

牙疼了一年 病根是骨样骨瘤

烟台市口腔医院借助动态导航辅助手术切除

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道)“医生,我右边后牙这里断断续续疼了一年,最近疼得晚上都睡不着。”近日,17岁的小A(化名)捂着半边脸,来到烟台市口腔医院口腔颌面外科诊室就诊。

一年多来,小A一直被右下后牙区的反复肿痛所困扰。他曾在当地医院拍片,发现颌

骨内有异常阴影,但因学业忙碌一直拖着没有处理,直到最近疼痛严重影响咀嚼和睡眠,他才来到烟台市口腔医院寻求系统治疗。

医生仔细检查后发现,小A右下方的智齿仅部分萌出,周围牙龈红肿,轻叩即痛。CBCT检查显示,在那颗“不老实”的智齿牙根下方,紧贴着一个类圆形的高密度肿物,

大小约13×14毫米。棘手的是,这个肿物与承载下唇感觉神经的下颌神经几乎“粘”在了一起。

“这个位置很特殊,传统手术容易伤到神经,可能导致术后下唇长期麻木。”医生指着三维影像解释道。经过讨论,医疗团队决定借助动态导航辅助手术。手术当天,在如同“手术GPS”的导航系统实时引导下,医生顺利避开了重要神经,精准地切除肿瘤、拔除智齿。术后小A恢复顺利,疼痛消失,保住了下唇的正常感觉,而病理证实为骨样骨瘤——一种好发于青少年群体的良性肿瘤。

据介绍,骨样骨瘤是一种好发于青少年的良性骨肿瘤,多见于长骨,也可能发生于下颌骨。其典型症状为局部疼痛,且夜间疼痛可能加重。X线或CT上常表现为边界清晰的圆形高密度影,周围可有硬化带。手术完整切除后预后



良好,复发率低。在本例高风险手术中,动态导航技术发挥了关键作用。该技术将患者术前的三维影像数据与术中的实际操作实时匹配,让医生在屏幕上“透视”骨骼内部的精细结构,从而实现病灶的毫米级精准切除和对重要神经的完美规避,极大提升了复杂颌骨手术的安全性和微创性。

烟台市口腔医院专家提醒,青少年若出现颌骨局部反复、夜间加重的疼痛,或发现不明原因的颌骨肿胀,应及时就医,进行影像学检查,以排除骨肿瘤等疾病可能。



吃车厘子 并不能调节睡眠

当下正是车厘子销售旺季,“车厘子含天然褪黑素可助眠”的说法较为盛行。车厘子中褪黑素的含量高不高?吃车厘子能够补充褪黑素从而有助睡眠吗?

对此,中国科学院植物学博士史军表示,褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,通常在夜晚时分泌增加,向身体传递“该入睡”的信号,起到调节生物节律的作用。车厘子中确实含一定量的褪黑素,但其褪黑素含量极低。每100克车厘子中,褪黑素含量通常仅为1.5~1.8微克。通常来说,成人褪黑素治疗剂量一般为0.5~10毫克,而1毫克等于1000微克。因此,若想通过食用车厘子达到该治疗剂量,需摄入成吨的车厘子,这在现实中几乎无法实现。

此外,即便是含量可观的褪黑素相关产品,也仅是“节律调节器”,通常仅对节律紊乱引发的失眠(如倒时差、夜班工作等场景)具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠,车厘子中含量极有限的褪黑素更是难以起到效果。

史军还提醒,比起褪黑素,车厘子中含有的山梨糖醇更值得注意。通常来说,西梅的山梨糖醇含量相对较高。食用西梅可促进肠道通畅,类似的效果也可能出现在大量进食车厘子之后。若车厘子食用过量,有可能引发腹泻,在婴幼儿群体中尤为需要注意。此外,肠道较为敏感的人群,同样需要控制车厘子的摄入量。 据人民网

这种疾病冬季多发,比心梗还凶险

随着进入“三九”,全国多地进入一年中最寒冷的季节。有一种叫主动脉夹层的疾病也伴随着寒冷悄然增多。主动脉夹层对于高血压患者很不友好,而且初诊极易与“心梗、急腹症”等疾病混淆,但更凶险。首都医科大学附属北京安贞医院主动脉外科中心四区主任医师葛翼鹏说,这种疾病“来势汹汹”,其中部分类型发病后48小时死亡率高达50%左右。

低温下人体“水管”更脆弱

主动脉是人体最粗的动脉血管,是人体的“主水管”。葛翼鹏说,血压的剧烈波动和升高是冬天主动脉夹层多发的核心原因。低温下,人体的血管会变得更脆弱,如遇“主水管”破裂,其对人体的伤害可想而知。

当人体暴露在寒冷环境中时,为了减少热量散失、保持核心体温,血管会反射性

收缩,导致外周血管阻力急剧增加,血压随之升高,对于高血压患者,这种升压效应更为明显。

同时,寒冷导致人体心率加快、心脏收缩力增强。血液会对血管壁像“流水冲刷堤岸”一样,形成一种横向冲击力,这种冲击力是造成主动脉夹层发病的直接原因。

葛翼鹏说:“高血压是最

重要、最常见的危险因素,绝大多数主动脉夹层患者都有高血压病史。对于高血压患者,冬季血压控制至关重要,即便没症状,也千万要‘当个事’。”

此外,患有遗传性结缔组织疾病者;主动脉本身存在结构性病变者,如主动脉瘤以及有心脏手术史的患者等也是高危人群。



疼起来“要命”? 哪些症状要警惕?

葛翼鹏说:“主动脉夹层极易造成早期漏诊。从其急性期的致命风险、诊断的难度以及手术的复杂程度这三个维度看,的确比心梗更凶险。”

主动脉夹层与心梗发病位置类似,都属于“胸痛”范畴,专家介绍,可从疼痛的性质、部位以及伴随症状等方面加以区分。

首先,从疼痛的性质来说,主动脉夹层更疼,常规止痛药基本无效,疼起来,整个人像是被撕开一样。痛感常被描述为“撕裂样、刀割样”。而心梗症状更像有重物压在胸前、胸口堵了大石头一样,并伴有强烈的濒死感。

其次,从疼痛部位来说,心梗疼痛范围通常较局限,主要集中在胸骨后或心前区;而主动脉夹层疼痛范围更广,可能从胸部开始,随着夹层向下撕裂,疼痛也向后背、肩胛间区、腰部、腹部甚至大腿放射,其中背部的剧烈疼痛是主动脉夹层非常突出的特征。

第三,主动脉夹层伴随症状更多,如突然昏迷、偏瘫、失语;一侧肢体疼痛、苍白、发凉、脉搏减弱或消失;腹痛等症状。葛翼鹏提示,约20%的患者会出现双侧上肢血压差异明显(>20mmHg),是“非常具有提示性”的体征。

“一疑二静三呼救”,这样做能救命

主动脉夹层急救口诀为“一疑二静三呼救”,分秒必争莫迟疑。

一疑,只要出现突发、剧烈、持续的胸痛或背痛,需立即意识到可能出现严重的心血管疾病。

二静,保持静止。让患者立即平卧休息,减少任何

活动。

三呼救,立即求救。分秒必争拨打120急救电话或向身边人求救。条件允许下要说明哪些部位突发剧烈疼痛,如胸背部等;痛的性质怎样;有无放射区域疼痛;是否有高血压既往病史等情况。

葛翼鹏提醒,疑似主动脉夹层发病,千万不要自行用药,不要自行给予硝酸甘油、阿司匹林等药物,错误的用药可能加速致命。

冬季如何预防主动脉夹层发生?专家提示,首先,严格管理血压。特别是高血压患者,需定期监测血压、规范服药。其次,如有遗传相关

疾病,如马凡综合征等患者需定期进行心脏超声和主动脉CT检查。第三,如体检时发现主动脉扩张,一定要重视并规律随诊。第四,建立良好的生活方式。戒烟、限酒、控盐,合理运动,管控情绪压力等。

据新华社

限时饮食不能改善 心血管代谢指标

德国一项试验发现,在不减少热量摄入的情况下,限制进食时间段的“16+8”饮食方案并不能改善心血管代谢指标。限时饮食近年来比较流行,比较常见的方案是“16+8”,即每天有16小时不吃东西,进食活动限制在8小时以内。此前有研究显示,限时饮食有助于控制体重和血脂、改善心血管代谢指标,还可能影响人体生物钟。

德国人类营养研究所的科研人员对31名超重或肥胖女性进行随机交叉试验,让她们采用“16+8”饮食方案,每天摄入的总热量和营养结构保持不变。每天进食的时间段分为两种,一种是上午8点至下午4点之间的早间限时饮食,另一种是下午1点至晚上9点之间的晚间限时饮食。

结果发现,她们的血糖、血脂、炎症和氧化应激指标等相比试验前都没有明显变化。研究者认为,此前研究中观察到的健康益处,可能是因为受试者无意中减少了热量摄入,而不是限时饮食本身的效果。

该研究还发现,限时饮食确实能影响生物钟,与采用早间限时饮食方案者相比,采用晚间限时饮食方案的受试者昼夜节律向后推了40分钟,入睡和醒来时间都更晚。 据新华社