳定支持作用;核固定在桩上,为全冠提供支持 with 固位;全冠则粘接在桩核及部分牙根上,用于恢复缺损牙形态的部分。

出现以下情况适合做桩核冠:牙冠中度以上缺损,剩余牙体无法为冠修复体提供足够的固位条件;牙冠重度缺损波及龈下,通过手术可以暴露牙齿缺损以下的牙根(至少 1.5mm),但牙槽骨内牙根仍有足够的长度。

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息 5 分钟。

尿不出来试试两个方法

很多前列腺患者会发生这样的情况:突然尿不出来,而又无法赶到医院,此时该怎么办?可尝试以下方法。

热敷 将毛巾浸泡在热水中,拧干毛巾热敷下腹部膀胱区和会阴部(注意水不要太热),对尿潴留时间较短、膀胱充盈不十分严重的患者有较好疗效。也可热水坐浴。或者打开家中水龙头,使其慢慢滴水,患者坐在旁边静听其声音,诱发排尿。还可使用适量细盐炒热后,用布包好热敷肚脐,也能收到较好的疗效。

按摩 顺着肚脐到耻骨连线中点处轻轻按摩,并且逐渐按压,用拇指点按关元穴(脐下 3 寸),然后用手指自膀胱上方朝下轻压膀胱。

如果上述方法无效,需及时去医院。(河南省中医院生殖医学科主任医师 孙自学)

恶心呕吐别大意可能是胰腺在报警

近日,超声科接诊了多例聚餐后腹痛前来就诊的患者,患的都是急性胰腺炎。

酗酒、暴饮暴食、胆道疾病、高脂血症是急性胰腺炎的常见诱因。急性胰腺炎的典型症状首先是腹痛,大多数患者早期以急性持续剧烈腹痛为主,疼痛多位于中、左上腹,可向背部放射,弯腰抱膝或前倾坐位时疼痛可能会减轻;其次为腹胀、恶心、呕吐;第三是发热,持续 3 至 5 天。预防胰腺炎,要避免暴饮暴食,控制饮酒;患胆囊结石的人群,避免吃高胆固醇、高脂肪的食物;将血脂和体重控制在正常水平。(湖南航天医院超声科主任医师 文新瑜)

肺癌家族聚集性较强

近期,在杭州生活的胡家姐妹俩被确诊“染”上了同一种癌——肺癌,还在同一个病房做了手术。难道癌症真的会传染吗?

肺癌家族聚集性是比较强的。肺癌没有传染性,但临床数据显示,肺癌有一定的家族史特征,如果家族中存在肺癌患者,其他家族成员得肺癌的概率也会增加。这可能与家族内共享一些遗传因素或共同的生活环境和习惯有关,某些基因突变或遗传变异会增加一个家族患癌症的风险。比如家里人喜欢抽烟或者有不良饮食和生活习惯。不过,肺癌大部分是后天原因造成的,并不会像有些具有家族遗传性肿瘤那样连代或者隔代遗传。

早期肺癌经过及时治疗,大部分患者都可以达到临床治愈。建议近亲中有患上肺癌的人群,40 岁以后每年做一次低剂量的胸部螺旋 CT 检查。(杭州市第一人民医院心胸外科主任医师 冯兴)

小腹坠胀警惕子宫脱垂

65 岁的刘女士几年前开始一用力或咳嗽的时候,阴道口会“掉”出一坨肉,时大时小,有时候躺下休息一会又会缩回去。最近,“肉球”突出越来越频繁,她还出现频繁漏尿、尿频等症状,经诊断为子宫脱垂和阴道壁膨出。

子宫脱垂是老年女性的常见病,严重影响女性的身心健康。子宫脱垂和阴道壁膨出是两个疾病,但通常会合在一起说,因为这两个病往往是合并存在。这

两种合并存在的疾病被统称为“盆腔器官脱垂”。发生子宫脱垂时,子宫的一部分从原有的位置上脱下来,可能会伴随着部分的阴道壁膨出,主要表现为在阴道内可触及下垂的组织,类似乒乓球,有下坠感,重度可能会影响到膀胱和直肠功能,表现为排尿或排便困难。一般情况下,脱垂症状早晨轻,下午活动后加重。

盆腔器官脱垂的治疗方法包括物理治疗、使用子宫托、药物治疗、手术治疗

等。对于轻度、症状不明显的脱垂,可以先尝试进行盆底肌锻炼。绝经后的患者可以考虑局部使用雌激素。对于高龄有手术风险的患者或目前情况不适宜于手术的患者,子宫托是个不错的方法,但无法从根本上治疗脱垂。对于 3 度以上的脱垂或有症状性的脱垂,可以根据患者的年龄、是否存在复发的因素,综合考虑手术方式。(广东省清远市人民医院妇科一区副主任医师 许茵)

血糖高不高,留意腿和脚

不少中老年人平时很注重养生,体检时却被告知血糖超标或者患上糖尿病。其实,当血糖偏高时,或多或少都会通过身体发出预警,尤其是腿脚可能会释放出如下信号:

1.伤口不易愈合 高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,变得难以愈合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本来就差,处理不当可能

引发足部细菌反复感染,最终导致伤口长期无法愈合。

2.出现“糖斑”“糖斑” 多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。主要是由于皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现红斑、水疱、糜烂等。

3.腿脚麻木 长期高血糖会对血管内壁产生不良刺激,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。

4.皮肤瘙痒 血糖过高

会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,出现皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手脚等部位,到了夜间会更加明显。

5.皮肤皴裂 长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些。部分体液会从皮肤中流失,引起皮肤脱水和干燥等。另外,血糖过高也会刺激微循环调节机制,使得皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皴裂。(北京医院心内科主任医师 汪芳)