

花季少女可乐当水喝“泡腐”15颗牙

医生建议这样预防“可乐牙”

武汉晚报讯(记者赵萌萌 通讯员李贤 蒋楚剑)“都说可乐是‘快乐水’,但把它当水喝了1年后,我的牙齿开始杂色斑驳,出现多个米粒大小的龋洞,我都不敢笑了。”2个月前,17岁的汪蕾(化名)在武汉大学口腔医院就诊时得知自己的牙齿被可乐“泡腐”了15颗后,懊悔不已。

牙体牙髓一科主任医师王莉回忆,汪蕾就诊时张嘴幅度非常小,且笑容难得一见。经询问得知,自踏入大学的第一年起,汪蕾便养成了将可乐当作日常饮用水的习惯,每天喝四五瓶,并且她晚上从不刷牙,牙线清洁更是无从谈起。

起初,汪蕾的牙齿因软垢附着出现白垩色、褐色、黑色等颜色变化,随着酸性物质不断侵蚀,牙齿开始变软,龋洞蔓延,到今年10月,哪怕只是轻抿一口温水,或轻触一丝凉风,都会触发疼痛“开关”。

喝可乐为什么会这么严重的

牙齿问题?王莉医师告诉记者,碳酸饮料含有酸性成分,长期大量饮用会侵蚀牙齿表面的牙釉质,牙釉质受损后,牙齿会变得敏感,对冷、热、酸、甜等刺激产生疼痛不适,影响正常的饮食和生活。如果进一步发展,可能会导致龋齿的形成,引发更严重的牙痛等问题,甚至可能导致牙齿的缺失。牙齿不健康还会影响美观,让人在社交中产生不自信的心理。

依据汪蕾牙齿龋坏程度,王莉医师为她“量身定制”了治疗方案。对于仅存颜色改变的牙齿,通过涂抹氟化物或使用渗透树脂,增强牙齿抗龋能力;对于已形成龋洞但没有波及牙髓的患牙,可先补牙处理,若出现牙髓炎,则需实施根管治疗,彻底清除牙髓腔内和根管内的感染。

“经过2个月系统治疗,我的牙齿不再敏感,重要的是,牙色恢复洁白,让我重新找回了自信和笑容。”12月17日,汪蕾对记者直言,如今她已经戒掉



王莉医师(左一)正在为患者治疗。

了可乐,与人交流时,不再以手掩口,张嘴笑时也没有了顾虑。

王莉医师提醒,预防“可乐牙”,不仅要减少摄入量,日常口腔清洁工作同

样重要,坚持早晚刷牙,充分利用牙线、漱口水等工具全面清洁口腔,并且定期进行口腔检查,以便及时发现并治疗牙齿问题,守护口腔健康。

腹部隐痛20年突发剧痛呕吐

女子胆囊中取出400余颗结石

武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员丁燕飞)“一想到胆囊里全是这些小石子,就感觉毛骨悚然。幸好唐医生帮我全部取出来了,现在一点都不疼了!”18日,亲眼看见眼前用袋子装着的密密麻麻400多颗胆囊结石,准备出院的黄梅患者陈女士倒吸了一口凉气。此前,她因结石频发疼痛呕吐,生活受到巨大影响。经过手术治疗后,如今终于恢复正常。

66岁的陈女士早在20年前就偶有腹部隐痛发生,一直未在意。直到去年有一次吃完东西后,她出现强烈腹痛,就医才知道自己患有胆囊结石。当地医院建议做手术,但陈女士认为没什么大碍,便搁置下来。

今年12月初,疼痛再度升级。只要轻微按压腹部,陈女士就会疼痛难忍,甚至呕吐,根本无法进食。在当地医生的推荐下,她来到武汉大学

中南医院,向“石头专家”肝胆胰外科副主任医师唐胜利求助。

入院后,陈女士接受了超声检查,结果发现她的胆囊已被密密麻麻的结石填满,还有部分结石掉落到了胆总管,已引发严重炎症,手术刻不容缓。陈女士基础病多,还有房颤,无法耐受手术,唐胜利联合心血管内科、麻醉科进行多次会诊,一致认为必须先做心脏功能调理,才能手术。

12月16日,经过一周的调理后,陈女士达到手术标准,顺利进入手术室。唐胜利带领团队先在腹腔镜下将胆囊切除,随后行十二指肠镜下ERCP(经内镜逆行胰胆管造影术),扩张十二指肠乳头取出结石疏通胆总管后,他们小心翼翼地将卡在胆总管中的结石取出。

“剪开胆囊,粗略计算里面的结

石数量超400颗,每一颗都是黑黝黝的,直径有2—3毫米。”唐胜利感慨地说,自己主攻胆囊结石、胆管结石手术已有18年,平均每周20余台手术,超过400颗的结石非常罕见。他表示,像陈女士这种情况,不做手术非常危险。

术后,陈女士的腹痛完全消失,很快就能正常进食,18日顺利出院。

唐胜利指出,很多人都认为胆囊结石个头越大越危险,其实并非如此。反而是越细碎、微小的结石,越容易掉落到胆管内,引起胆管炎、胰腺炎等大麻烦,严重的甚至可能危及生命,发现后必须及早治疗。他再次提醒,胆囊结石早期症状不明显,普通人自己不易察觉,坚持定期体检非常重要。一旦发现结石,应积极应对,定期复查,听从医生建议切除胆囊。

“我不该信偏方,这次真是吃了大亏!”因锻炼方式不对而导致糖尿病足,七旬老人经过治疗好转,出院时他还在为自己的“错误”懊恼不已。

70岁的陈爷爷患糖尿病十多年,一直按时服药,同时配合饮食和每日户外运动,血糖维持稳定,但随着气温下降,陈爷爷虽然每天至少徒步一万步仍然觉得双脚冰凉、麻木。一个月前他看到有网络视频介绍“踮脚走路可以舒经活络”,于是决定每天徒步的时候踮脚走,想着这样既能保证运动量又能舒经活络,为了“双管齐下”打通血脉温暖双脚,除了踮脚走路他还每天泡脚。泡脚时,陈爷爷经常觉得水温不够,便将足浴桶里的水温越调越高,甚至超过了45℃,有时一泡就是一个多小时。一周前,陈爷爷泡完脚后觉得右脚掌有疼痛感,发现双脚掌都出现了几个大小不一的水泡,最大的一个已破溃,于是到武汉市东湖医院就诊。

接诊的内分泌科副主任医师管雅文详细询问陈爷爷的生活习惯和查体后,诊断他这是因为糖尿病后周围神经病变引发的一期糖尿病足,立即将他收治入院。

管雅文解释,陈爷爷有十多年糖尿病病史,每天一万步的踮脚走路,大脚趾因负荷过重有厚重的胼胝,加上足底受力不均,脚掌因不正确的走路姿势及鞋袜的摩擦长了多个水泡。而糖尿病导致他周围神经和血管均有不同程度的病变,脚部对痛感和温感的感受减退,每天泡脚水温过高,时间过长,这才导致足部皮肤破溃引发疼痛,如果不及干预后果将会不堪设想。

管雅文提醒,老年糖尿病患者运动控糖既要科学,也要安全。长期保持踮脚行走或站立姿势可能导致健康问题,比如,小腿肌肉持续紧张,造成肌肉疲劳、酸痛,甚至拉伤;此外,踮脚时体重主要集中在前脚掌,可能会增加跖骨头的压力,进而引发足底筋膜炎、跖趾关节疼痛等问题;同时长期踮脚走路还可能影响身体的平衡感,增加跌倒风险。

入院后,内分泌科为陈爷爷制定了伤口换药处理、控制血糖、营养指导等治疗方案,同时安排他每天在内分泌科糖尿病逆转工作室通过抗阻运动设备进行运动。目前,陈爷爷脚掌破溃的皮肤逐渐愈合,而且血糖也达标了。

糖友听信偏方每日踮脚走路
脚掌长水泡破溃

老人爱洗烫水澡全身长“白鳞”

冬天洗澡注意这组数字:42,20,5

冬季乏脂性湿疹高发,爱烫澡的老年人群更易中招。12月13日,爱干净的蒋奶奶便遭了殃,不仅洗得满身似长满鳞屑,还洗裂双腿皮肤,痒痛难忍方才就医。经5天综合医治,老人的皮疹明显消退,皲裂处已愈合结痂,瘙痒消失。医生提醒市民,冬天洗澡注意控制水温、时长,并做好保湿。

据悉,72岁的蒋奶奶平素很爱干净,习惯每天睡前洗澡,入冬降温后水温调得更高,但半月前莫名的周身瘙痒感令她倍感困扰。发现只有在洗澡时症状才能稍稍缓解,她每天都要用近45℃的热水烫洗近30分钟,甚至半夜痒醒还会再去洗一次,直到一周后全身皮肤奇痒、疼痛到寝食难安,方才经人介绍来到

长江航运总医院·武汉脑科医院皮肤科看病。

经细致查体,接诊医师樊倩雯发现,蒋奶奶全身皮肤似铺上一层白霜,干燥且散在分布大量白色细碎鳞屑,尤其是双小腿皮肤皲裂,明显可见网状交织的红斑,好似鱼鳞的裂纹一样。问诊过程中,她仍痒得忍不住抓挠。综合必要检查,老人被迅速确诊为乏脂性湿疹。

樊倩雯表示,老年人群本身皮脂分泌相对较少,尤其气候寒冷的冬季则更是少之又少,加上患者高温、长时间、频繁过度清洁,便造成皮肤表面的皮肤保护膜(俗称皮脂膜)被破坏,这才诱发并加重了乏脂性湿疹的发作。

为免病情进展致皮肤皲裂处破

溃,湿疹加重,出现渗液(流黄水),甚至继发严重皮肤感染,樊倩雯为老人制定了止痒、中药熏洗光疗等中西医结合治疗方案,同时反复叮嘱老人避免烫洗,加强保湿。

从保护皮肤的角度,冬季并不推荐天天洗澡,可根据出汗的情况2~3天洗一次即可,对于爱干净、不洗就难受的人群,樊倩雯“支招”:水温不宜超过42℃,淋浴控制在10~15分钟内,泡澡以不超过20分钟为宜;可选用滋润型的温和沐浴露,切勿用皂基类清洁力强的沐浴露或肥皂。此外,她表示,尤其是皮脂缺乏的老年人以及平时皮肤容易干燥的人群,应抓紧洗完澡后的黄金5分钟涂擦身体乳以加强保湿。

通讯员周珊

吴萍 陈怡然