

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众账号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 28 期 | 2014 年 9 月 17 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

关注“全国爱牙日”

## 牙齿被撞落后立即插入脱落部位

◆ 贺天宝 吴瑞莲

今年 9 月 20 日是第 26 个“全国爱牙日”,今年的主题为“健康每一天,从爱牙开始”。据了解,较之成人,青少年儿童由于活动性较强,心智发育尚不成熟,更加容易发生牙外伤。在造成儿童牙齿缺损或缺失的疾患中,牙外伤列于第二位,仅次于龋病。上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔综合科主任朱亚琴主任医师表示,脱落的恒牙,尤其是刚长出的恒牙,如果牙根完整并妥善保存,经过专业治疗绝大多数是可以再植“起死回生”的,但切忌用餐巾纸直接包裹脱落牙齿,这种做法会使牙齿中的水分流失,迅速脱水,牙周膜细胞失水坏死,造成再植成功率大大下降。

### 牙齿脱位后应立即插入脱落部位

据了解,参与高对抗性的运动,如足球、篮球、橄榄球等;儿童玩耍时相撞、摔倒;乘车未系上安全带;发生肢体冲突的情况;前牙唇倾或深覆合增加了牙外伤的风险,这些是常见的导致牙外伤的因素。而在上海市第九人民医院的口腔急诊,每天都有因为不慎跌倒、车祸或者其他伤害等造成的口腔颌面部外伤患者前来就诊,一部分患者涉及到牙齿的损坏,甚至牙齿完全脱落。

朱亚琴主任介绍,脱落牙齿正确的保存方式应该是牙齿脱位后,立即将其放入原来的牙槽窝位置;如果牙齿已落地受到污染了,应该轻轻冲洗干净,再放入原来的牙槽窝位置;如果不能放回牙槽窝的,可以把它放在盛有生理盐水或者新鲜牛奶的杯子里,如缺乏上述条件也可含在口中,千万切忌干燥保存,并尽快到口腔科就诊。

据介绍,脱位的牙齿在半小时内进行再植,90%的再植牙可以避免牙根的吸收,随着时间的推移,再植的成功率将大大下降,并发症的风险也相应增加,尽可能离体时间不要超过 2 小时。此外,牙齿脱落后,其表面如有附着的组织,不要随意用器具将其去除;如牙

齿连同牙龈和骨质一起脱落,也不要随意将其去除,干净保存,快速交予医生处理。

经过正确的治疗后,患者勿用再植的牙齿撕咬食物,以免造成牙齿松动,影响愈合。再植牙还需在治疗一个月,三个月,六个月后及时就诊复查。

朱主任提醒,对于意外脱落的牙齿我们应该做到心中有数,不盲目处理,学校的保健医生和老师尤其有必要普及此类知识,从而提高青少年牙外伤后治疗的成功率。

### 六类智齿必须及早拔掉

因智齿发炎,肿着半边腮帮子到医院求助的是口腔科病人中的高发群体。据统计,50%的人有智齿阻生的存在。朱亚琴主任表示,正常来说,成人恒牙有 28-32 颗,长在最边上的第三磨牙,俗称智齿,并不是必然会生长,因人而异,0-4 颗不等。随着人类不断进化,人体颌骨逐渐变小,智齿往往因空间不够而造成阻生,阻生的智齿表面被牙龈或骨组织覆盖而形成盲袋,日常不易清洁,细菌容易滋生,引起牙齿软硬组织炎症,如果不加以重视,会引起各种破坏,比如智齿周围组织炎、急性炎症导致下颌软组织炎、相邻牙齿软硬组织损伤等等。

朱主任强调,以下六种情况下智齿必须及早拔掉:1. 龋齿:如果智齿出现较深的龋坏,特别是需要髓病治疗的,建议拔除;2. 侵犯邻牙:如果生长空间不足,智齿可能侵犯相邻牙齿造成其损伤,连累“无辜者”的,建议拔除;3. 空间不足:如果智齿生长空间不足,在生长过程中反复出现严重的周围组织炎的,建议拔除;4. 不易清洁:如果智齿萌出位置不佳,清洁困难而易出现龋齿的,建议拔除;5. 没有对颌牙:智齿萌出 0-4 颗不等,如果一颗智齿的对颌没有与之对应的智齿,可能影响咬合关系的,建议拔除;6. 阻生齿:埋伏于齿槽骨内的智齿,特别是斜位或水平位的,建议拔除。

此外,很多人认为只要智齿没有疼痛就



名医榜

### 朱亚琴

主任医师、教授、博士研究生导师

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔综合科主任、口腔医学院口腔急诊学教研室主任

中华口腔医学会全科口腔医学专业委员会副主任委员、中华口腔医学会牙体牙髓病学专业委员会常务委员,上海市口腔医学会全科口腔医学专业委员会主任委员。

擅长:牙髓病和根尖周病治疗,疑难弯细根管治疗,牙体充填,根管治疗,残根残冠综合治疗,牙齿美容治疗和修复牙髓病和根尖周病治疗,疑难弯细根管治疗,牙体充填,根管治疗,残根残冠综合治疗,牙齿美容治疗和修复

不必治疗,其实这种看法是不对的,一旦出现牙痛等症状,就表明智齿的存在已经对其他牙齿造成了不可逆转的损害,此时再拔牙就只能亡羊补牢了。

## 健康圈

■ 9 月 19 日上午 8:30-11:00, 全国爱牙日大型广场咨询宣传活动在静安公园广场(南京西路 1649 号)举办。活动由静安区卫生计生委和上海交通大学医学院附属第九人民医院联合主办,静安区预防医学会、静安区医学会口腔学组、静安区牙病防治所承办。本市 20 多位知名牙科专家将亲临会场为广大市民现场解答各种爱牙护牙的专业问题,现场还设立爱牙小知识有奖问答活动,免费发放健康宣教资料。

■ 9 月 19 日下午 1:30, 上海中医药大学附属市中医医院将在门诊楼 4 楼候诊厅由糖尿病科主治医师张毅带来“糖尿病的饮食调理”科普讲座。

■ 9 月 20 日上午 8:00-11:30 (7:30 开始挂号), 上海市第一妇婴保健院在东门门诊大楼(浦东新区高科西路 2699 号)举办“情在如一,服务百姓健康”义诊活动。义诊免收诊疗费(14-20 元/人),市民请带好社保卡、就诊卡等。义诊范围:妇科、乳腺科、中医科、计划生育科、孕产专题门诊、不孕不育专题门诊,以及部分专家门诊(妇科专家门诊限号:每位专家 25 个号)。

■ 9 月 20 日上午 9 时,“血糖管理健康行—2014 精准之旅”糖尿病公益义诊活动,在黄兴公园 1 号门举行,活动现场通过健康义诊、免费测糖、现场知名专家和一线医师系统讲解,普及糖尿病防控、治疗等基本知识,并指导科学血糖监测。该活动由中国民族卫生协会卫生事业创业科研专项基金管理委员会主办。

■ 9 月 20 日上午 9:30-12:00, 上海市第十人民医院在 1 号楼 15 楼会议室举办“维前沙龙”第二届患者宣教交流会暨前列腺癌防治科普讲座,由泌尿外科主任姚旭东、彭波副主任、肿瘤科许青主任等专家授课。

■ 9 月 21 日下午 1:30, 由上海市医学会神经内科分会主办的 2014 脑健康月公益宣教活动,在科学会堂(南昌路 57 号)国际会议厅举行,届时将有多位本市知名神经内科专家开展精彩讲座,并有 20 位神经科专家做免费咨询。

■ 9 月 22 日下午 1:30-3:00, 上海中医药大学附属龙华医院将在特诊部 8 楼大会议室由护师高竹君带来“静脉曲张的预防及护理”科普讲座。

■ 9 月 23 日下午 2 时, 同济大学附属同济医院将在 3 号楼 303 教室由普外科(甲乳血管病区)副主任医师龚凯带来“脉管炎的治疗”科普讲座。

■ 9 月 23 日下午 2 时, 浦东新区公利医院在门诊健康俱乐部由康复医学科张金明带来“中风后偏瘫的康复”科普讲座。

■ 近日, 同济大学附属东方医院联合陆家嘴社区卫生服务中心、浦东新区(街道)老年基金会共同举办了情暖老人“心”免费体检活动,为有家庭困难的心脏病老人提供医疗和资金支持。

■ 首届“全国创伤救治技术规范与先进展学习班”近日在复旦大学附属中山医院青浦分院举行。培训班邀请了马来西亚古晋医院的黄宗杰教授,中山医院副院长阎作勤教授等十余位专家进行讲课,来自全国各地近百家医疗机构从事创伤医学及其相关专业约 200 余位医护人员参加了培训活动。

■ 即日起至 2015 年 1 月 10 日, 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院开设膏方预约门诊,这段时间内,就诊者每周一至周六(上午 8 时至 11 时、下午 1 时至 4 时 30 分)可到门诊大厅膏方预约处预约就诊日期,在收费处 12 号窗口付挂号费。按预约日期在膏方门诊(健康管理部二楼)按序就诊。就诊结束后在膏方门诊付费处(健康管理部二楼)付费。付费后在收取处方处(健康管理部二楼)领取膏方取药号、填写个人联系信封。根据医院通知,凭膏方取药号在膏方领药处领取定制膏方。

## 博导教肿瘤病人养生

中医根据“五行、四季、五脏”注重精神、饮食、运动等养生。肿瘤病人行手术、放化疗等,“癌性体质”如何养生?徐汇区癌症康复俱乐部特邀专家报告。

苏式兵教授



上海中医药大学中医复杂系统研究中心主任、博士生导师,日本金泽大学医学博士,美国哈佛大学博士后,美国科学协会、美国癌症协会、日本胰脏学会、国际中医药协会会员。

报告主题:《秋季肿瘤病人养生》

报告时间:9 月 20 日下午 2 时开始

地点:虹口区花园路 66 弄 1 号楼嘉福悦国际大酒店独楼会议室(轨交 8 号线虹口足球场 2 号口 200 米)

报名电话:64161087

## 重视类风湿关节炎的肺部病变

◆ 沈杰

类风湿关节炎是一种全身性自身免疫性疾病,除了引起关节病变外,还可以侵犯到身体其他器官,肺脏是最容易被侵犯的器官之一,特别是病程比较长的患者,肺部的病变更加常见。

类风湿关节炎发生肺部损害,我们通常称为类风湿影响到肺脏了。国外医学文献报道,有 20%至 40%的类风湿关节炎患者有类风湿侵犯到肺脏的表现,大多数病人为肺组织的伤害,以间质性肺炎的多见,少数病人有肺部类风湿结节或胸膜的病变。

由于目前对间质性肺炎缺乏有效的治疗手段,对类风湿关节炎并发的间质性肺炎治疗更加困难,许多发生间质性肺炎的类风湿关节炎患者得不到及时、有效的治疗,最终导致呼吸困难而失去生命。研究表明,有间质性肺炎的类风湿关节炎患者的 5 年生存率要明显低于没有间质性肺炎的类风湿关节炎患者,间质性肺炎明显缩短了类风湿关节炎患者的生命周期,可以说间质性肺炎是导致类风湿关节炎患者死亡的主要因素,近年来,类风湿关节炎的肺部病变越来越引起风湿病医生

的重视。

类风湿关节炎患者发生间质性肺炎有哪些征兆或临床表现呢?与其他风湿性疾病引起的间质性肺炎相比,类风湿关节炎并发间质性肺炎起病比较隐蔽,早期的临床表现不明显,多数患者仅有干咳和活动时气急,平时无明显胸闷气急的,许多患者常常因感冒或上呼吸道感染,经常治疗后,咳嗽仍然持续数月不好,进一步做肺部 CT 检查时才发现有间质性肺炎。同时由于类风湿关节炎起病时全身或手指关节肿痛,急剧的疼痛使得病人主要关心如何缓解疼痛和阻止关节畸形,容易忽视了肺部的不适,使间质性肺炎没有及时发现。

因此,当类风湿关节炎患者如有经常干咳无痰,或爬 2-3 层楼梯感到胸闷气急,或感冒后持续两周以上的咳嗽,一定要到医院请专科医生检查有没有间质性肺炎,普通的 X 线透视和拍片时不能发现间质性肺炎,需要做肺部 CT 检查,最好做肺部高分辨 CT 扫描,简称 HRCT,可以发现肺部细小的病变。(作者系上海市光华中西医结合医院主任医师)