

牙齿拔了还能种回去吗？ 义乌杭州口腔医院成功实施一起自然牙再植手术

不少人都有拔牙再安装假牙的经历，假牙总不如自己的牙用得舒服，能不能把病牙先拔出，经处理后再把原来的牙齿种回去呢？当然，在允许的情况下是可以的。在医疗界，这样的手术叫“意向性牙再植术”。日前，义乌杭州口腔医院就成功实施了一例这样的手术。

“意向性牙再植术”是指为保存天然牙，将牙髓根尖周病患牙完整拔除，在体外去除病变感染组织和阻断感染源，然后将患牙植入原牙槽窝内，从而达到控制感染、保存患牙和恢复咀嚼功能的目的。

患者郭某1年半前因右下后槽牙疼痛，在其他医院进行“根管治疗”时发现根管不通畅，医生给他进行了简单的处理，并配合药物治疗。郭某介绍，药吃了牙痛好一点，停药牙痛就复发，时好时坏反反复复，治疗了一年不见好转。无奈他来到义乌杭州口腔医院求诊，陈海英医生负责他的治疗。

陈医生详细询问了郭某的病情和以前的治疗经过，在给郭某显微镜下治疗时发现不能疏通的位置在根尖区，简单处理后患牙当时疼痛消失。陈医生告知患者由于解剖的特殊性，先进行根管充填，若炎症再复发则采取“意向性牙再植术”，对此郭某半信半疑。根管治疗后，郭某又在其他医院进行治疗。半年后牙痛复发，由于患牙疼痛，不能咬物、浮起感严重，去年12月



陈海英认真对待每一个病例。

20日他又来到义乌杭州口腔医院。

陈海英医生与郭某再次沟通，向他详尽介绍了“意向性牙再植术”治疗的方法、风险及预后。郭某最终选择了“意向性牙再植术”。现在他做“意向性牙再植术”已经6个多月了，未见复发，郭某兴奋地说：“我的牙痛终于治好了，现在吃东西与原来一样，咬力十足。”



陈海英与她的科室团队。

【链接】

“意向性牙再植术”是指为保存天然牙，将牙髓根尖周病患牙完整拔除，在体外去除病变感染组织和阻断感染源，然后将患牙植入原牙槽窝内。

“意向性牙再植术”优点：可以直视牙齿表面，包括一些隐蔽解剖结构。同时在进行治疗时可防止对相邻牙周组织的破坏，

有助于健康根尖周组织的重建。“意向性牙再植术”治疗过程相对较快，骨损伤较小，受解剖及位置的限制较少，与“种植牙”相比较经济，且患者术后不适感较小。再植成功后的牙齿可获得正常的咬合功能，且保留了牙周的本体感受器，功能与舒适度都好于其他形式的修复体。

全媒体记者 盛庆乐 文/摄

美食季又来了 送你一份安全饮食小贴士

又到了花式吃小龙虾、烤串、海鲜的季节，相信不少小伙伴已经在和家人、朋友一起购买食材、烹饪美食了。在享受美味的同时，一些饮食安全的隐患就在身边，这些食品安全常识不容忽视。

●小龙虾配啤酒 当心胃肠炎
小龙虾属于水产品，容易携带寄生虫。高温烹饪煮熟煮透即可消灭寄生虫。许多小龙虾经烹饪后，口味重、辛辣刺激，吃太多容易刺激肠胃。如果在加工小龙虾的过程中，没有烹饪至熟透，或是小龙虾不新鲜，食用后很可能引起急性胃肠炎。同时，喝冰啤酒会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降，血流量减少影响消化功能，常见症状就是拉肚子。

因此，在烹饪小龙虾的时候，口味上不要过辣，减少对肠胃的刺激。同时，一次性不宜吃得过多，尤其是肠胃弱的人更要慎食。

●海鲜配啤酒 痛风风险增
引发痛风的本质原因是血液内的尿酸浓度过高，形成尿酸结晶沉积在关节和肾脏部位。而海鲜是高嘌呤、高蛋白食物，在人体的新陈代谢过程中，嘌呤分解会生成尿酸；大量摄入蛋白质，也会促进尿酸的形成。很多人在食用海鲜时，常搭配酒类，这样会进一步提高尿酸的含量，加大痛风的风险。

●烧烤这样吃，远离致癌物
食物在烧烤过程中，瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑，会变成大量杂环胺类物质，而肥肉中的脂肪被烤焦烤黑，就会产生大量的苯并芘。这两种物质均为致癌物。

建议在烧烤时将不小心烤糊的地方切去后扔掉。如果实在控制不好火候，可以将食物包一层锡纸后再烤。此外，肉类可以先腌再烤。最好不要不停地边烤边放调料，避免摄入太多盐。最后，吃烧烤的时候，可以提高烧烤中新鲜果蔬的比例，一起吃还更爽口。

●警惕！这种海螺切勿食用
许多人特别是沿海地区的居民都喜欢吃爆炒海鲜，其中海螺的人气颇高。然而，织纹螺不同于其他可食用的海螺，若不慎食用，会在短时间内侵蚀人体的中枢神经系统，使人产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状。

织纹螺尾部较尖、细长，外壳颜色为紫褐色或红黄色，螺肉为淡黄色。织纹螺毒素的主要成分是河豚毒素类毒素，这种毒素潜伏期最短为5分钟，最长为4小时，且热稳定，煮沸、盐腌、日晒等均不能将毒素破坏。因此，为避免中毒，消费者应不购买和食用织纹螺。

据人民健康网



图片均来自网络



“心动”或引发血栓 房颤患者需警惕

心跳加速、呼吸困难，出现这样的感受时，除了一见钟情时的“心动”，还可能是心房颤动。心房颤动简称房颤，是临床最常见的心律失常，被称为“21世纪的心血管流行病”，目前，全球患病率及发病率正不断攀升。

房颤的危害多样，包括增加卒中（栓塞）风险、心衰风险、痴呆风险，降低患者生活质量等，而其中危害最大、需要医生和患者高度警惕的是，房颤会引发血栓，使患者容易出现脑梗死（中风），此类患者常常伴有残疾，给个人、家庭带来极大的痛苦和负担。

那么，房颤为什么会引发血栓呢？

房颤发作后血栓如何形成？

房颤患者的血栓多来源于左心耳，这与左心耳的结构和功能有关。左心耳是一个长在左心房上突出来的狭长的管状盲腔，形状不规则，血液正常流动时不会出现血栓。然而，房颤患者发作心慌心悸时，心房跳动的频率达到了每分钟350~600次，而我们的正常心率仅仅为每分钟60~100次。这么快且极其不规则的心房跳动，会导致左心耳内的血流形成涡流，并且导致左

心房的血液瘀滞、流速变慢。

人体的血流就像河流一样，当在某处形成涡流时，便会在涡流处淤泥沉积；而河流流速太慢时，也会导致河道污泥沉积。基于上述双重因素的作用下，我们就不难理解为什么房颤患者的左心房及左心耳内更容易形成血栓了。

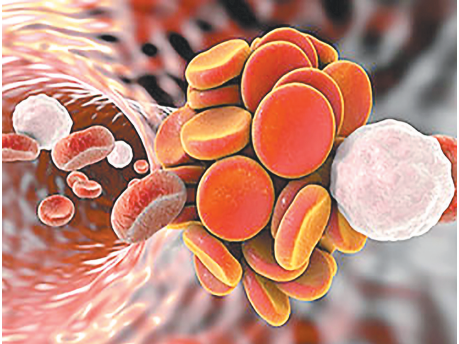
房颤患者出现血栓如何做？

左心耳长了血栓后，一旦脱落，便会随着血流流向全身各处的血管引起血管的堵塞，而其中最常见的是脑血管堵塞，也就是我们常说的脑梗或脑中风。

脑梗患者常会出现身体不同部位的感觉麻木、瘫痪、头晕等症状，治疗后也常常有后遗症。口服抗凝药物可以溶解左心房或左心耳内已经形成尚未脱落的血栓，或预防尚未形成的血栓。因此，房颤患者通常需要接受抗凝治疗，以预防血栓脱落引起的脑卒中及外周血管栓塞事件。

哪些房颤患者需要抗凝治疗？

临床工作中，医生常常根据患者是否有心脏瓣膜病，将房颤患者分为瓣膜性房颤和非瓣膜性房颤。



瓣膜性房颤患者大多罹患风湿性心脏病，二尖瓣中重度狭窄，或曾接受机械人工瓣膜置换术。此类患者栓塞风险极高，所有患者均需终生口服华法林进行抗凝治疗。

非瓣膜性房颤患者是否需要抗凝，则因人而异。心血管医生常常使用CHA2DS2-VASC评分系统来评估患者的血栓栓塞风险。CHA2DS2-VASC积分≥2分的男性或≥3分的女性房颤患者，血栓事件发生率较高，抗凝治疗带来的获益较大，推荐进行抗凝治疗；积分≥1分的男性或≥2分的女性房颤患者，接受抗凝治疗亦有较明显的获益。

据科普中国

喝水小事情 隐藏大学问



夏季来临，气温升高，人体的出汗量明显增多，这个时候，及时喝水来补充身体水分就成了每日重要之事。但是你知道吗？喝水这件小事，其实也有很多讲究。

喝水不当，小心“水中毒”

夏天，有些喜爱运动的市民在跑完步、打完球后，喜欢大口大口喝水来缓解口渴和燥热，这是非常不可取的。曾有人在喝水过后出现头昏眼花、心跳加速、呕吐等症状，而这就是由于喝水太多、太快引起的“水中毒”。

医生解释，人体肾脏的持续最大利尿速度是每分钟16毫升，饮水的速度超过这个标准，肾脏来不及及排出，过剩的水分就会进入细胞，使细胞膨胀，导致低钠血症，也就是我们俗称的“水中毒”。“水中毒的一般症状是头昏眼花、呕吐、虚弱无力以及心跳加快等，严重的还可能出现痉挛、昏迷甚至危及生命。”同时，人在大量出汗时毛孔处于扩张状态，这个时候如大量饮用冰水，会

导致血管急剧收缩，血压瞬间升高，引起心脏缺血缺氧，增加猝死风险。

还曾有市民因痛风患了肾结石，所以每天至少喝10瓶水，约10斤重。坚持半个月后，他在吃晚饭时突然一头栽倒在饭桌上晕了过去，当时神志不清、呼叫不应、口吐白沫、全身抽搐，不时还发出鼾式呼吸，后住进了ICU。这也是由于过量饮水使得体内的钠离子大量流失，加上患者平时的低钠饮食，导致钠离子不足，不能参与人体正常代谢循环，从而引起人体内电解质紊乱，导致“水中毒”。

医生表示，一般来说，痛风患者多饮水是为了增加排尿量，稀释尿中尿酸浓度。但喝水应该适量，尤其是喜好低钠饮食的患者更不能大量饮水了，而是要更注重饮食均衡，及时补充电解质。

科学喝水，方能健康养生

“药补不如食补，食补不如水补”。中医

认为，水是百药之王，健康养生应从正确喝水开始。现代医学也认为，水是机体构成不可缺少的成分，可促进营养消化、吸收与代谢，并维持体温恒定，保持肢体关节和五脏六腑的湿润，使机体有效运转。

饮水的时段应该分配在一天当中的任何时刻，其中早、晚一杯水对人体益处更加明显。早晨，人体在空腹饮水的情况下，喝下去的水1个小时左右就能进入到血液循环系统，清晨的一杯水不仅可以稀释血液粘稠度，帮助消化液的分泌、增进食欲，也可促进肠胃蠕动，利于排便。而睡前1~2小时喝一杯水，有利于补充夜间隐性失水和尿液产生带走的水分，防止血液粘稠度增加，减少心脑血管疾病的突发。

此外，市民不能等渴了再喝水。排尿、出汗、呼吸……人几乎随时随地都在散发水分，如果感觉到渴，说明身体已经处于缺水状态了，因此要时常少量多次、慢慢饮水，每次150~200毫升左右，间隔时间约半小时即可。

按照中国营养学会膳食指南的推荐，人们每天要喝够1500毫升左右的水，这差不多是“8杯水”的量，但这只是一个建议，不同情况需要区别对待。例如剧烈运动或高温作业时大量出汗的人，水分流失多，就需要增加饮水量；有糖尿病、心脏病、肾病的人，不能和大家一样，喝水量最好遵医嘱，以免加重心脏或肾脏负担。

非常重要的一点是，市民千万不能用饮料代替水。含糖量多的饮料以及含有丰富维生素和无机盐的果汁，不仅不易为人体细胞吸收，而且这些成分在体内氧化分解时还要消耗一些水分，会导致饮后更加口渴。在夏天，如果想要补充水分又同时解决口中无味的问题，可以选择多喝汤、多喝茶，如绿豆汤、酸梅汤、菊花茶、金银花茶等。

柳青

给您的健康短信息

专家：“铁杆烟民”容易得心血管疾病

专家指出，长期吸烟的“铁杆烟民”除了容易患上呼吸道疾病，高血压、中风、主动脉瘤等心血管疾病的概率也较高，吸烟年龄越早、吸烟时间越长、每日吸烟量越大，患病的危险性越高。

专家介绍，一支点燃的烟会释放出4000多种有害物质，烟草对人体的呼吸系统、心血管系统的损伤很大。长期吸烟者的气道净化能力下降，会出现咳嗽等症状，很多人认为这是慢性支气管炎，没有引起重视。随着年龄增长，患者会出现心肺功能下降，肺功能损伤，出现活动后气促、胸闷，晚期可能导致高血压、肺气肿、中风、肺心病等疾病。

吸烟是引起心血管疾病的重要原因。近年来，医院收治的心血管疾病患者呈现低龄化趋势，其中大部分患者都有长期吸烟的习惯。专家建议，保持心血管系统健康，需要维持健康血压、控制胆固醇、降低血糖、科学运动、饮食健康、维持正常体重，还要戒烟。建议吸烟者尽早戒烟，如在30岁以前戒烟，能使肺癌的风险减少90%。有研究表明，吸烟者戒烟5年后，心脏病风险将大大降低。

据新华网

心情不好等于抑郁症？不要被误导

近年来，我国患有心理疾病的人数逐年增加，抑郁症患病率也呈现出上升的趋势。随着抑郁症发病率的上升，很多人在出现不开心、难过、焦虑等负面情绪时会担心自己是不是患上了抑郁症。情绪抑郁和抑郁症是一回事吗？怀疑自己患有抑郁症时又应该怎么办呢？

抑郁是每个人都可能出现的一种心理状态，而不是缺点或性格缺陷。躯体疾病，如各种癌症、脑血管意外等疾病；以及生活事件的应激，如亲人病故、生孩子、工作压力太大等，均可导致抑郁情绪，但这并不意味着患上了抑郁症。通过自我心理调节、心理治疗及适当的抗抑郁药治疗，抑郁大多能够缓解。

而抑郁症是以明显而持久的心境低落为主的一种精神障碍，表现为情绪低落、兴趣减退持续超过2个星期，可伴有自责、无助、无望、自杀观念或行为，睡眠障碍、食欲改变、体重下降、性欲减退、注意力减退。心理治疗及抗抑郁药等相关药物治疗是抑郁症的有效治疗手段。

怀疑自己患有抑郁症时，应当采取这些做法：(1)找知心朋友谈心，讲讲烦恼。(2)培养兴趣爱好，多参加社区或工会组织的活动，充实生活。(3)不要通过抽烟及喝酒解闷、消愁。研究显示，使用酒精、尼古丁会引发抑郁。(4)怀疑患有抑郁症时应及时寻求专业帮助，要对自己的心理状态有所警觉，主动寻求心理、精神科医生帮助，紧急情况时应及时报警。

据人民网

紧急寻找灰指甲、甲沟炎11年老店 免费体验

灰指甲一个传染俩，该如何彻底摆脱它呢？灰指甲学名为甲癣，是指皮肤癣菌侵犯甲板或甲下所引起的疾病。灰指甲具有极强的传染性，主要表现为趾（指）甲板增厚、光泽消失、变色、变形或甲板破坏。

患上灰指甲要及时治疗，否则时间久了会迁延更多的指甲，或者传染给家人，影响个人形象和正常社交，还有可能继发甲沟炎、嵌甲等。

关于灰指甲，您是否这样做？
1. 灰指甲不是病，不用治；
2. 修甲店拔掉坏甲，就没事了；
3. 灰指甲根本是治不好的。
如果您是这样认为的，恭喜您，全错了。

2008年开业至今，先到堂体验！免费咨询，制订科学合理的方案！

名额有限 限时到堂 免费检测
咨询电话：85125772
地址：篁园路220-3号（篁园路江东路交叉口）



携手灭烟 拥抱晴天

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心

无烟生活
无烟世界 清新生活

CMYK color calibration bar.