

别让牙疼影响高考 牙医妙招解烦恼

叶雪菲

一年一度的高考来临。近千万个家庭都处于高度紧张的备战状态,莘莘学子为这一天的到来砥砺。但是,每年在考场上都有因突发疾病导致的意外情况,严重影响了考生水平的发挥,牙疼就是其中之一。

历年各地的高考期间,总是会出现突发牙疼的案例。许多考生因为牙疼导致考试发挥失常,还有的考生平时不会牙疼,偏偏高考期间开始出现症状。为什么会出现这样的情况?

原九院牙科专家汪廷乐表示,由于考前精神压力大、考试紧张,许多考生会突发牙龈肿胀、牙疼的症状。引起牙疼的常见原因多为牙髓炎、根尖周炎、智齿冠周炎、牙周炎,他们的急性发作都会引起较为剧烈的牙疼,但这些牙病的早期阶段如龋齿(蛀牙)、牙龈炎并不会出现牙疼,一旦出现牙疼意味着病变发展到较严重的阶段。

对于考生在高考期间突发牙疼的情况,除了吃止痛片外,专家给出一些止痛妙招,希望可以帮到考生。

- 1.使用牙疼喷雾:这是目前止痛最快的办法,喷一喷即可,对于有牙疼症状的考生来说,绝对是必备品。
- 2.生姜止痛:牙痛的时候可以切一小片生姜咬在痛处,必要的时候可以重复使用,睡觉的时候含在口里也无妨。
- 3.口含芦荟:割一小片芦荟,剥除外皮,把内含粘性液体的果肉

- 含在疼痛处,2小时后可自行缓解。
- 4.盐水漱口:取盐1匙,开水小半杯,搅拌使盐溶化。冷却后频频漱口,可解燃眉之痛。因为盐水既可清除残留口腔内的食物残渣,又能杀菌杀毒。
- 5.按摩手:这种方法可缓解疼痛。取一块冰搓拇指与食指骨头相连的“V”字地带(合谷穴),轻轻地将冰块压在此部位5-7分钟。使用这方法,牙痛可因此而减轻。

汪廷乐表示,在高考这样一个特殊的时间里,考生拥有良好的状态来应试是至关重要的。因此,面对考试压力,考生首先要心情放松,过度紧张容易导致上火牙疼,影响考试水平的正常发挥。其次,就餐需要以清淡为主,不要吃辛辣食物。

“如果牙疼反复出现的话,考试结束后可以到医院进行应急治疗,一般的治疗时间不会太长,不会影响考生考试、休息。”汪廷乐表示。



口腔健康义诊活动通知

经相关部门批准,上海维尔仁和口腔门诊部举办“关爱口腔从我做起”活动。活动期间,本着“便民惠民”的原则,特开通(免挂号费、免检查费、免费专家会诊等)多项绿色就医通道,向广大群众提供专业齿科咨询、检查服务。同时,本周六、日,原九院种植专家汪廷乐现身上海,为广大缺牙患者答疑解惑,单颗、多颗、半口牙缺失人群都可报名参加,名额仅限50名!

义诊预约电话:400-678-5577
义诊地址:长宁区愚园路794号(地铁2号线江苏路2号出口)

汪廷乐
上海维尔口腔医院种植院长兼北京三元桥总院种植院长 维尔口腔学术委员会委员 国际牙科研究协会(IADR)会员 国际种植牙协会(ITI)会员 国际OSO认证会员
毕业于上海交通大学医学院口腔颌面外科专业,获得口腔临床医学硕士学位。曾就职于上海交通大学附属第九人民医院、复旦大学附属闵行医院,从事牙

科医疗十余年,具有丰富的临床经验。多次赴美国、德国进修种植技术,并在国际、国内专业期刊发表过多篇论文。熟练掌握口腔疾病的综合诊疗技术,并能将综合治疗理念贯穿于整个治疗中,以确保种植治疗的长期稳定;对待患者具有良好的人文服务意识和高度的责任心。
■擅长项目:各类口腔种植方案的个性化设计以及各类种植手术,对全口无牙颌种植固定修复,美学修复及复杂阻省牙埋伏牙的拔除有丰富的临床经验。

不惧挑战参加悦跑 酣畅淋漓冲过终点

QuintilesIMS 中国首办 “悦跑健行 你我同行”:生命,本就是一场慢跑

炎炎初夏,蝉鸣枝头,空气中也透着热度。是选择窝在家里看电视“解空调”惬意,还是约上三五好友,来场“悦跑”更爽快?6月2日下午,QuintilesIMS在中国首次举办“悦跑健行 你我同行”城市跑步活动,吸引了近130名市民参与,他们中还有20名来自癌症康复俱乐部的成员。跑跑步,出身汗,慢跑是他们共同选择的“运动语言”,用健康运动,迎接酷暑盛夏,充实业余生活,度过美好人生。



结识伙伴 活力充沛

徐汇滨江畔,微风吹拂。选手们充分热身,一声发令枪响,“活力”、“创新”、“快乐”、“关爱”4支队伍分别出发,参加6公里或12公里两种规格的比赛。

活动吸引了不少“白领”的目光。QuintilesIMS市场部员工Karen拿到了6公里项目的“银牌”。她擦了擦额上的汗水,连连笑称“没想到”。“平时,我更多习惯坐在办公室打字、处理公务,这次活动一下子激发起我的好奇心和好胜心。”赛后,她迫不及待地表示要和同事合影,并拍照发朋友圈,“晒”出成绩,来“督促”自己今后更要重视运动。“虽然拿到了名次,但过程中仍然有些‘体力不足’,要好好‘补课’。”Karen兴奋地说,能和老板、同事一起跑出办公室,比赛、交流,是一种从未有过的体验,也结实了不少新朋友。



员:他们平均年龄超过55岁,虽然大多银发飘飘,但身着运动服,却身手矫健、精神矍铄。若不经人提醒,看起来根本与常人无异。
“小李,待会儿加油跑哦!”“不要紧的,重在参与嘛。”……党金妹不断给同伴鼓励打气。谁能想到,自信开朗的她,早在16年前就被查出患有乳腺癌。同病魔抗争和康复的日子,她最大的“法宝”便是运动:她勤于锻炼,慢跑正是最大爱好。如今,党阿姨还身兼数职:片区“块长”,拳操队“队长”……每天早晨5时准点起床,慢跑后发放通知、联系病友,忙得不亦乐乎。她却说,身子骨越来越好,“这劲头好像使也使不完。”

病友乐跑 助力恢复

特别值得一提的,队伍中还有一群来自癌症康复俱乐部的运动

“只要肯锻炼,并且乐观向上,就会精力充沛。”她用热情感染身边人,这次,就有好几位“病友”被她说服,一起参加活动。“慢跑确实是一种良好的运动方式,我建议大家都来尝试。”

34年前,罗玉珍被查出卵巢癌腹腔转移,34年来,她动过3次大手术,化疗13次,求生的欲望却令她无比坚强。“通过散步、慢跑,我逐渐恢复体能,增加了对生活的信心。”

赛后,罗阿姨说的第一句话就是:“并不累,感觉很好。”罗阿姨心情颇为舒畅:“真没想到,我还能够跟小青年们一样,顺利完成比赛。”

特意从台湾地区赶来参赛的Karen Lei在得知队伍中还有癌症康复者时,她竖起了大拇指:“很敬佩他们运动康复的精神,感觉他们真的是同生命在赛跑,真心祝福他们在这场‘战斗’中获得全胜。”她同样深得鼓舞。

健康聚会 倾力支持

近年来,癌症已经成为严重威

胁人类健康的一大疾病。2014年世界卫生组织(WHO)发表的报告中称中国的新增癌症病例高居全球第一位。2016年1月,国家癌症中心公布的2015年癌症统计数据显示,中国癌症总发病249.16万例,总死亡281.42万例,每天有12000人确诊为癌症,每分钟有近7人确诊为癌症。仅上海地区,平均每天150人新发癌症,100人死于癌症,每百人患上癌症的比例达1.79。

触目惊心的数字背后,“癌症焦虑症”正逐渐蔓延,此次悦跑的宣传主题正是“肿瘤免疫”。除了传递健康运动的方式以外,还将免费向市民发放肿瘤防治手册,让更多人学会如何科学地防癌抗癌,倡导积极健康的心态。

癌症是可防治、可康复的。上海市健康促进中心书记姜宏云表示,由企业搭建平台,把康复宣传推向整个社会,这样的做法值得赞赏。他认为,除了普及癌症防治知识,通过努力改变生活方式,配合

定期科学运动,定能收获健康的人生。

上海市癌症康复俱乐部秘书长华方大表示,肿瘤细胞有厌氧性,积极参与锻炼,能明显提高癌症病患的生存率和恢复率。癌症康复,同饮食营养、体育运动、心理心态都密切相关。癌症康复者能够参加此次活动,本身就是一种成功。他为此呼吁,市民也要“动起来”,形成全社会共同参与的氛。

QuintilesIMS全球高级副总裁,大中华区研发业务负责人甄岭说:“我本人酷爱健身和慢跑,每周都抽出时间运动,流汗释放自己,减压又健康。”他表示,“悦跑健行”活动和企业文化非常契合,是一次“健康聚会”。QuintilesIMS作为一家全球领先的整合信息技术与医疗服务供应商,一直致力于为人们提供更先进科学的临床研究。企业将始终坚持用专业创造健康事业,用关爱回报社会,希望每一位市民都能拥有健康的体魄,活出更精彩的人生。(木白)

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。