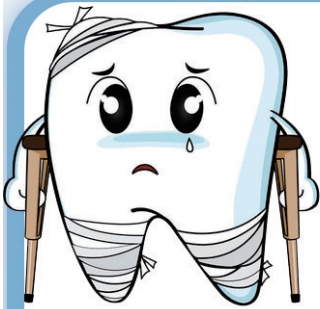


意外磕碰牙齿脱位不要慌！

烟台市口腔医院专家教你如何正确急救



日常生活中,磕碰、撞击等意外时有发生,牙外伤与颌面部外伤并不少见。由于伤情突发、外观影响直观,不少人遇到后容易慌乱、处置失当,进而加重损伤。掌握科学、规范的应急处理方法,对减少伤害、提升救治效果至关重要。

“牙外伤中,牙齿完全脱位最让人惊慌,也是最考验急救能力的情况。”烟台市口腔医院专家介绍,一旦发生整颗牙齿脱出,千万别慌,不要盲目擦拭、清洗牙根。正确做法是第一时间找到脱落牙齿,用手捏住牙冠部位,尽量将牙齿放回牙槽窝内,轻咬干净纱布固定,并迅速前往医院就诊。若现场无法立即复位,可将脱落牙齿浸泡在生理盐水、纯牛

奶中,或暂时含于舌下保存,尽量在30分钟内就医再植,牙齿留存成功率更高。

针对牙齿部分折断的情况,专家提醒,如果牙齿没有完全脱位,只是折断一小块,要把掉落牙块收好,及时就医,医生会判断是否能粘结修复。若折断处有明显牙髓暴露,则会看到牙齿断面有粉色软组织渗血,此时找干净棉球轻压止血,尽快就医,进行牙髓治疗。

当颌面部遭受碰撞、打击等形成外伤,除了牙齿,面部软、硬组织有时也会一并发生损伤。如果发生出血情况,可立即用干净纱布或毛巾按压伤口止血。若伤口有异物,此时不要随意去除,以免造成大出血,简单包扎后尽快就医,医生会根据实际情况进行清理及美容缝合,挽救大家的“面子”。

若颌骨骨折,伤者可能会出现咬合错乱、面部变形等症状。此时,不要随意移动伤者头部和颈部,避免骨折端移位损伤神经血管。让伤者保持安静,用冰袋冷敷肿胀

部位减轻疼痛和肿胀,等待专业救援。

烟台市口腔医院医生提醒,无论是牙外伤还是颌面部损伤,及时规范就医是核心原则。掌握科学的院前急救知

识,能够有效规避错误操作、减轻损伤程度,为后续专业治疗争取宝贵时间,最大程度守护口腔健康与面部安全。
YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 姝慧 滕腾



暴饮暴食 易诱发肝胆胰急症

最近因饮食不当、作息紊乱引发的肝胆胰急症进入高发期,医生提醒,暴饮暴食可能诱发多种急症,出现相关症状后务必及时就医。

宁夏医科大学总医院消化内科主任医师黄李雅说,除了常见的急性肠胃炎外,短时间内大量摄入高脂食物会让胆囊剧烈收缩,如果患者本身患有胆结石,结石很容易卡顿在胆囊管,从而诱发急性胆囊炎或胆绞痛。此类患者通常会出现右上腹突发持续性胀痛,或阵发性绞痛,疼痛可向右肩背部放射,且在进食油腻食物后症状加重,常伴随恶心、呕吐。

黄李雅说,暴饮暴食加上大量饮酒会刺激胰腺分泌大量胰液,若胰液无法被及时排出,胰酶就会在胰腺内部被激活,引发胰腺“自我消化”。急性胰腺炎的典型症状是突发的持续性剧烈腹痛,痛感多集中在中上腹,并可放射至腰背部,伴随恶心、呕吐;严重时甚至会出现休克、多器官功能衰竭。

此外,不少人平时肝功能正常,但若过量饮酒,酒精在肝脏代谢过程中产生的毒性物质会直接损伤肝细胞,一旦超出肝脏的代谢负荷,就容易引发急性酒精性肝损伤。患者会出现乏力、恶心、食欲减退等症状。

医生提醒,若进食后出现持续加重的腹痛,尤其是中上腹或脐周疼痛;或伴随频繁呕吐,甚至呕血、黑便;或是出现头晕、胸闷、呼吸困难等情况,均属于危险信号。此时需立即停止进食饮水,并及时前往医院就诊。

为避免“病从口入”,医生建议,遵循“七分饱”原则,避免一次性摄入过多食物;聚餐时多吃蔬菜、粗粮,减少高脂、高糖、高盐食物及酒精的摄入;避免熬夜,让身体得到充分休息。
据新华社

果葡糖浆和白砂糖 都不宜多用

有消费者发现,现在大量饮料、调味品的配料表里,白砂糖被换成了果葡糖浆,引发网友的担忧。

浙江省中医院内分泌科留普副主任医师表示,白砂糖的主要成分是蔗糖,进入人体后,会在肠道里迅速分解成葡萄糖和果糖,再被人体吸收。果葡糖浆通常由玉米淀粉加工制成,本身就是葡萄糖和果糖的混合物。因此,从被人体吸收的糖类成分来看,两者其实非常接近。

选择饮料时,不必只盯着“果葡糖浆”这几个字,更应该看营养成分表中的碳水化合物或糖含量,同时还要注意一整瓶饮料的容量。因为有些饮料每100毫升含糖量看起来不高,但一整瓶喝下去,摄入的糖仍然可能超标。

无论使用的是白砂糖还是果葡糖浆,长期过量摄入都可能增加肥胖、脂肪肝、甘油三酯升高、2型糖尿病以及龋齿的风险。因此,控制添加糖的总量、少喝含糖饮料、多喝白水,才是更科学的选择。
据人民网

秋冻、贴秋膘、收敛心神……

秋季养生你做对了吗

入秋后空气逐渐干燥,昼夜温差变大,许多人将秋季养生提上日程。秋冻、贴秋膘、收敛心神……一些传统养生做法,在现实中常常被误用。中医专家为公众解疑释惑、剖析误区。

秋冻不是刻意挨冻

人们常说“春捂秋冻”,“冻”到什么程度合适?

“秋冻不是刻意挨冻,关键是顺应气候、顾护正气。”中国中医科学院望京医院脾胃病科

主任魏玮说,在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下,不急于过度加衣,可随气温变化逐步调整;遇明显降温、大风或已感到寒冷时,则应及时

保暖。

秋冻更非人人适宜。专家介绍,平素明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人,患有心脑血管疾病的人尤其

是中老年人,患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的人,不宜刻意受冷;儿童、老年人和病后体弱者应及时增减衣物。

“增酸”、贴秋膘并非人人适宜

中医认为“燥为秋季之主气”,燥邪易耗伤人体津液,引发干咳、咽喉干痒等症状。因此,秋季饮食调养以“养阴润燥”为核心原则,讲究“少辛增酸”。

中日友好医院呼吸医学中心副主任张洪春说,秋季可

适当多吃梨、百合、银耳等甘润、生津食物,适量食用乌梅、山楂、柠檬等酸味食物帮助敛肺养阴;还应少量多次饮用温水,少吃辛辣、燥热食物,以防助燥伤阴。

不过,并非人人都要多吃

酸味食物。专家提醒,人们可根据个人耐受程度适量食用酸味果蔬,反酸、烧心的人不宜“增酸”。

贴秋膘是秋季的传统习俗,但不是所有人都需要进补。重庆市永川区大安街道社

收敛心神不等于压抑正常情绪

进入秋季,有些人容易情绪低落。中医认为“悲伤肺”,过度、持久的悲忧可能影响身心状态。因此,秋季宜调畅情

志、保持心态平和。

不过,专家提醒,收敛心神并不是压抑正常情绪,其关键在于“平”和“清”。如果持续

情绪低落并影响睡眠、工作和生活,应及时寻求专业帮助。

“秋天日照变短,光线不足会影响人体阳气升发。”张洪春

说,上午阳光好的时候到户外散步、让身体微微出汗,可以帮助阳气舒展,改善情绪。

换季腹泻不都是因为“受凉”

进入秋季,天气由热转凉,腹泻容易发生,但不能把原因都归为“肚子受凉”。

“在中医看来,泄泻和脾胃

运化失常、湿邪相关,可有寒湿、湿热、食积、脾虚等不同证候。”魏玮说,平素脾胃虚弱的人,受凉或饮食不当可能出现腹泻;病毒、细菌感染、食物不耐受或饮

食不洁也可能引起腹泻。

专家提示,秋季出现腹泻时,应先评估病情并预防脱水,不能只靠食疗或热敷“止泻”。焦米粥、山药薏米粥不能作为

通用止泻方,也不能代替补液。山药粥可作为日常饮食调养方法,薏米性偏凉,明显虚寒者不宜盲目长期食用。

据新华社