

你的牙痛是牙隐裂造成的吗

市民朱先生牙痛多年,尤其是右侧的牙齿,咬物时疼痛,遇冷遇热也会痛。一直以来,这都被当作是牙本质过敏在治疗,但治疗多年症状并未缓解。直到最近,在南京市口腔医院检查,朱先生才知道自己的问题在于牙隐裂。

牙隐裂,听起来很陌生,但据统计,在以牙痛为主诉就诊的患者中有10%~20%是牙隐裂导致的。南京市口腔医院牙体牙髓病科主任苗雷英介绍,牙隐裂是近年来发病逐步增多的一种牙齿疾病。隐裂牙齿的表面会有一些细微不易发现的裂纹,就像一个茶杯或碗碰坏了,虽没有碎,但却可以看到裂纹。由于裂纹多和牙齿发育沟重叠在一起,往往不容易

检查出来,所以目前还没有一种特别有效的手段能对该病进行明确诊断。

那牙隐裂通常有哪些症状?苗主任提醒,牙隐裂在临床中比较常见,但因早期症状不明显,很多患者都是等到牙痛难忍时才来就诊。隐裂牙发生于上颌磨牙最多,其次是下颌磨牙和上颌前磨牙。一般来说,表浅的隐裂常无明显症状,较深时则遇冷热有刺激敏感症状,或有咬合不适感。深的隐裂因已达牙本质深层,多有慢性牙髓炎症状,有时也可急性发作,并出现定点性咀嚼剧痛。牙齿发生隐裂后,患者一侧牙齿在某个部位不敢咀嚼食物,平时遇冷热即痛,特别是早晨刷牙含第

一口冷水时,感觉特别明显。有的患者甚至还会出现牵涉痛及放射痛,即半边头痛。这种疾病不仅会影响人们的生活质量,还是中青年丧失牙齿的一个重要原因。

不过,牙隐裂是可以预防的。首先,饮食不要过于精细,多吃一些纤维性的食物;其次,咀嚼食物时要细嚼慢咽,避免牙齿被异物损伤。目前,对于牙隐裂的治疗,首先要去除感染的牙神经,进行根管治疗,术后尽早采用牙冠套修复。在治疗中,我们常发现一些患者在牙神经处理后,牙齿不疼痛了,便不再去做冠套修复。结果时间长了牙齿便会受力后劈裂开来,最终被拔除,这种情况非常可惜。

周炳荣 史张丹

儿童腹部超声检查如何准备

南京儿童医院超声诊断科 陈俊主治医师

腹部超声检查是比较最常用的检查项目之一,很多家长不清楚儿童腹部超声检查的注意事项,导致好不容易排上队又因为各种各样的问题没法做检查,既费时又费劲。那么不同的检查有什么要注意的?

一、空腹的检查:检查上腹部,如肝脏、胆囊、胆管、胰腺、肾上腺、肾动脉、左肾静脉、腹部血管等,需要空腹后次日早晨(7:30开始)检查,以保证胆囊、胆管内胆汁充盈,并减少胃肠道食物和气体的干扰,否则检查结果可能会受较大影响。这些部位的超声图像质量容易受肠气干扰,因而腹胀或便秘的患者最好检查前服用促消化药物,帮助排气或使用开塞露等帮助排便。儿童空腹时间:新生儿-1岁:凌晨3点后禁食禁水;1岁以上

-3岁:凌晨零点后禁食禁水;3岁以上:前一日22点后禁食禁水。

二、需要充盈膀胱(俗称憋尿)的检查:检查膀胱、子宫、附件、右下腹等,需充盈膀胱。可在检查前2-3小时喝水(或各种饮料)1000-1500毫升,喝水后不要排尿,使膀胱充盈以利检查。

三、X线胃肠造影后的检查:X线胃肠造影的钡剂是超声的强反射和吸收剂。胆囊、胆管附近胃肠道内残存有钡剂,会影响超声检查,应在X线胃肠造影三日后再做超声检查。

四、其他特殊检查:1.幽门部检查,需(备好奶或者水皆可)胃部充盈后检查。2.胃镜、结肠镜检查者需两天后再做超声检查。

吴叶青 整理

脂肪肝患者吃喝都有别别窍

随着生活水平的提高,近年来,我国脂肪肝患者的人数也在不断增长,成为危害人类健康的第二大肝病,而且发病患者年龄日趋年轻化,令人担忧。南京市第二医院肝内科田玉岭主任医师认为,患上脂肪肝,相应的治疗是少不了的。但如果患者在饮食上多加注意,可以使治疗达到事半功倍的效果。

专家建议,患脂肪肝的男子一天热量不超过1800千卡,女子不超过1500千卡。绝对禁酒,最好禁烟。低脂低糖低盐饮食可选用脱脂牛奶,烹调时多用植物油,少食动物内脏、肥肉、鱼子等脂肪、胆固醇高

的食物,少食煎炸食物、甜食。保证充足蛋白质的摄入,如鱼、虾、瘦肉、海米等。多食用含维生素、纤维素多的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。少食刺激性食物,如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等。晚餐不宜吃得过饱,睡前不要加餐。多喝水,可以饮绿茶、花茶等,饮水时要小口喝,不要牛饮。

平时常吃有益于肝脏的食物,主要有燕麦,它含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙素,可降低血清胆固醇、甘油三脂;玉米含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等,具有降低血清胆固醇的作用;海带含有丰富的牛磺酸,可降低血及胆汁中的胆固

醇。下面是几款脂肪肝的食疗方,可以根据不同的情况选用。

1.玉米粥:沸水中放入几枚大蒜瓣,略煮软,加入以凉水调和好的玉米粉糊,共煮成粥,早晚食用。

2.赤小豆鲤鱼汤:鲤鱼1条,去杂洗净,与赤小豆150克,玫瑰花6克,加水共煮至烂熟,去花调味,分2-3次服食。

3.脊骨海带汤:海带丝、动物脊骨各适量,调料少许。将海带丝洗净,先蒸一下;将动物脊骨炖汤,汤开后去浮沫,投入海带丝炖烂,加盐、醋、味精等调料即可。

嵇旭东

脑科医院庆祝陶国泰教授百岁寿辰 举办“儿童心理卫生关爱周”义诊

为庆祝中国儿童精神医学之父陶国泰教授百岁寿辰,南京脑科医院特举办为期一周的义诊关爱活动服务小患者。陶教授一生都在为中国的儿童心理卫生事业而耕耘,至今已70余年。

2015年“儿童心理卫生关爱周”活动,具体安排如下:

1. 5月6日8:30-11:30 专家义诊,地点:门诊大厅。

2. 5月6日15:30-16:30 健康

讲座,主题:关爱多动症儿童健康成长,地点:门诊5楼电教室。

3. 5月6日-8日儿童多动症门诊免挂号费,请家长到门诊大厅服务台领取免挂号单,领取时间:8:00-11:00,14:00-16:30。

4. 5月6日-10日多动症免费筛查;地点:门诊3楼儿童心理卫生门诊,筛查时间:8:00-11:00,14:00-16:00。

徐晓蓉

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样、以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(新浪微博:现代快报-健康周刊,微信公众平台:现代快报中医粉丝会)



活动预告

羊奶团购嘉年华本周启动 场地有限,快拨打400-117-5180报名

羊奶润心肺,春天,万物复苏,市场对羊奶的需求增多,为满足大家的需求,本月中医养生俱乐部将推出羊奶团购专场。由于场地有限,活动需提前预约,有需求的读者或会员快拨打400-117-5180报名吧。

亮点一: 优质散放山羊奶现场团购

羊乳的资源相对牛乳要少很多,而且乳山羊与乳牛对生存环境的要求不同。乳山羊以吃青草和干草为主,不喂人工饲料,所以在国际市场上山羊乳比牛乳普遍贵2-5倍。此次嘉年华开辟羊奶专区,优

惠活动送不停。现场主推的将是老国企、老品牌、老口味的羊奶。这些羊奶经过特殊技术除膻,保留了羊奶的香浓口感,但没有“羊膻气”。

亮点二: 如何挑选优质羊奶

现场邀请国家级营养专家授课,教大家如何保存,如何挑选、辨

别优质羊奶,喝羊奶的好处以及有哪些治病小偏方。

亮点三: 优质羊奶粉现场免费品尝

富含人体必需的有机硒、复合益生元为整体健康系统保驾护航,奶源严格控制为农家散放山羊,这一次一定要来现场,亲自品尝。

拨打400-117-5180加入中医养生俱乐部 泗滨刮痧板组合优惠购 本期主打:泗滨刮痧板组合(3件套)

由优质天然的泗滨浮石加工而成,集微量、远红外、超声波等物理特性于一身,具有温阳助气、疏通经络、逐寒祛湿、祛瘀止痛、潜阳安神、止悸定惊的作用。

功效作用:对骨关节类的四肢、腰、腿、颈、肩、背疼痛及风湿病、中风后遗症的康复、肌肉痉挛、月经不调等妇科疾病和慢性疲劳综合

征等有显著的保健作用;对头痛、近视、皮肤病、糖尿病、腹泻、便秘及美容、减肥等有较好的效果。

1.对脑缺血,可改善脑部微循环,养脑、安神、镇静;

2.对久视伤血的弱视、近视及眼球干涩,可改善眼部微循环;

3.用超声波脉冲治疗,可改善面部微循环,激活局部皮肤基底细

胞,除皱养颜;

4.用砭石叩法叩击足三里,可调节人体免疫力,提高抵抗力;

5.用热砭石放在腰部做温灸法,可温阳补肾,扶元固本,延年益寿。

市场价:596元 团购价:198元

会员招募

拨打400-117-5180报名入会 电子艾灸仪免费送



当下最火的家庭保健产品非电子艾灸仪莫属了。为了回馈会员,现在报名入会,将有机会获得价值1980元的电子艾灸仪一台。这种电子艾灸仪弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。另外,报名入会,还有机会获得养生杂志一份。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员。

艾灸可调节老年人痛症

《本草纲目》中记载:艾以叶入药,性温,味苦,无毒,通十二经。艾叶具有回阳、理气血、逐寒湿、止血安胎等功效。艾灸的主要作用在温经散寒,适用于风寒湿引起的痛症以及虚寒导致的各种疾病,如慢性腰肌劳损的患者伴有腰冷、四肢不温。此类患者在家可以直接艾灸腰部疼痛的部位,治疗时间在30分钟左右。

此外,像慢性腹泻伴有畏寒、腰膝酸者,可以艾灸肚脐周围来进行治疗;有痛经伴有月经量少、色淡、怕冷者,也可以灸小腹部来改

善症状。要提醒的是,在家自行艾灸治疗之前,建议先询问中医师。如遇到疼痛剧烈、症状紧急等情况,建议到医院进行正规治疗。

灸这些穴让你睡得香

艾灸对于改善失眠有不错的效果。艾灸治疗失眠可取穴于涌泉、百会、大椎、神门、安眠、内关、睛明、攒竹、丝竹空、鱼腰等穴位。每个穴位灸十分钟左右,可根据自身体质自行调理艾灸时间。除此之外,在饮食方面还要注意,加食一些有助于睡眠的食物,如睡前喝一杯牛奶、蜂蜜水等,既有助消化,又可促进睡眠。