

孩子上颌暗藏两颗多生牙

医生精准拔除守护正常牙列

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道)近日,市民王女士带着孩子来到烟台市口腔医院口腔颌面外科。一周前,患儿在外院检查时意外发现上颌有多生牙,为求进一步诊治来到烟台市口腔医院。

经CBCT检查,医生发现患儿上颌前牙区“藏”着两颗多生牙。医生向家长解释:“多生牙就像是不请自来的‘小破坏者’,虽然现在没症状,但长期留着会影响旁边正常牙齿的位置和生长,甚至可能引起更复杂的问题。”检查可见,患儿处于替牙期,两颗正常上门牙已萌出但间距稍宽,对应腭侧的黏膜略有膨隆。

为了最大程度减少患儿在治疗过程中的恐惧与不适,经过综合全面评估,医生最终决定在全麻下实施“上

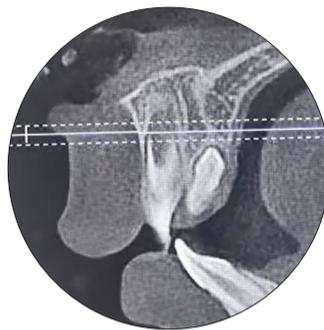
颌多生牙拔除术”。整个手术过程顺利,两颗多生牙被精准、完整地移除。术后患儿恢复良好。“这下放心了,多亏处理得及时,以后换牙也不用担心被挤歪了。”家长欣慰地说。

烟台市口腔医院专家介绍,上颌前牙区的多生牙,绝非仅仅是“多了一颗小牙”那么简单。它是一个潜在的“隐匿破坏者”,早期可能没有明显症状,其危害是渐进和隐蔽的。

多生牙可能导致恒牙迟萌、错位萌出或无法萌出;会挤占正常牙齿的空间,是儿童牙列拥挤、间隙过大的常见原因之一;可能压迫邻近正常牙的牙根,导致牙根吸收,这种损伤往往是不可逆的;部分多生牙周围可能形成囊肿,缓慢破坏颌骨。

烟台市口腔医院专家提

示,儿童在替牙期(约6-12岁)要定期进行口腔检查。通过拍摄X光片,可以早期发现埋伏的多生牙。一旦确诊,建议在医生评估的最佳时机(通常在7-9岁)进行干预拔除,为孩子牙齿的正常发育和颌面健康扫清障碍。



大寒养生 重在“御寒藏精”

中医专家介绍,大寒是一年中寒气最盛的时节,养生核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严寒。若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以“温补脾肾、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾肾阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鳊鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾阳。

同时,起居上应多注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

据新华社

体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效

瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示,人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究也明确指出,即使在晚年开始锻炼,仍能获得显著益处。

这项研究属于“瑞典体育活动与体能研究”项目的一部分。研究团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪,对这些人进行反复体能测试,使之成为该领域最全面的研究项目之一。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示,无论人们年轻时训练量如何,体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退,且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此,研究人员发现了令人鼓舞的证据:锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者,其身体机能也能提升5%至10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示:“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明,体育锻炼的确可以延缓机能衰退,虽然无法完全阻止这个过程。”研究人员说,接下来还将继续探究体能变化与生活方式、健康状况及生物机制之间的科学关联等。

据新华社

天冷“冻成一团”?“抵御锦囊”请收好

严寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝:温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面

入手:生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常饮食中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充

足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾

病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调应理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉:掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,如果及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和

呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性

或神经源性因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度以上

胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康:防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气

直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济有效的预防手段之

一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以持续获得有效防护,从而降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。据新华社

