

怎么美白牙齿最靠谱?除了尝试各种美白牙膏、牙贴,你更应该去医院拜访牙医。南京市口腔医院口腔修复科主任王宁介绍,根据色素所在部位和与牙齿的结合性质不同,让牙齿变白的方法也不同。

## 美白牙齿靠谱的方法

如果牙齿本身颜色正常,但由于长期口腔卫生不洁导致牙石和菌斑附着在牙齿表面,牙齿颜色逐渐变黄、变黑。这时,只要通过牙周洁治(即洗牙)就可以改善牙齿颜色。如果牙齿本身颜色就不正常,常见于发黄、发灰黑、黑褐色等,这时就需要根据牙齿着色的程度和深度采取相应的治疗方案:1.如果色素停留在牙齿硬组织表层,可通过外漂白的方法进行治疗,去除表层色素,使牙齿颜色变白;2.如果色素位于牙齿硬组织中深层,这时勉强使用外漂白的方法容易复发,所以可通过内漂白法、树脂贴面、瓷贴面、全瓷冠和烤瓷全

冠来改善。

所谓内漂白法,就是将漂白液置于牙齿内部,从内向外发挥漂白作用,从而可以较彻底地清除牙齿硬组织深层的色素。不过这种方法一般只适用于死髓牙。树脂贴面是通过在牙齿外表面贴上一层与正常牙齿颜色相近的树脂材料,遮住牙齿本身的颜色,短期内效果较好。缺点是由于树脂微观结构呈蜂窝状的微孔,容易被食物色素着色,因此一般3-4年左右需要重新治疗。如果牙齿没有较大的缺损,而只是色泽不佳,建议采用瓷贴面——这种方法可以精确控制牙齿颜色指标,耐磨性与牙齿相

近,缺点是较脆,受到过大外力时易崩瓷。全瓷冠,是将牙齿外表面均匀磨除一层后,用材料将整个牙齿覆盖,缺点是磨除牙体组织的量较大,适用于牙齿本身有缺损的患者或没有条件作贴面修复的患者。烤瓷全冠,是将牙齿外表面均匀磨除一层后,用金属作为内层牙冠,用牙科专用瓷性材料高温烧结在金属表面。由于存在金属内冠,所以强度要高于瓷贴面和全瓷冠,缺点是贱金属内冠会隐约透出金属的颜色(贵金属内冠一般可避免色泽问题)。

通讯员 周炳荣 史张丹  
现代快报记者 李鑫芳



### 医者视点

## 谈谈女性尿失禁

尿失禁是一种常见病和多发病,是老龄化国家的常见病,发病率随年龄增高而增长。流行病学调查,国外本症发病率14%~40%,我国发病率14%~30%。女性发病远多于男性,60岁以上女性可达52%。

范女士,60岁,原是中学教师,已经退休。平素个性随和,常常参加社区老年模特队活动,但最近她很少出门了,老年模特队活动也都推辞了。原来她有了难言的烦恼,只要活动跳操,尿液便不由自主漏出,甚至大笑、咳嗽时,也有尿液潮湿内裤,只得垫上护垫和勤换内裤,避免尴尬

的异味。

范女士的这种就属于尿失禁,在生活中特别多见于女性。所谓尿失禁,是成年人由各种原因,小便在不由自主的情形下由尿道流出。引起尿失禁的原因各有不同,其中男性主要以急迫性尿失禁为主,而女性则以压力性尿失禁为主。范女士就是比较典型的“压力性尿失禁”表现。

目前全世界越来越重视尿失禁的诊治工作,每年6月的最后一周是WHO设立的“世界尿失禁周”。我国目前尿失禁病人就诊率不到10%,为了关爱女性生活,我们呼吁正视尿失禁问

□东南大学附属中大医院 任慕兰

题,切实做到早就诊,早治疗。尿失禁大多数是可以治疗的,部分患者甚至有治愈的可能。

治疗方法有以下几种:盆底锻炼,包括自主的盆底操和仪器辅助的生物反馈式盆底锻炼,也就是收缩肛门动作为主的锻炼,适用于轻度的压力性尿失禁患者;或者其它治疗的辅助手段;药物治疗:适用于轻中度患者;手术治疗:一般适用于中重度患者或其他治疗失败的患者。

中大医院妇科开设了盆底功能障碍疾病门诊,有尿失禁专家坐诊,每周1至周五开诊。

### 他健康

## 男子包皮手术龟头坏死 险丧命根

前不久,互联网上爆出一条新闻,32岁的顺德打工仔梁某在一家小诊所做包皮切除手术,术后龟头部位出现红肿、渗液、渗血,继而龟头发黑;后去广州就诊,医生称龟头坏死,治疗需花费近10万元,否则会导致恶化,或将切除命根。事后,他将此事举报到相关部门,在社会上引起轩然大波。为什么包皮切除这样的小手术会造成这么大的隐患?为此,记者走访了南京建国男科医院高级专家、手术室主任宋永胜。

宋主任认为,包皮包茎等虽

然是“小”手术,但里面学问很深。他说:“包皮手术看似简单,复杂程度也不高,但是有很多讲究。比如要求医生对长短有绝对的把握。如果切少了,包皮过长的问题没有解决,依然会引发炎症;如果切多了,包皮过短,导致阴茎系带紧绷,阴茎弯曲、疼痛或术后伤口破裂、出血,甚至破坏阴茎敏感神经,更严重的可能导致终身功能障碍。”因此,包皮手术一定要选择专业男科医院。

据了解,目前许多医院做包皮环切手术,大多借鉴韩国技术,它有创口小、出血少等优点,

但也有它的局限性,如切口相对粗糙,外形不够精致,手术时有时稍有痛感。南京建国男科医院的显微光波离子新技术,将“镜”、“刀”、“针”完美融合,为手术患者消除了后顾之忧。宋主任告诉记者:“光波微创术”是在原有技术上的创新与升级,把韩式的可靠、欧式的美观、中式的精细有机结合,形成了较为独特完美的综合手术法。且在南京建国男科医院,院方要求“副主任”以上职称的医师才能做此项手术。一经推出,患者好评如潮。

现代快报记者 张弛

### 业界动态

## 糖尿病全新营养规范正式发布

在3月份出版的最新一期美国《Current Diabetes Reports》杂志上,由国际糖尿病和营养专家组成的工作组首次发布了糖尿病专用营养规范(tDNA)。该营养规范可改善糖尿病前期以及2型糖尿病病人的临床转归,并提高他们的生活质量。作为全球适用性的营养法则,对世界范围内不同糖尿病前期以及2型糖尿病人群的饮食和生活习惯的遗传和文化差异作出说明。

糖尿病是全球最普遍的非传染性疾病之一。自上世纪80年代开始,中国糖尿病患病率逐年持续、快速增长,从1980年的0.7%发展到2008年的9.7%,由此推算出中国糖尿病患者人数已达9240万。

研究表明,tDNA营养规范可以帮助医护人员对糖尿病前期人群的历史、行为以及民族文化背景进行评估,从而了解病人罹患糖尿病的风险。对于那些已经诊断为糖尿病的病人,医护人员又可以利用该规范为糖尿病病人制定个性化的诊疗计划,包括将遗传、生活习惯、饮食以及文化差异纳入考虑的糖尿病专用营养治疗。

作为全球领先的多元化医疗

保健公司,雅培始终致力于为糖尿病前期和2型糖尿病病人提供最佳的预防和治疗方案,并全力支持该领域的科学研究,其中包括发表在《Current Diabetes Reports》中tDNA营养规范的全球报告以及亚洲和印度特别报告。

“这个新的规范很可能在全球范围内改变对糖尿病前期以及2型糖尿病病人健康管理和护理的认识,”美国纽约西奈山医学院糖尿病和骨疾病内分泌学系的临床博士兼教授Jeffrey I·Mechanick说,“在全球范围内,医护人员拥有一种易用、易携、适用于多文化的工具来控制血糖,并配合药物一起帮助病人,这还是第一次。”

值得注意的是,糖尿病引起的各类并发症会缩短患者寿命,并在很大程度上增加病人及国家在这方面的医疗费用支出。据统计,2010年全球范围内用于预防和治疗糖尿病及其并发症的成本多达3760亿美元,预计这一数字将在2030年超过4900亿美元。这笔费用具体到单个国家则意味着国家医疗支出总预算的5%~10%。

现代快报记者 张弛

### 资讯

## 台湾整形医师首次在江苏注册多点执业

近日,台湾微整形专家张立言教授来宁注册,并“落户”南京凤凰岛整形机构。这成为台湾医生在江苏多点执业的首例。不少业内人士认为,这或许将成为未来整形行业的趋势,而台湾医生选择在南京凤凰岛注册多点执业,也标志着江苏整形医疗水平被业内认可。

需求量大,多点执业最容易出现

一名三级大医院整形外科主任接受媒体采访时曾说,近年来南京最活跃的医生就是整容医生了。十年前,民营整形医院就一家,现在不仅每个大医院都有整形科,大的民营整形医院也有五六家了。整容医生的流动性最大,经常能看到一个医生在多家医院坐诊。正是因为行业的活跃,也促使了多点执业最容易从这个行业中出现,毕竟顶尖医生少而社会需求量太大。

谈到整形医师的多点执业,张立言说,在台湾医生多点执业已经让医生的流动正常化了,“一个求美者想要整形,如果他距离我们医院比较远,那我们会请一位专家前去坐诊,或者就近选择一家整形医院手术,这是非常正常的事情。”他说,技术好、时间充裕的医生可以到多家医院看诊,这样患者既可

以享受到优质的医疗资源,也可以在一定程度上提高医生的收入,所以对双方来说都是有利的,“虽然在制度上没有阻碍了,但考虑到现实因素,比如时间、精力等,大部分医生也只是在两家医院坐诊。我会定期来南京,考虑到时间问题,现在开展的项目也主要是微整形,因为这个不需要太多后续的工作。”

医生:多点执业意味着更大的压力和风险

对于多点执业,南京凤凰岛整形机构全润泽院长有自己的看法——医生多点执业,将对求贤若渴的非公立医疗机构和专科医院构成潜在利好。民营医院还是非常期望更多有能力的医生到本院执业,但很多公立医院对此还是有比较严格的规定,因为它也会考虑到医生是否会因为追求经济利益而频繁到他处执业,进而影响本院的本职工作。而对于医生来说,多点执业意味着更大的压力和风险,譬如遇到医疗纠纷,医生往往处于非常被动的地位,而多点执业之后,怎样保障医生的利益也是一大问题,因此目前江苏选择多点执业的医生还是很少的,这也是有原因的。

现代快报记者 张弛

## “百通消瘤”核心专家本周来宁

由上海新华、岳阳、曙光等9大三甲医院中医科主任为核心的百通消瘤课题组通过7年攻关,终于在中医药治疗子宫、卵巢疾病取得突破,通过内治、外敷、阴道给药相结合的“百通消瘤”系列疗法,可从根本上重建机体内环境,阻断肌瘤发生、发展机制,并控制复发。据悉,5月15日至20日,应快报健

康周刊、南京中西医结合协会的邀请,上海新华医院中医科主任陆涛、泰坤堂中医科主任黄琼、石书芳等“百通消瘤”核心专家来宁交流,并亲自为南京市民把脉,读者可拨打快报96060热线预约,快报将在报名结束后,短信通知您时间、地点。

现代快报记者 张弛

## 彻底治好皮癣、过敏病不复发

南京和平医院引进德国UVB皮肤射光治疗仪,结合“基因重组技术”、“生物渗透疗法”专治皮癣、皮炎、湿疹、过敏病,通过阻断过敏介质释放,清除体内致病基因,排出毒素,使皮肤免疫细胞恢复正常功能,1-3天症状即可改

善,彻底治疗。

邀请国内权威皮肤病专家余主任、王主任5月15日—5月31日来宁会诊,免费提供UVB皮肤射光及基因治疗一次。

电话:025-52419545  
地址:南京市雨花西路113号

## 北京协和老专家专攻“颈、腰椎 膝关节病”

久治不愈患者买15送5,用5盒试用无效退药退款,无效不花冤枉钱

颈、腰椎病是中老年高发病,患者每天都忍受着常人难以想象的痛苦,腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木、握物无力、头晕手麻、走不远路等...

北京协和退休医师侯廷翰六十年如一日专攻此类疾病,他坚信“人间有种病,地上就有一种草”的中医理念,走遍千山万水,收集百家配方,终有特效产品【仙草活骨膏】问世,患者反映强烈,配方中从疾病源头入手解决问题,效果出奇的好,患者只需把本品贴在患处,神经根水肿当晚就能消除,神经受压减轻,数日疼痛缓解,坚持使用,经络逐步打通,肾骨酶分泌充足,突出物失水萎缩,溶解消失,纤维环修复,弹性增强,弯腰翻身,打球跑步,像正常人一样生活,医学专家形象地称之为“不流血的中药手术刀”!

珠江电影制片厂著名演员刘歌老师患腰4-5椎间盘突出、椎管狭窄,刚开始是腰疼、没多久臀部和腿也感到疼痛麻木,后来竟发展到走不了几步路就得停下休息,一天到晚大部分时间都是在床上或沙发上趴着躺着度过的,不

得已作了手术,结果更糟,没人帮忙连床也下不去了,躺下也要人扶,费很大力气才能把他拉起...痛苦之中,突然发现了“仙草活骨膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜,已能连续行走数里之远,这令全家都感到十分惊喜!

“仙草活骨膏”不能包除百病,专门针对颈、腰椎病、腰间盘突出、椎管狭窄、骨质增生、椎体滑脱、骨折、肩周炎、强直性脊柱炎。

另有仙草骨痛贴专治:膝关节骨质增生、滑膜炎,半月板损伤,韧带软化,股骨头坏死,等顽症。

见报三日买6送1,10送3,20送10大优惠。网址:www.zccx.com

骨科医师 鼓楼区:83920962

下关区:86680521

市内专业老师免费指导用药,外地免费送货药到付款

鼓楼:汉中门药店(虎踞路3号汉中门十字路口向北50米)

下关:泰昌大药房(建宁路11号金桥市场对面)