防治牙周炎 让您尽享美食

河南省中医院 戴秀娟

35岁的王女士近5年来,刷牙及咬硬物出血频繁,量中,可自行停止,偶有牙龈肿痛史,在医院被诊断为牙周炎。

牙周炎的6大症状

牙周炎是由牙菌斑中的微生物所引起的牙周支持组织的慢性感染性疾病。据河南省中医院口腔科主任刘爱群教授介绍,牙周炎的主要特征为牙龈的炎症和出血,牙周袋形成,牙槽骨吸收,牙齿松动等。

一、牙龈出血:刷牙时出血,咬食物时出血;自发性出血;晨起唾液带血;晨起大量吐鲜血(因出血量较多,疑为内脏出血,做了胃镜、气管镜未见异常,后在口腔科是牙龈出血)。

二、牙龈发炎:牙龈颜色暗红或鲜红,质地松软,边缘圆钝且不与牙面贴附。

三、口腔异味:口臭(血腥味),自我感觉或他人告知。

四、牙周袋的形成:正常牙龈与牙面之间有1~2毫米沟被称为龈沟。患牙周炎时牙龈与牙面分开而形成的袋称为牙周袋。

五、牙槽骨吸收:牙槽骨是没有骨髓的一个突出部,牙槽骨基本依赖包裹它的牙龈组织来供养。当牙龈老化萎缩后,对牙槽骨输送营养的能力日趋下降,牙槽骨也就随之萎缩变短,称为"骨吸收现象"。

六、牙齿松动和移位:当炎症使牙吸收,包绕牙齿的支持组织减少达到牙根长度的二分之一时,牙齿就会逐渐松动和移位。

防治牙周炎 试试牙龈按摩和食疗方

一、正确漱口:淡盐水含漱可以抑菌消炎;用绿茶水含漱,有化解油腻、爽口洁齿、预防龋齿的作用;用金银花、野菊花、蒲公英、藿香、佩兰、香薷、薄荷等泡水含漱,具有清热解毒的作用。

二、鼓漱:闭口鼓动两颊、唇、舌,使口腔内充满涎液,然后咽下。

三、牙龈按摩:食指按摩牙龈10分钟,每日晨起1次。上火时,每日早晚按摩手三里、合谷各1分钟。

四、耳穴按摩:全耳按摩,双手掌心摩热后,摩耳背面约5~6次,然后劳宫穴对准耳廓腹部,正反转各揉18~27次;按摩耳轮数十次;揉捏、拽拉耳垂十余下;双手食指、拇指相对按摩耳屏、和对耳屏各数十次;双手食指指尖按揉三角窝、耳甲和对耳屏各数十次。

五、枸杞麦冬饮:主治肝肾阴虚之牙齿摇动。枸杞15克,麦冬10克,白糖适量,上药水煎15分钟,取汁加糖频频饮之。补骨脂大枣粥:补骨脂20克,大枣6枚,粳米100克,补骨脂水煎15分钟,去渣取汁加米、枣煮粥,热食。上牙龈肿痛,与胃有关。可以用生石膏、百合各50克泡水代茶饮;下牙龈肿痛,与肠有关。可以用大黄、黄连各10克泡水饮用,也可以空腹生吃白萝卜。

辨证分型 也可尽享美食

刘爱群说,慢性牙周炎分为气虚、血虚和阴虚型。

气虚:症状为全身乏力、容易疲劳、出汗、腹泻等。适用食物有:白米、南瓜、赤豆、栗、山药、胡萝卜、枣、桂圆、香菇、豆腐、蜂蜜、葡萄、椰子、樱桃、鸡、鸭、蛋、牛乳等。

血虚:症状为头晕目眩、睡眠不佳、多梦、面色淡白、视力减退等。适用食物有:菠菜、胡萝卜、芹菜、蜂蜜、枸杞、胡桃、花生、荔枝、苹果、葡萄、水蜜桃、樱桃、猪肝等动物肝脏、各种鱼类等。

阴虚:症状为体形消瘦、容易头面上火、眩晕、烦心、手足心热、口干、便秘等。适用食物有:木耳、百合、藕、莲子、枸杞子、番茄、芹菜、丝瓜、绿豆、香菇、枇杷、柠檬、橙子、香蕉、梨、菊花、绿茶等。

牙周病 日常预防胜于治疗

牙周病的主要原因是口腔卫生不好。牙齿与牙齿之间有缝隙,也叫龈沟,如果饭菜渣滓存留在缝隙里,就会促使细菌繁殖,长期积存,加上唾液中钙质的沉淀,就会结成坚硬的牙石。牙石直接影响牙周的健康,也是细菌扩大繁殖的基地。

对于易患牙周病的特殊人群,比如有较大精神压力者,孕期或更年期导致性激素水平改变者,患有系统性疾病如糖尿病、白血病、艾滋病等,以及服用某些药物,如降血压药(心痛定等)和抗癫痫药(苯妥英钠等)者,更要特别注意口腔卫生。尤其是吸烟者,口腔卫生一般较差,更利于菌斑的堆积。不过,吸烟者的牙周病情虽重,但由于香烟中的尼古丁刺激牙龈血管收缩,使得血流量减少,加上吸烟者的牙龈角化比较明显,以致牙龈出血反而少见,大大地掩盖了病情。不仅如此,吸烟者对牙周治疗的反应也较差。因此,要特别提醒吸烟者,如想拥有一副健康的牙齿,就应该及早戒烟。

根据上述的病因,每个人只要建立口腔卫生保健意识,养成良好的口腔卫生习惯,定期做口腔健康检查和牙周洁治,保证合理的足够的营养和注意锻炼身体,是可以远离牙周病的。

口腔专家建议,刷牙每天要3次,每次刷足3分钟;要注意牙刷质量,刷头不要太大,刷毛不能太密太硬;在刷牙方法上,要坚持"竖刷牙法",也提倡用"短横刷法"(即刷毛只在牙面及牙齿的缝隙中作前后短距离的颤动);对于牙间隙比较大的人,可以使用专门设计的牙间刷、牙线等来辅助。 (小丁)

胃复安过敏反应一例

记得我刚从医时,病房来了一个13岁的男孩,厌食、干呕,初步诊断为消化不良,给予胃复安和鸡内金口服。

治疗一天后,我见效果不明显,就更改为:葡萄糖250毫升,维生素C1.5克、维生素$B_6$100毫克、氯化钾3毫升输液。刚输上没什么反应,15分钟后患者说舌头难受,说话不清。当时我没有意识到是药物反应,认为所输的液体不该有什么反应。给患者喝了点水仍不管用,接着患者的舌头老是向外伸,脖子也歪向一侧。看到这种情况,我不知所措,赶快换掉液体,给予地塞米松4毫克、葡萄糖酸钙10毫升。患者情况仍没有好转,而且更厉害了。患者的妈妈找来了神婆,说是吓着孩子了,神婆念叨了一阵仍不管用。黔驴技穷的我束手无策,只好把患者转往县医院,在途中患者病情趋向稳定。到医院后医生给予补钙,输液后病情好转。

现在回想起来,觉得应该是胃复安的过敏反应,给予654-2、安定就能够解决,真是惭愧。(王成翔)

过敏性休克抢救心得

本人从事临床工作4年,各种过敏反应碰到的有好几十例,多数是轻微的,如药疹等,但严重的有过敏性休克十几例,喉头水肿1例。仅去年就碰到林可霉素过敏性休克两例,葡萄糖酸钙过敏性休克两例,红茴香过敏性休克1例,经过及时抢救,患者都顺利恢复。

在这里谈谈我处理的一例林可霉素过敏性休克患者的经历。患者为中年男性,外伤输液,刚把林可霉素输上5分钟,即感头晕胸闷。我立即停药,扶患者平卧。经检查,患者面色嘴唇苍白,面部有丘疹,脉搏触不清。这个时候不要再过多地去检查,量血压、看嘴唇和摸脉搏就知道大概了。如果没有皮疹也不要想是不是晕针什么的,先按严重的情况考虑。这个时候时间就是生命,先用药再说。换生理盐水快速静滴(除针头外,包括输液器也要换掉),上臂肌肉注射0.5毫升肾上腺素,立即静脉推注10毫克地塞米松(不必稀释),高流量输氧。紧接着又为患者查血压,发现听不清楚,再肌肉注射0.5毫升肾上腺素,在静滴的液体里加10毫克地塞米松。

大概5分钟后,病人自诉好转,量血压70/40毫米汞柱。患者手脚发抖,加一床棉被为其保温,肌肉注射50毫克的非那根2/3支,另外加用葡萄糖酸钙10毫升另开一管静滴。再过10分钟后患者明显好转,无诉特殊不适,查嘴唇转红润,各生命体征正常,接着输林格氏液等共计1500毫升,留观6小时后离院。 (宋瑞)

乡村医生诊治经验谈

一、在一个村里住的时间长了,肯定会认识很多人,而他们的性格、脾气不一样,这就需要你有眼观六路、耳听八方、八面玲珑的功夫。

二、家庭条件不一样的患者,在就诊时要求也不一样,这就应了"看人下菜碟"这句话。

三、一般来说农村的患者因为种种原因或多或少都有慢性病,故而在诊断时要细心、耐心,千万不要草率下诊断,或不进行视听触叩就下了诊断。

四、患者在以往的生活经历中积累了一些经验,在就诊时会提出他自己的诊断和药物,这时你要详细解释病因、病情,切不可盲目听从。

五、晚上行医是最危险的,病人在晚上如果病情不重、不急,一般不会就医,而晚上找你也就说明有急诊,这时你要体谅患者,马上行动起来,绝对不可拖延。

六、家里一人有病全家行动,往往会有很多人陪同,七嘴八舌的很乱。这时要有礼貌地请出去一部分人,在安静的环境下细心地诊治,不要让众人的意见左右你。

以上几点希望能对刚走进乡医队伍不久的医生有所帮助。 (安豫平)

小心药丸磨粉磨出问题

经常有病人或病人家属要求将药丸磨成一包一包的药粉,药师都会关心地问:什么原因不会吞药丸呢?最常听到的三种原因分别是:一、年纪小,不会吞药丸。二、插鼻胃管,没办法吞药丸。三、老年病人,吞咽困难。因此许多人甚至医护人员都觉得磨粉分包是一种便民的药事服务,甚至还有"药丸磨成粉吃,效果快又好"的错误观念。其实并不是每一种药都可以磨成粉,有些药丸经过特殊设计制作,如果把这些药丸磨粉,也就破坏外面那层保护膜,使药物在短时间全部释出,药量在体内突然增加,副作用变大。

磨粉分包可能会改变药性、稳定性与剂量。将药品制作成锭剂或胶囊的优点为:固定药量、便于服用、容易保存等。药品成份原来被层层包裹,磨粉后暴露在空气中,会变得比较不安定。而且磨粉分包的过程中药品可能被包装纸吸附,粘着于研钵,或残留在机器中等,导致每包含量不平均,机器分包以加热封包,加热的过程中,也可能导致药品效价减低。另外将所服用的药全部混在一起磨,只会增加药品变质的概率;磨粉分包的药拿回家后,若遇潮湿的气候,要注意防潮。 (英裕光)

编辑信箱 (医学专业类):65972376@163.com

最伤耳朵的7种打电话方式

现代社会快节奏的工作方式,让我们每天都和手机有着"亲密接触",电磁辐射也就悄然于无形中伤害着我们的身体。为此,专家们提醒人们,改掉7种不良的打电话习惯。

一、私密电话 "躲到墙角悄悄说"。对于涉及私密内容的电话,不少人喜欢躲到建筑物的角落接听。而一般情况下,建筑物角落的信号覆盖比较差,因此会在一定程度上使手机的辐射功能增大。基于同样的道理,身处电梯等小而封闭的环境时,也应慎打手机。

二、拨电话时把手机紧贴耳朵。手机拨出电话而未接通时,辐射会明显增强,此时应该让手机远离头部,间隔约5秒钟后再通话。

三、把手机挂在脖子或腰间。手机的辐射范围是一个以手机为中心的环状带,手机与人体之间的距离决定了辐射被人体吸收的程度。因此,人与手机需要保持距离。有医学专家指出,心脏功能不全、心律不齐的人尤其不能把手机挂在胸前。手机如果常挂在人体的腰部或腹部旁,可能会影响生育机能。较为健康安全的方法,是把手机放在随身携带的包中,并尽量放在包的外层,以确保良好的信号覆盖。

四、手机信号越弱,耳朵贴得越近。当手机信号变弱时,许多人会本能地将手机尽量贴近耳朵。但根据手机的工作原理,在信号较弱的情况下,手机会自动提高电磁波的发射功率,使得辐射强度明显增大。此时把耳朵贴近,头部受到的辐射就会成倍增加。

五、"一只耳"煲"手机粥"。研究表明,长时间的连续辐射可能会使脑部受到影响。专家建议,不宜用手机长时间通话,可考虑改用固定电话或者使用耳机,如果不得不长时间用手机直接通话,也应每隔一两分钟轮换左右耳接听。

六、东晃西走,频繁移动。一些人喜欢在打手机时不自觉地踱方步、频繁走动,却不知频繁移动位置会造成接收信号的强弱起伏,从而引发不必要的短时间高功率发射。此外,在行驶的车上打手机,手机有可能会为了避免过于频繁的区域切换,而指定覆盖范围更广的大功率基站提供服务,其发射功率则会因传输距离的增加而提高。

七、长期歪脖打电话。有研究表明,长时间过度倾侧或伸展颈部可导致缺血性中风,且夹电话的一侧面部容易生痤。

(高颖)

秋冬戴围巾可预防颈椎病

近日,香港TVB当红小生林峰被曝拍戏中途倒地送医院治疗后医生诊断为颈椎移位。事实上,表面风光的明星常因为需要"美丽冻人"而成为颈椎病高发人群。专家指出,天气日渐寒冷,要适时为颈部保暖,否则很容易因受寒而引发颈椎病。

颈部受凉可诱发颈椎病

随着电子办公的普及,长期伏案工作让颈椎病成为了现代人常见病之一。解放军309医院骨科主任马远征介绍,颈椎病是常见病之一,发病率为3.8%~10%。一般来说30岁以上的男女容易发生颈椎病,因为这年龄组的颈椎间盘已经开始老化退行性变,在此基础上加上某些常见的因素影响即可发生颈椎病。

此外,颈部受凉和反复落枕会使颈部肌肉发生痉挛,也是颈椎病发病重要因素。因此,到了秋冬季节,如果天气较为寒冷,最好能注意颈部保暖。具体来说,可以在白天为颈部戴上围巾外,晚上还可以用热水袋在颈部外敷,避免穿过于低领的衣服。

发病时期不宜进行运动疗法

现在患颈椎病的人不少,市场上防治颈椎病的器材和流传的颈椎病锻炼操如米字操等也不少。专家指出,各类保健器材只能起到预防的效果,无法起到治疗作用,而运动疗法是可以缓解颈椎病病情,但是锻炼时机需要把握好。

马远征表示,颈椎病的运动疗法主要是做医疗体操练习。但是,各型颈椎病症状基本缓解或呈慢性状态时,可开始医疗体操以促进症状进一步消除及巩固疗效。症状急性发作期,则宜局部休息,不宜增加运动刺激。此外,如果有较明显或进行性脊髓受压症状时禁忌运动,特别是颈椎后仰运动应禁忌。

日常保健是防治颈椎病关键

马远征表示,颈椎病防治关键在于倡导生活工作中的日常保健,其中,枕头是关键。在选择枕头时,马远征建议应选择枕头中央略凹进,高度为12~16厘米的枕头。睡觉时,颈部应枕在枕头上,不能悬空,使头部保持略后仰。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。另外,马远征还建议睡觉时不要躺着看书,也不要长时间将双手放在头上方。 (据《京华时报》)

面条最适合中午吃

面条含有丰富的碳水化合物,能提供足够的能量,而且在煮的过程中会吸收大量的水,100克面条煮熟后变成400克。因此能产生较强的饱腹感,此外,面条能够刺激人的思维活动,人的大脑和神经系统需要一种碳水化合物占50%的食品。面条就是这种有益的原料,硬质小麦含有B族维生素,它们对脑细胞有刺激作用。所以中午吃一碗营养搭配合理的面条是不错的选择。而早上一般应该吃些蛋白含量较高的食品,晚上吃面则不利于消化吸收。中午吃面才符合中国俗语说的"早吃好,午吃饱,晚吃少"的原则。 (小丁)

外敷涌泉穴治口腔溃疡

组方:黄连(黄连叶可代)20克,大黄40克,天南星30克,吴茱萸20克。

用法:将上药晒干研细末,用醋调,敷涌泉穴,用布包好,每天一换,一般两次即愈。 (张桂芳)

治咽炎验方

药方:金银花15克,桔梗20克,甘草10克,陈皮10克,青果15克。

方法:用1000毫升水煮开后,再用温火熬制45分钟,过滤后的药汤中加入蜂蜜,分3次服用,连服5~6天即可,此方对急、慢性咽炎都有特效。(张桂芳)

治过敏性肠炎单方

过敏性肠炎是消化系统最常见的疾病之一,属于胃肠功能障碍性疾病,其发病与精神、心理、饮食、环境等因素有关。用以下单方治疗收效良好。

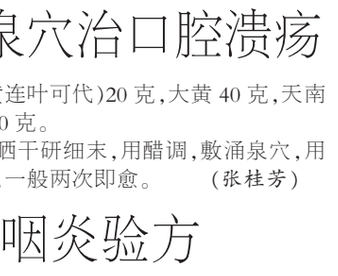
处方与用法:生黄芪50克水煎服,每天两剂。15天为一疗程。有效时,可连服半年。

功效:补气健脾。

主治过敏性肠炎,慢性腹痛腹泻反复发作,粪便中带有大量黏液及不消化食物,肠鸣,伴纳呆腹胀、神疲乏力、面色苍白、形体瘦弱等。 (胡玉林)

小瓶药品摆放技巧

在临床工作中,科室的常备药品大多放置在抽屉中,数目固定且数量不多的一些小瓶装药品往往是散放的。打开抽屉取药品时,看见的只是小瓶的顶部,而且有些小瓶药品的瓶子大小及其外形相似,这就给取用药品带来一定的困难。为了能够准确及时地取出所需的药品,我们科采用以下放置药品的方法,缩短了取用药品时间,提高了工作效率。



方法:取一床头卡,剪成一低于抽屉高度的小卡,将小瓶药品用医用胶带固定在小卡的背面。在小卡背面上方,注明药品名称及数量,然后把各个小卡序列放置在抽屉里。

如此摆放小药品瓶有以下优点:同一种药品固定放置在一起,避免了与其他药品混淆,取用时节约时间;小瓶药品用医用胶带固定在小卡的背面,临床用药时,只需轻轻撕开医用胶带就能拿出药品,有利于临床工作;小卡背面上方,注明药品名称及数量,取用方便,用后及时补充,便于药品管理。 (张洪梅)

麦粒肿百试百验的小窍门

麦粒肿初起,用细线缠紧中指,左眼缠右手,反之亦然。配合点消炎眼药水。一日左右都会痊愈消退。只适用于麦粒肿初起,其余应在眼科手术。(李冰)

慢性化脓性中耳炎的治疗奇方

药方:五倍子8克,青黛5克,冰片3克,朱砂3克。

功效:五倍子药性酸、涩、寒。功能收湿敛疮,且有解毒消肿之功。《本草纲目》曰其:"敛肺降火,化痰饮,止咳嗽、消渴、盗汗、呕吐、失血、久痢。治眼赤湿烂,消肿毒,喉痹,敛溃疡金疮收脱肛子肠坠下。""其味酸咸,能敛肺止血,化痰止咳嗽;其气寒,能散热毒疮肿;其性收,能除泻痢湿烂。" (胡玉林)

前列腺炎的药物疗法

前列腺炎的治疗周期较长,症状道退缓慢。前列腺炎急性期应认真对症治疗,坚持用药,持之以恒,并辅之以其他多种疗法,力图一疗程治愈;否则易变成慢性,长期发作,迁延难愈。

前列腺炎的药物治疗:

一、中医疗法:祖国医学几千年来在治疗前列腺炎方面积累了丰富经验。好的中药能迅速促进前列腺的血液循环,疏通经络,平衡阴阳,以达到标本兼治的功效;且用药方便,几乎无副作用。

二、抗生素治疗:因前列腺外表有一层类脂质膜,形成"前列腺屏障",导致绝大部分抗菌药物很难渗入,这也是前列腺炎迁延难愈的主要原因。临床证实,氟喹诺酮(沙星类)、大环内酯类(如红霉素)、磺胺类(如SMZ)、大蒜液等确有一定疗效。它们因特殊的化学结构(如亲脂性),能透过"前列腺屏障"而浓集于前列腺内,消除炎症,但疗程较长,须坚持用药。

三、直肠内药物导入法:用特殊的直肠内药的电极,在前列腺两侧加上直流电场,强制上述有效的药物进入前列腺组织内,甚至可使病灶部位浸泡在药液中,可明显提高疗效。但近年发现该疗法有副作用,如易出血、再感染及形成硬节。

四、锌离子导入法:前列腺液中有多种抗菌活性物质,主要是含锌蛋白,其活性成分为锌,导入锌离子后,既可营养,又可增强消炎抗菌能力,还可生精,这尤其适于青中年患者。

五、花粉制剂:由纯植物花粉组成。花粉含有丰富的氨基酸、蛋白质、维生素、微量元素和多种活性酶,可调整人体的多种功能失调,增强机体免疫功能,长期服用无明显副作用。

(陆一)