

面部肿痛三个月不消

竟是颌骨骨髓炎在“作祟”

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道)“原以为是普通牙痛,没想到拖了3个月,竟查出颌骨骨髓里有炎症!”36岁的王女士回想这段就医经历,仍心有余悸。日前,她在烟台市口腔医院口腔颌面外科病房接受治疗后,困扰已久的面部肿痛终

于缓解,而且手术是通过口内切口完成,也避开了面部留疤的风险。

事情要从三个月前说起。当时王女士用刮痧板清洁右侧面部后,右侧脸颊开始持续肿痛,还牵连右下后牙隐隐作痛,甚至伴随着发热症状。“一开始觉得就是上火引发的牙痛,在诊所输了几天液、吃了消炎药,疼是轻了点,但脸肿一直没消。”王女士说,一个月前右颌下突然出现一个柔软的“鼓包”,而且迟迟不消,这下她慌了神,赶紧来到烟台市口腔医院口腔颌面外科门诊就诊,寻求专业帮助。

医生检查发现,王女士

右侧下颌体部区域有明显包块,周围皮肤发红、肿胀,按压时有疼痛感。口腔内检查显示存在多颗龋坏牙齿和残根,其中几颗叩击痛明显。拍摄的X光片进一步揭示了问题所在:她的下颌骨深处有一片不规则的“阴影区”,而且这个病灶离下颌骨里重要的神经血管非常近,若再拖延,可能会损伤神经,甚至导致面部变形。

结合临床表现和影像学检查,医生诊断王女士患有“下颌骨骨髓炎”——这是一种颌骨被细菌感染引发的炎症,就像骨骼被“虫蛀”一样,若不及时清除感染,炎症会持续破坏骨组织。病房医疗团队立即制定了综合治疗方案:首先进行抗感染治疗,控制炎症发展;随后进行手术清创,彻底刮除受感染的死骨组织。“考虑到王女士对外观的顾虑,我们特意选择从口内做切口,避免术后脸上留疤。”口腔颌面外科病房主任孙超解释。

经过系统治疗,王女士的病灶牙得到妥善处理,感



染来源被彻底清除。如今她右侧面部的肿痛已基本消失,下颌下缘的红肿也褪得干干净净,按压时再也没有疼痛感,日常生活逐渐恢复正常。

“很多人像王女士一样,把颌骨骨髓炎的早期症状误当成普通牙痛,觉得‘吃点药就能好’,结果越拖越严重。”孙超提醒,若出现持续面部肿痛、牙齿松动、张口困难等症状,千万别盲目拖延,一定要及时到正规医院口腔科颌面外科就诊,早诊断、早治疗才能避免病情加重,减少对颌骨和面部外观的损害。

流感来袭,小儿易感 专家支招辨病情

冬季来临,流感等呼吸道传染病进入高发期。专家表示,当前流行的呼吸道病原体呈现“多兵种混合作战”特点,家长可通过“三步识别法”初步判断患儿病情,及时识别流感症状。

天津市儿童医院副院长翟嘉表示,家长首先应观察患儿精神状态,普通感冒患儿通常精神尚可,而流感和肺炎患儿往往精神萎靡、异常烦躁、嗜睡;其次应注意孩子呼吸状况,普通感冒通常症状为鼻塞、流涕,一旦出现呼吸急促、剧烈咳嗽带痰或“三凹征”(吸气时锁骨上窝、胸骨上窝、肋间隙凹陷)需警惕肺炎;此外还应密切监测体温变化,流感常伴持续高热且普通退烧药效果不佳。

翟嘉建议,流感患者应在医生指导下用药治疗,充分休息,均衡营养。有条件的家庭,应做好患者与家庭成员之间的隔离。此外,应注意环境卫生,室内定时开窗通风。 据新华社

水果做熟后更适合胃肠功能较弱的人

新鲜水果中含有维生素、矿物质、花青素等营养物质和有益成分。加热后,不耐热的水溶性营养素,如维生素C会大量流失,类黄酮等也会有少量损失。但大部分矿物质、膳食纤维、糖类等营养成分被保留下来。

水果做熟后,能降低单宁等物质对消化功能的影响,还能避免水果中蛋白酶对消化道的损伤。由于膳食纤维被软化,水果变得柔软,对肠道的刺激也会减弱,非常适合胃肠功能比较弱、牙齿咀嚼能力有限、吃冷食易拉肚子等身体虚弱的人。

水果加热在一定程度上可以减少酚类物质被酶降解。水果中很多酚类原本和细胞中一些物质结合在一起,加热破坏了组织结构,反而促进了酚类物质释放,如芒果、菠萝、橘子等橙黄色类水果,富含β胡萝卜素,在体内可转化为维生素A,有助于缓解眼睛疲劳。水果中的β胡萝卜素位于细胞内,加热破坏了水果组织,让β胡萝卜素充分释放。 据人民网

指甲上月牙少 并不等于不健康

月牙数量及大小因人而异,并不能反映健康状况。指甲上的“月牙”其实是新产生的角蛋白细胞,学名为“甲半月”。“月牙”的数量与大小与角蛋白生成速度有关,并不能反映体质健康与否,年龄、疾病、营养状况、环境和生活习惯的改变均可影响甲板的生长速度。

小孩新陈代谢快,甲板生长快,“月牙”数量相对较多,而老年人的“月牙”可随年龄增长而逐渐变小,这是正常的生理现象。对于频繁用手的人来说,指甲磨损速度快的手指,“月牙”就会更明显。

“月牙”突然变大或突然消失,提示指甲生长速度突然加快或减慢甚至停滞,要警惕甲状腺疾病的可能。甲亢可引起新陈代谢加快,“月牙”就会变得明显;甲状腺功能减退则会引发新陈代谢减缓,“月牙”也随之变小或消失。 据人民网

小雪时节如何御寒防病?

专家详解冬季“健康密码”

随着小雪的到来,北方寒风渐起,南方阴冷潮湿,冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病?专家进行了专业解答。

养生在于“藏”中求“动”

中医常说“冬主藏”,北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议,冬季应保证充足睡眠,避免熬夜消耗阴血与阳气;情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志;运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式,避免大汗淋漓;饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物,如羊肉、牛肉,还可适当食用核

桃、栗子等。

针对“冬季宜静不宜动”的说法,张立晶表示,“冬藏”不等于“冬僵”,合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓,反而会削弱身体的阳气和卫外防御功能,使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式,北京大学第六医院副主任

医师孙伟建议,午餐后半小时到下午3点间,找一个安静的环境,设定20分钟左右闹钟,进行短暂小憩。午休时,不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着,平静地闭目养神,也能让大脑得到休息。

心血管疾病并非“老年专属”

一些人认为心血管疾病是“老年病”,中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说,中青年也应提高警惕,动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因,形成过程可能经历数年

甚至数十年。

专家表示,除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外,长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式,以及压力过大、肥胖等因素都会

导致脂质在血管壁沉积,诱发动脉粥样硬化,即使是年轻人,其血管也可能已经有明显的斑块了。

杨伟宪说,胸前区有闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等,要

警惕有心肌缺血情况的发生;出现恶心、呕吐等消化道症状,并且伴有心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适,可能是发生了急性心肌梗死,应及时就医。

警惕呼吸道传染病

随着各地陆续进入冬季,急性呼吸道传染病更易高发。中国疾控中心研究员彭质斌表示,现阶段检出的病原体都是常见的已知病原体,没有发现由未知病原体及其导致的新发传染病。

“当前,全国流感活动进入较快上升期,多数省份的流感活动水平已到中流行水平,个别省份甚至已达高流行水平,全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情增加,5至14岁病例组流感病毒检测阳性率比其他年

龄组要高。”彭质斌介绍。

专家建议,及时接种流感疫苗,从而减少感染、发病以及发生重症的风险。如果已经出现了流感样症状,在没有确诊、自行痊愈后,也建议接种流感疫苗。

专家建议,患普通感冒后,如果症状轻微、食欲正常等,可在家休息、多喝水、对症处理,选择清淡、易消化、有营养的食物,观察病情变化;如果诊断为流感,应尽早使用抗病毒药物。

据新华社

