

女子吃粗纤维食物忽视口腔清洁满口结石

食材易塞牙缝注意定期洁牙

武汉晚报讯 长期吃金针菇、韭菜等粗纤维食物养生,却忽视了口腔清洁细节,女子因为这一习惯导致长出满口黄色、棕色、黑色的牙结石,并出现牙齿酸痛不适。日前,女子经过一周的治疗,牙齿不适症状才得以缓解,恢复正常进食。

56岁的耿女士特别注重身材保养,认为粗纤维食物热量低能帮助预防肥胖,又益于肠胃通畅、血管防护,于是,菌菇、韭菜、板筋、大葱、芹菜、精瘦的牛羊猪肉鸡,她餐餐不离嘴,虽时有塞牙缝以及日益频繁的刷牙出血,但不影响正常饮食,她也没重视。直到月余前,在附近诊所拔除劈裂的右上后牙后,耿

女士的左侧后牙因承担主要咀嚼功能而酸痛,她才于7月17日来到长江航运总医院·武汉脑科医院看牙医。

完善检查发现,患者不仅牙龈边缘严重红肿、牙龈萎缩,牙结石近乎覆盖了所有牙颈部及部分牙根面,数枚左上后牙的牙槽骨更是吸收至根中1/3,根上段根面暴露,牙周膜增宽。

详细追问患者日常饮食及口腔清洁习惯后,接诊医师黄亲告诉耿女士,正是因为她长期钟爱吃金针菇、韭菜、精细肉食等容易塞牙缝的食材,又没有使用牙线、冲牙器等习惯,更未洗过牙,长年累月的软垢堆积并经钙化变硬形

成了大量的牙结石。患者近期拔牙后,长期使用左侧咀嚼,进一步加速了牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙根暴露,同时诱发并加重慢性牙周炎、牙敏感,致使牙周膜破坏,牙周组织和牙根分离,这才出现咀嚼无力、酸痛等急性表征。

为尽快控制病症,在该科主任黄晓菲副主任医师的指导下,黄亲医师为耿女士制定了全口牙周洁治、局部涂氟抗敏感等综合治疗方案。经一周治疗,耿女士的咀嚼乏力、酸痛显著缓解,已逐步恢复正常进食。由于牙龈萎缩和牙槽骨吸收不可逆,除了调整饮食结构、精细牙齿洗护细节外,后续她还需要定

期复诊,并遵医嘱进行适宜的重复抗敏感、牙周序列等治疗。

牙结石一旦形成,不会自行消失,单纯刷牙亦不能祛除。黄晓菲提醒说,牙结石重在预防,除增强口腔卫生意识、早晚正确刷牙、饭后和睡前认真漱口、及时使用牙线或冲牙器等科学方法清除外,还应定期进行口腔检查。牙结石生成较多、牙周状况不好的人群,建议每半年进行一次洗牙。一旦口腔出现牙龈出血、红肿、异味以及牙齿表面附着黄白色或棕黑色牙垢时,应尽早就医辨别并及时清除牙结石,以免病情进展,引发更多口腔问题。

周珊



武汉晚报讯 旅游途中突发不适,6岁女孩不得不紧急返汉寻求治疗。暑假是出行高峰期,医生建议家长带孩子出游前做好健康攻略,重视暑期旅行健康。

7月中旬,家住汉阳区的李女士(化名)带着6岁大的女儿萱萱(化名)出门游玩。第一站选在了云南西双版纳,她们玩得很开心。其间萱萱有点轻微咳嗽,见孩子精神还不错,李女士继续带她乘坐飞机赶往丽江。谁知下飞机不久,萱萱就喘不上气,出现了呼吸困难症状,精神萎靡,当地医院医生考虑萱萱有肺部感染及高原反应,经药物治疗及吸氧,喘息仍不能缓解,李女士赶紧带萱萱回武汉治疗。

萱萱返汉后连夜住进了武汉儿童医院西院综合内科二病区,根据病史及肺功能等检查,萱萱被确诊为支气管哮喘急性发作、支气管炎。

据李女士说,萱萱既往有过反复喘息,因为每次用药后效果都比较好,一直以来没有做专科检查。在此次旅游前一周,萱萱还病了一场,吃了一些感冒药。医生分析,萱萱出游前体能未恢复,旅途中疲劳,免疫力下降,未经休息又短时间经历了

2000多米海拔差的长途转移,而且还有哮喘,各种原因叠加导致此次疾病发作。经过5天的治疗,萱萱病情痊愈出院。

武汉儿童医院西院区综合内科二病区副主任医师陈鹏介绍,支气管哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病,以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临床表现。变应原、冷空气、理化刺激以及病毒性上呼吸道感染、运动等都可能是孩子急性发作的诱因。对于一年内喘息发作≥4次,活动诱发的喘息、气促,非病毒感染导致的间歇性夜间咳嗽,喘息症状持续至3岁以后,平喘治疗有效但停药后又易复发的患儿,均应到医院行专科检查评估是否为哮喘。

他提醒,哮喘的防治原则是越早越好,是一个长期、持续、规范、个体化的治疗过程。其治疗包括哮喘防治教育(如哮喘自我监测,发作时应急处理,避免感染等)、环境控制(如避免接触过敏原)及药物治疗。如果确诊为哮喘一定要遵医嘱治疗,并到呼吸科门诊定期随诊。重点是一定要避免诱发因素。

女子网红景点滑倒脚踝骨折提前结束行程

旅游穿一双合适的鞋很重要

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员邵红霞 杜月卉 杨京)“以后再去这种地方,一定要先买双合适的鞋!”从武汉市第四医院足踝外科出院时,市民李女士感叹。此前,她在外出旅游时不慎滑倒,导致踝关节骨折。

51岁的李女士是旅游爱好者。最近新疆阿勒泰成为国内的网红旅游目的地,她在前不久和亲友们相约一起出发前往阿勒泰旅游。在游览当地著名的云霄峰时,山上的积雪景色让来自武汉的他们大为惊叹,纷纷拍照留念。

就在占据拍摄雪景的“有利地形”时,李女士不慎一脚踩上积雪,失去平衡摔倒,右脚踝脖子还狠狠地崴了一下,当时疼痛难忍、动弹不得。在亲友的护送下,李女士在当地医院进行初步处理。随后她提前结束行程,并在返汉后来到武汉市第四医院武胜院区就诊。

在该院区足踝外科中心,李女士被诊断为右踝关节及胫骨远端骨折,同时存在下胫腓前联合韧带断裂。随后,中心赵晶晶副主任医师和团队成员为其进行了手术,将骨折的部位固定,并修复了受损的韧带。手术进行

得很顺利,目前患者已出院。

在交流中,医护人员还得知,李女士在出游时并未特地准备适合雪地山路的鞋子。据介绍,包括她在内,近期该科室还收治了多位在旅游期间发生意外,下肢受伤骨折的患者。专家提醒,暑期是外出旅游的高峰期,广大市民在出游期间一定要注意自身安全。特别是某些地区的自然环境和道路环境较为复杂,很多日常穿着的鞋子并不适合当地条件。大家选择目的地前一定要做足功课,根据情况选用防滑和支撑性能较好的鞋子。

武汉晚报讯 夏日炎炎,冰激凌是居家必备的降温解暑神器,许多人可能会狼吞虎咽地吃下一份冰激凌,但吃得太快有可能大脑被“冻住”。小李就是这样“脑结冰”的。

27岁的小李是运动达人,虽然天气炎热仍然每天坚持运动。两天前她运动后出了一身汗,便想吃个冰激凌降降温,第一口吃下去感觉非常凉爽,没想到再吃了一大口后突然觉得整个大脑好像被“冻住”,头疼欲裂,额头也出现抽搐性疼痛,过了好几分钟后症状才逐渐减轻。小李担心自己大脑出了问题,23日到武汉市东湖医院就诊。

接诊的何静璇医生经过详细的询问和仔细的体格检查,判断小李的情况叫作“脑结冰”,是由于一次性快速吃冰激凌造成的。

何静璇介绍,“脑结冰”又称“冰激凌性头痛”,是夏天最常见的头疼病之一。冰冷的食物突然间进入热的口腔,给口腔黏膜造成了很强的刺激,使头部和面部的肌肉、血管收缩,引起颞动脉痉挛,继而转为被动性扩张,血流冲击扩张动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。

医生解释,疼痛一般会发生在额头中部或太阳穴附近,有人可能还会出现恶心呕吐的现象。好在“冰激凌头痛症”一般不会持续太长时间,几分钟或几十分钟之后症状就会自动消失,自行按摩疼痛部位也可缓解症状,只有少数情况严重的才需要到医院就诊。

何静璇提醒,大汗后不要立即进食冷饮,应先擦干汗水,可以喝一点温热的茶水,再吃冷饮;吃冷饮时应放慢进食速度,切忌速度过快,且不宜直接吞到口腔后部,这样出现“脑结冰”的频率会大大减少。如果出现“脑结冰”症状,可以先自行进行局部按摩,缓解因冷刺激引起的头部血管、肌肉的收缩,减轻疼痛。也可以张开嘴呼吸,使冷食离开上颚,让外边的热空气快速进来给口腔和鼻腔升温,加大大脑复温减轻疼痛。如果头疼得厉害,需及时就医并在医生指导下服用止痛药。

毛茵 吴萍 周俊

女子运动后猛吃冰激凌致『脑结冰』