

你有借高利贷的痛吗？ ——智齿的困扰



智齿疼痛困扰着很多人,它就像一颗“定时炸弹”一样,疼痛反复发作,常让人难以忍受。也有很多人因智齿痛去看牙医了,一般牙医会给予局部冲洗处理,并告诉患者等智齿不痛了拔掉。可是很多人等智齿不痛了,又不想拔牙了,因为觉得拔牙太恐怖不能接受,久而久之,智齿又开始痛了,或者智齿前面一颗大牙也痛了,这次只能选择拔牙了,但是前面受损的牙齿也得治,最终付出了更多的代价。因此有人把牙齿比喻成了借高利贷,欠的越久,还的越多!

为什么有人害怕拔牙呢? 怕痛?恐惧?

部分人曾经历过拔牙,或者听说过拔牙很恐怖,是用锤子敲击或老虎钳拔的,也有人流传拔牙很伤身体,多一颗牙总是好的。的确,传统拔牙技术很多时候必须得用锤子辅助拔牙,因为智齿牙根生长在颌骨,非常牢固;还有些智齿生长方向不正,需要用锤子把牙齿劈成几部分才能拔出来,可能就是因为这样的传言,很多人就被吓住了,不愿意拔牙!

现在专业的口腔医院为了减少患者对拔牙的恐惧感与痛苦,专门成立了微创拔牙科室,为害怕拔牙的患者带来了福音。

什么是微创拔牙?

概括来讲,微创拔牙是指保证创伤

最小的情况下,并应用微创器械拔除牙齿,术后愈合快,痛苦少。

微创拔牙痛吗?

拔牙痛不痛主要决定于牙医注射麻药位置是否准确,如果应用美国进口无痛麻醉仪,就连打麻药都没任何感觉,因此微创拔牙基本是在患者还没反应过来时,牙医已经不知不觉地拔完牙齿了。

与传统拔牙相比

微创拔牙有哪些优点?

传统拔除智齿是先用骨锤辅助敲击,反复敲击拔牙间隙,最终拔除智齿;对于生长方向不正的智齿,先用凿子及骨锤辅助去除覆盖智齿表面的骨质,然后重力敲击智齿,使智齿分裂成两半,再用骨锤不停敲击,直至智齿拔除。由于锤子力量及方向不可控制性,会造成牙槽骨过多损伤,甚至会导致骨折或者颞下颌关节受损等严重并发症。

而微创拔牙术用反手机、超声骨刀、微创拔牙刀等微创器械,代替了传统骨锤及凿子的应用,仅用轻柔的力就可以轻松拔除智齿,与传统拔牙相比,微创拔牙创伤小,痛苦少,愈合快。

随着医学的迅速发展,微创理念已经渗透各个临床科室,包括牙科,目的均是为了对机体的损伤降到很小,让患者在治疗过程中感觉舒适。如果您的智齿困扰着您的生活,专来口腔医院微创外科愿意为您解除病痛,您还在犹豫什么呢?

宁波口腔医院口腔外科副主任、颌面外科硕士 季圣国

为了掌握身体的健康状况 请养成自己摸脉的好习惯

一提起“摸脉”,很多人首先想到的这是中医用来诊病的一种手段,而且还是一种非常专业的,某种程度上带点神秘色彩的技艺。其实,通常意义上的摸脉远不如中医摸脉那样复杂,稍加练习就能掌握。更为重要的是,我们每个成年人,特别是老年朋友,一旦养成摸脉这个简单的好习惯,就会从中受益良多。



为什么自己摸脉很重要?

健康人在休息状态下,心脏每分钟的跳动次数在60~100次之间。而每一次心脏的跳动,都会转化为脉搏的一次搏动,因此绝大多数情况下,每分钟脉搏跳动的次数实际上就是每分钟后心脏跳动的次数,所以,通过给自己摸脉就会对自己心脏跳动情况有个初步的了解。

例如,休息时每分钟脉搏跳动高于100次,表明可能存在心动过速了,而低于50次则表明可能存在心动过缓,这两种情况都是需要到医院进一步检查的。因此,我们说,脉搏是心脏跳动情况的晴雨表,通过摸脉能够及时发现心脏跳动的异常,后者的学名叫做“心律失常”,是一大类非常常见的心脏疾病。

如何给自己摸脉?

摸脉的方法很简单。通常采用端坐位,把一侧的上臂手心向上平放到桌面上,然后把对侧手的食指、中指和无名指的指尖并排轻放到该侧手腕的拇指一侧,这时候往往稍加寻找就会清晰的触摸到自己的脉搏。如果开始不太熟悉触摸的方法,可以在触摸侧的手腕下面垫一个小枕头,这时脉搏就会变得清晰起来。如果反复触摸都摸不清自己的脉搏,这本身就提示需要到医院就诊了。

摸脉时都需要记录哪些信息?

摸脉时需要记录的首要的和最重要的信息就是每分钟脉搏跳动的次数。首先,每次摸脉的时间不能小于一分钟。其次是脉搏跳动的规整性,这一点往往在练习几次后就会感觉到。最后一点是脉搏的强弱,特别是左右两侧脉搏跳动的强度是否差别很大。对自己脉搏强弱的掌握可能需要稍微长一点时间的练习,但并非很难。

多长时间摸一次自己的脉合适?

其实,几乎我们每个人都曾经在某一个时刻摸过自己的脉搏,只是没养成习惯而已。由于心律失常在老年患者中非常常见,所以,对于年龄大于60岁的老年朋友,我们建议每天都能抽出两三分钟,摸一下自己的脉搏。在出现胸部不舒服的时候,更要及时去摸一下自己脉搏的跳动情况。

对于年龄小于60的中年朋友,我们建议每周,譬如周末时,能够静下心来摸一下自己的脉搏情况。当然,在感知胸部不适或者心慌时也要及时去摸脉搏。对于青年朋友来说,由于心律失常的发病率相对较低,可以仅在自己感到心慌不适时再去摸自己的脉搏情况。

申时

拔牙真的会损伤身体吗?



牙齿对我们生活的重要性相信每个人都知道,如果牙齿有了疾病,大部分人都都会看牙医,如果牙齿已经不能治疗,那就只有拔牙了。但是真的要面临拔牙,有些人会觉得,既然牙齿是身体的一部分,拔牙肯定会对身体造成伤害。那么,拔牙到底好不好呢?

其实临床上拔牙有着严格的适应症和禁忌症,牙齿该不该拔,很大程度上取决于这个牙齿本身的情况,牙齿最常见的两大疾病,龋齿和牙周炎都是细菌感染导致的,比如说一个病人牙周炎很严重,牙齿很松动,压根部炎症很厉害,这种情况下一般是建议拔牙的。因为这种牙齿基本丧失了咀嚼功能,而且保留的话会导致炎症扩散,对旁边的牙齿也会有影响,严重的甚至会通过血液

系统进入心、胃等重要脏器,导致更严重的并发症,所以不要固执地认为拔牙就一定会伤身体,有的牙齿不拔更会伤身体。

拔牙当然也同其他外科手术一样,会造成局部软组织不同程度的创伤,产生出血、肿胀、疼痛等反应,但是这种反应是暂时的,一般术后一到两周都会愈合。拔牙其实也是一种手术,手术都会存在一定风险,所以也不排除拔牙过程中和拔牙后会出现一些并发症。而且有些病人在拔牙过程中会过度紧张,这样也会给拔牙带来一定的难度。

为了使拔牙的损伤降到最低,患者拔牙前必须要做好充足的准备。医生建议拔牙前应该吃饱饭,否则会引起晕厥;女性患者拔牙要避开月经期;同时不要隐瞒病情,如果有全身性疾病(比如糖尿病、心脏病、高血压等)一定要告知医生,由医生判断是否可以拔牙。拔牙后一定要谨遵医嘱,这样才能使伤口更快愈合,减少并发症的发生。

宁波市鄞州区口腔医院
综合科 王昊

接福纳礼迎新年 中科灵芝2014年终特惠开始啦!

1984年,南京中科成立,1998年,中科来到宁波。

为回馈新老客户一直以来的信任与支持,中科灵芝2014年终特惠活动正式开始啦!年度优惠、惊喜抽奖,实惠豪礼,一年一次的感恩钜献精彩依旧,更有30周年“接福纳礼”价格直减的空前优惠,恭迎您的光临!

九重酬宾:A/年终特惠! 中科创新灵芝孢子油、中科灵芝孢子粉等系列产品均实行年度最大优惠。**B/惊喜抽奖!**

每满1万元,均可抽奖一次,奖品丰厚,100%中奖。C/岁末好礼!每满一定额度,即有众多实用好礼相送!C/接福纳礼!符合相关条件总价即减,实惠看得见。

详情请见店内海报或垂询客服专员。

活动时间:2014年12月1日—12月25日。

活动地点:中科宁波健康服务中心(开明街396号平安大厦11楼1101室,开明街与中山东路交叉路口)。

详情垂询:87237115/87237116/87237117/87237118

骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草骨痛贴专门针对关节退变疼痛等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术更有利于吸收,通过局部贴敷,体表施治,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢和功能恢复,本品无需火烤,揭开就能贴。在专业人员指导下使用效果更好,按疗程使用更有利于康复不易复发。

特别提醒:【仙草骨痛贴】为外用黑膏贴剂,使用方便且不易过敏,一个疗程15天根据病情轻重需5~10盒,心存顾虑患者

可先买3盒体验,有效再按疗程治疗!

八年品质值得信赖,12月16日~21日回馈新老顾客,买5送2,买10送5,另送价值158元专用磁疗护膝。

骨科热线:0574-66891820 市区免费送货,外地免费邮寄,货到付款

特约经销:宁波市第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号),宁波市第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号)

【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260215号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!
豫医械广审(文)第2014120074号

腊肉腊肠很美味 一次不能吃很多

腊肉腊肠是中国饮食文化的一大特色,具有非常浓厚的地域特点。快过年啦,腊肉腊肠大量上市,专家建议腊肉腊肠虽然很美味,但一次不能吃很多。

腊肉腊肠多为猪肉加工而成,在风干过程中流失的大多数是水分,而脂肪、胆固醇等有害物质却得到“浓缩”,这就意味着我们在享受美味的同时,却过多摄入了这些有害物质,如果我们过于放纵自己的胃口,很容易就造成脂肪和胆固醇超标。在腌制腊肉腊肠的过程中,为

防止肉类腐败,我们都要加入大量的食盐,这样,在食用的时候就很容易盐摄入超标。冬季本来就是高血压的高发季,如再食用大量腌制品,就会加重血压状况,所以不建议中老年人及血压异常患者食用。腊肉腊肠这些腌制或熏烤过的食物中,会含有致癌物苯并芘和亚硝酸盐等,常吃的话易患消化道癌症,如食道癌和胃癌等。所以这些食物只能作为佐餐食用,千万不要因为好吃就过量食用。

辛民

央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后背头。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。www.tangfc.com

增发前 增发后 白发时 增发遮白发

热线电话 28813806 地址:宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室
(0574) 28813803 (万达广场对面,贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)
地址:杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路立交) 0571-86771142 85090403