

“要命”的牙疼到底应该怎么办?

“牙疼不是病,疼起来要人命”,这句广为流传的俗语,相信很多人都听过,甚至亲身验证过,那种疼痛足以让人坐立不安、彻夜难眠。但你知道吗?这种牙疼背后的元凶很可能就是牙髓炎。南京同仁医院口腔科主治医师姜楠提醒,特别是急性牙髓炎发作时,疼痛来得快、强度高,止疼药往往效果不佳。而大部分牙髓炎的根源在于蛀牙,预防龋齿是重中之重。

痛到一粒米都碰不得,止疼药也无效

“医生,我昨天晚上就开始牙疼得厉害,吃了止疼药也不管用,早上想吃完早饭再来的,但是已经疼到一粒米碰到都‘钻心地疼很久’的地步了,有没有什么办法能快速止痛啊!”市民刘女士的右下后牙断断续续疼痛了近两个月,每次都是通过吃止疼药缓解症状,但这次,药物却“失效”了。她第二天一大早就来到南京同仁医院,接诊的口腔科医生姜楠发现,刘女士右下颌第二磨牙有大面积龋洞,可见牙髓息肉,并伴有头部放射性疼痛,是典型的急性牙髓炎。

“但一开始她来到门诊并没有想治疗,第一诉求还是要换一种止疼药来止疼。”姜楠坦言,牙髓病急性发作,那种“要人命”的疼痛来袭,很多人的第一反应都是像刘女士这样希望通过药物或者其他方法来快速止痛,但急性牙髓炎的疼痛本质上是“放射性疼痛”,吃止疼药往往难以压制。

当牙釉质或牙本质因为各种原因被破坏(比如蛀牙、牙齿外伤等),细菌就会趁机侵入牙齿内部的牙髓腔。而牙髓腔本是一个封闭空间,一旦细菌进入,就会引发牙髓的感染和发炎。牙髓发炎后会

充血、水肿,导致内部压力急剧升高,高压剧烈压迫神经,从而产生那种让人无法忍受的、钻心刺骨的剧痛。“这时候第一步肯定是‘减压’,开髓引流,释放压力。”姜楠介绍,当牙髓腔被打开,排出脓液和坏死组织,才会快速缓解疼痛。“但刘女士是深龋,蛀牙从小洞发展成大洞,最终细菌穿透到了牙髓,必须进行规范的根管治疗。”

“小洞不补”,就会“大洞吃苦”

根管治疗是一个十分精细的过程,通常需要就诊2~4次才能完成。但除了牙齿外伤、牙齿发育缺陷、免疫系统问题等特殊原因之外,牙齿龋坏是牙髓炎最常见的原因,如果能及时发现蛀牙的早期症状,简单的补牙就能阻止它进一步发展,避免后续繁杂的根管治疗。

“当牙齿表面出现白垩色或褐色斑点、表面粗糙,可能就是釉质脱矿的迹象,这时一定要注意口腔卫生,使用含氟牙膏可以促进脱矿的牙釉质再矿化,防止蛀牙继续发展。”姜楠介绍,如果蛀洞突破牙釉质,进入牙本质层,一过性的刺激痛就会时常出现,比如遇到冷、热、酸、甜的食物时会感到一阵酸痛,这时就建议去医院就诊了,探到明显的蛀洞立即补牙是最有效的处理方式,过程简单、快速、通常无痛。

如果蛀洞接近或已经到达牙髓腔,所引发的疼痛往往具有自发性、阵发性、放射性等特点,让人“苦不堪言”。“牙髓炎也有急性和慢性之分。急性牙髓炎会突发剧烈疼痛,特别是夜间,平躺时痛感更为剧烈,疼痛可放射至头部、耳朵及颈部等处,有些患者还会有牙龈肿胀、面部轻微红肿等表现。”姜楠说,慢性牙髓炎

可能仅表现为轻微的、长期的隐痛,或者仅在冷热刺激、食物嵌塞时加重,但这种情况也潜藏着急性发作的风险。“牙髓炎无法自愈,不能有‘不疼就不管它’的心态,拖延只会让病情持续恶化,甚至可能导致牙齿丧失。”

日常生活中,需要做到以下几点来预防牙髓炎的发生

1.有效刷牙。坚持早晚刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟。推荐采用巴氏刷牙法,将牙刷刷毛与牙齿呈45度角,对准牙龈与牙齿的交界处,进行小范围的水平颤动,确保每个牙面都被清洁到。

2.使用牙线。仅靠刷牙无法清洁牙齿邻面,每日使用牙线是清除牙菌斑的关键步骤。

3.定期口腔检查与洁牙。建议每半年到一年进行一次口腔健康检查和全口洁治(洗牙)。医生可以及时发现早期的蛀牙并进行填充处理,避免其发展成牙髓病。

4.保护牙齿,避免外伤。在进行激烈运动时,可戴运动牙套保护牙齿。

“需要注意的是,严重的牙周病会导致牙龈萎缩,牙周袋变深。细菌可以经由牙根尖孔或者牙根侧面的副根管‘逆行’进入牙髓,引发‘逆行性牙髓炎’,所以,牙周健康也要时刻关注。”姜楠补充说。

据《扬子晚报》



▶营养食堂◀

胆固醇偏高 是吃鸡蛋惹的祸?

经常有患者咨询“胆固醇偏高了,是不是不能吃鸡蛋了,尤其是蛋黄”,究竟胆固醇偏高是否跟吃鸡蛋有关呢?

● 膳食胆固醇与血液胆固醇

蛋黄中的胆固醇,属于膳食胆固醇。所谓膳食胆固醇,就是存在于食物中的胆固醇,比如含油脂较多的肉类、鸡蛋、黄油和全脂乳制品。而医院检查出的胆固醇偏高,是指血液中胆固醇含量较高。但人体不是一个容器,并不是摄入什么都会反映在血液中。研究发现,人体自身脂肪代谢对血液中胆固醇的影响要远大于膳食胆固醇摄入的影响。

当然,这不意味着大家可以毫无节制地摄入富含胆固醇的食物,而应该从整体饮食结构来进行调整。

● 还能愉快吃鸡蛋?

再回到吃鸡蛋的问题上。吃鸡蛋究竟对血脂代谢和心血管疾病风险有什么影响?

目前,无论是鸡蛋对血脂指标,还是对心血管疾病风险的影响,国内外多项观察性研究结果并不一致。医学界认为,造成观察性研究结果差异较大的原因,可能是由于这种研究容易受到很多因素干扰,比如欧美人群摄入鸡蛋时,常常与培根、香肠、黄油等高脂肪食物为伍,而亚洲人群摄入鸡蛋,通常与更加健康的饮食模式相伴。随机对照研究表明,吃鸡蛋对血液中胆固醇水平的总体影响很小,大多数关于鸡蛋与冠心病关系的研究结果显示,吃鸡蛋不增加冠心病发病和死亡风险。

● 每天吃鸡蛋可以吗?

所以,与其计较一个鸡蛋中所含的胆固醇含量,不如更加关注您的饮食结构是否健康,食物中是否含有过多的脂肪、糖或者盐。

关于鸡蛋摄入,我们给出具体的建议是:对于健康人,我国居民膳食指南建议每周300至350克蛋类,大概平均每天一个鸡蛋,而且是整个鸡蛋,不要扔掉蛋黄。

而对于正在生长发育的儿童青少年,或者有补充蛋白质需要的疾病康复期患者,可以每天吃一至两个鸡蛋。如果您患有高脂血症,或者糖尿病、高血压等慢性疾病,建议按照每天300毫克的总量来控制膳食胆固醇,鸡蛋可以隔天吃一个。对于超重或者肥胖人群,建议每周不要超过6个鸡蛋。

据《北京青年报》

六龄童得“怪病”,医生解谜团 大家撸猫后要洗手

烧。是感染?是肿瘤?一连串问号悬在心头,直到来到扬州市妇女儿童医院就诊,医生问出的一句话,才解开了“谜团”。11月11日,记者从该院了解到这一病例。

据了解,医生问出的关键一句是:“家里养猫吗?”原来,小小“爱猫人士”乐乐得了“猫抓病”。扬州市妇女儿童医院儿科负责人、主任医师张利兵介绍,儿童是猫抓病的高发人群,猫抓病真凶是一种叫“汉塞巴尔通体”的细菌,它藏在感染猫咪的口腔和唾液里,一旦被猫抓伤、咬伤,或是让猫咪舔到伤口就可能被感染。而跳蚤是传播细菌的“神助攻”,因此,定期给猫咪驱虫,不仅是爱护它,更是保护全家健康的关键。

专家表示,猫抓病像个潜伏高手,患者被抓伤3~10天后才慢慢显露痕迹。首先是皮肤改变,患者伤口处冒出红色小丘疹、水疱,不痛不痒,却迟迟不愈合。接着是淋巴结肿大,2周后,患者腋窝、脖子等处的淋巴结肿成黄豆甚至鸡蛋大,一碰就疼,还可能发红化脓。再者

出现全身症状,部分孩子会发热、乏力、食欲差,像得了感冒。专家提醒,免疫力弱的孩子可能引发肝、眼、脑等并发症,千万别大意。

得了猫抓病如何紧急处理?张利兵教大家“两步走”,一是快准狠处理伤口。二是及时就医不拖延。处理伤口时,轻挤伤口,尽可能让带菌血液流出。用流动水+肥皂水交替冲洗15分钟以上,再用碘伏或酒精彻底消毒。一旦出现疑似症状,立即就诊,务必告诉医生“被猫抓过”,医生会通过检查、抽血等方式锁定真凶。

如何和猫咪共处?专家建议,驱虫是根本,要定期给猫咪驱跳蚤、虱子。为了健康,请远离流浪猫,不随意抚摸流浪猫。对家养猫要勤修指甲,定期修剪,降低抓伤威力。逗猫要有分寸,教育孩子不激怒猫咪,避免过度嬉闹。撸猫后要洗手,玩耍后认真洗手,别让猫咪舔伤口或五官。一旦被猫抓伤后,应及时接种狂犬疫苗。

据《扬子晚报》



6岁的乐乐胳膊上突然冒出几个不痛不痒的小红点,妈妈以为是蚊虫叮咬的,没太在意。可两周后,孩子的腋下竟肿起一个鸡蛋大的包块,还发起了低