

种植牙的使用年限

种植牙的使用年限一直是人们关注的话题,在发达国家,接受种植牙手术的人,5年使用率在90%以上,10年使用率在85%左右,由此可见,只要维护得当,种植牙的使用寿命是很长久的。但这并不是决定种植牙寿命的唯一因素,牙根材料的选择,对牙根的固定作用有着较

大的影响。其次是手术人员技术的熟练程度,以及手术医生对相关学科知识的全面理解。种植牙使用寿命除了与材料的选择治疗的好坏有关外,还与患者日后的身体状况、使用及自我维护相关。接受了植牙的患者应严格按照医生的指导去做,包括自身清洁维护和定期的专业

去除牙石及菌斑的复诊维护等,这样才能使种植牙更有效更长久地为患者服务。据了解,一颗最早的现代种植牙,为缺牙者完美地服务已超过60年了!只要做好口腔卫生并定期检查,种植牙能维持的时间就可以和真牙一样久。

《大河健康报》2013.8.13

夏季出汗后猛喝水容易心衰

炎炎夏日,不少人喜欢大汗淋漓后“猛喝水”甚至是冰水,殊不知“猛喝水”会导致心衰。但是从健康的角度上讲,夏季的时候出汗喝凉水是容易引起心脏疾病的。

近期气温高、湿度大、气压低,是心血管疾病的高发季节。一旦血压升高、胸闷气短,很多人就喜欢用“猛喝冰水”的方法来缓解身体上的不适。事实上,夏季大汗淋漓后猛喝水很有可能诱发血压升高、心衰、心绞痛甚至心肌梗塞等疾病。对于像王先生这样心脏功能本来就不好

的人来说,“猛喝水”会引起血液容量增加,导致血压升高,极易诱发心衰。

同时,夏季天气炎热,人体血管处于扩张状态,突然大口饮水还可能引起血管迅速收缩,导致心脑血管供血不足,引发心绞痛甚至心肌梗塞等心衰病症。剧烈运动后饮用冰水,吃冷饮,虽然会带来短暂的舒适感,但它会迅速降低人体体温,同时将这个信号传递给大脑,大脑“误以为”人体内部的热量已经散发出去,于是“下令”停止排热工作。如此一来,汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余

热蓄积,更容易引发中暑心衰。

另外,专家特别提醒心血管疾病患者,对突然发生的胸痛、气急、喘促要提高警惕,持续15分钟不能缓解者要立即到医院就诊,持续30分钟以上者,即使缓解了也要马上去医院检查。活动能力明显下降者,比如原来散步较长距离没有问题的,突然走100米就走不动了,原来爬三四层楼没问题的,突然爬两层楼就心慌气急了,也应及时到医院去诊治,以免延误治疗而危及生命。

华声健康网 2013.8.14

毒蛇咬伤 3~5 分钟是自救黄金期

夏日蛇的活动频繁,在野外活动一定要做好防护,若不幸被蛇咬伤,要立即采取急救措施。咬伤后,蛇毒在3~5分钟会迅速进入人体,所以现场急救很重要,应迅速排出毒素,防止毒液的吸收和扩散。通常采用的方法包括绑扎法、冰敷法、切排法等。

绑扎法是一种简便有效的方法,在被毒蛇咬伤后,应立即用布条类、毛巾或绷带等物,在距伤口5~10厘米的肢体近心端捆扎,延缓毒素向心脏扩散,以减少静脉及淋巴液的回流。结扎的松紧度以

远端肢体不发生青紫为度。若咬伤已超过12小时,蛇毒已扩散,结扎则无意义。同时要注意每隔20分钟松绑一次,每次1~2分钟,以防止肢体瘀血及组织坏死。待伤口得到彻底清创处理和服用蛇药片3~4小时,才能解除绑带。

武汉协和医院急诊科黄梅说,冰敷法则是在有条件时,在绑扎的同时用冰块敷于伤肢,使血管及淋巴管收缩,减慢蛇毒的吸收。也可将伤肢或伤指浸入4~7℃的冷水中,过3~4小时再改用冰袋

冷敷,持续24~36小时,但局部降温的同时要注意全身的保暖。如果能忍受剧痛,则可采用切排法,用小刀沿着牙痕作“一”字形纵切口或“十”字形切开,边冲洗边挤压。冲洗后,将伤口置于低位,有利于毒液继续流出。施救者应避免直接以口吸出毒液,若口腔内有伤口可能引起中毒。此外受伤后走动要缓慢,不能奔跑,以减少毒素的吸收,最好是将伤肢临时处理后放于低位,再送往医院。

《健康报》2013.8.2

口腔炎症谁是凶手？

近日,某权威机构针对近万名都市白领进行的一项调查显示,七成以上的白领存在口腔炎症的情况,其中包含咽喉肿痛、牙龈肿痛、口腔溃疡等症状。这就意味着,口腔炎症已居白领高发病之首。究竟是什么原因让口腔炎症如此亲睐白领?

真相:空调和口腔炎症“结伴而行”

大家都知道,白天在使用空调时都会关上门窗,此时室内与外界几乎隔绝,室内的氧气不断消耗而得不到补充,空气中的二氧化碳浓度就会升高,空气因

此变得污浊,人长时间处在这样的环境里,大脑就会缺氧,患上“空调病”,主要表现为头晕、发热、盗汗、身体发虚等,很多人将其误认为是感冒,实际上这些现象都是口腔炎症的前兆。

夜晚睡觉同样不能轻视,很多人喜欢盖着被子吹空调,这只能防冻却不能防病。睡觉时人的新陈代谢放慢,更容易被病菌侵袭,冷空气从呼吸道进入人体,睡醒后轻则口鼻发干、头痛,重则引发的食欲不振、口腔溃疡等症状。

合理吹空调拒绝口腔炎症

有关专家建议,拒绝口腔炎症,要防止空调病的发生,有汗时进空调房切记先换掉湿衣,擦干汗水,切勿立于空调风口图一时痛快。要常常开窗换气,以确保室内外空气的对流交换,开机1~3小时后关机,然后打开窗户将室内空气排出,使室外新鲜气体进入。空调温度别太低,一般在24~26℃左右,室内外温差不可超过7℃,否则将加重体温调节中枢负担,并避免坐在冷风直吹处。

中国广播网 2013.8.14

乳房大小和癌症有关吗？

在近日召开的第一届乳腺癌个体化治疗大会上,中国工程院院士程书钧教授指出,丰满的乳房一般脂肪较多,而乳房的脂肪堆积已经成为乳腺癌的绝对因素。

尽管此前,很多专家曾表示,乳腺癌与乳房大小没有关系,其发病原因主要是雌激素分泌水平增高造成的。但美国科技作家佛罗伦萨·威廉姆在新书《乳房的自然与非自然历史》中指出,女性乳房变大其实并不利于身体健康。报道称,美国女性两代人的乳房平均大小从34B增加到36C,这看似美丽丰满的胸部,实际上对她们的健康造成了很大隐患。乳房增大往往伴随着腰围增粗、体重增加,从而也就增加了女性绝经后患上乳腺癌的可能性。美国另一项新研究也发现,乳房大的女性患乳腺癌的危险比乳房小的女性高80%。原因是乳房越大,乳腺细胞越多,潜在细胞变异或恶性化发展的危险性也就越大。

中国医学科学院肿瘤医院内科袁苋教授指出,乳房是由乳腺组织(能泌乳的腺体和腺管)和皮下脂肪组成。少女乳腺尚未完全成熟,但由于脂肪的充填,乳房会逐步膨隆。乳房的

发育是在垂体、性腺、肾上腺、甲状腺等内分泌腺分泌的多种激素共同作用下出现的。有些女孩较肥胖,乳房就显得更丰满些,有些人受遗传因素、营养条件等影响也发育得较大,而乳腺脂肪堆积,乳腺癌的发病率会明显增高,且与动物性脂肪的摄入量有关。

以下四类人群得乳腺癌风险较大,需要特别注意。1.饮食结构不均衡或者营养过剩,特别是脂肪摄入量过多,都会导致女性早熟,月经初潮提前。有研究表明,月经初潮在13岁以前的女性,其患乳腺癌的几率是其他女性的3倍以上。而且,实验证明,很多与荷尔蒙有关的癌症,如乳腺癌,均与大量摄取动物性脂肪和蛋白质有关;2.滥用避孕药,使得体内激素水平有波动,乳腺刚开始发育,就被急促中断,乳房的复原就不完全,导致乳腺小叶增生;3.经常使用加入雌激素的美容产品,以达到嫩肤效果的,会导致子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺疾病等妇科病的产生;4.有些女性为了保持身材而不愿生育或者在生育后不愿哺乳,也会增加乳腺癌的发病机会。

《生命时报》2013.8.8 文 / 袁月

老流口水,可能脾虚

北京读者李先生问:我的女儿都3

岁多了,总是爱流口水。出门时常得带张小手帕给她擦,孩子的下巴也经常被口水弄得红红的。请问,孩子这么大了还流口水正常吗?应该怎么办?

南京市中西医结合医院儿科中医医师陈超答:一般宝宝在长牙的时候爱流口水,但如果孩子过了长长期还爱流口水,就要考虑是脾虚造成的。

孩子脾虚多因饮食失调、劳逸失度或久病体虚所引起。中医认为,脾虚则运化失常,老流口水便是表现之一。孩子“脾虚”的表现还有面色萎黄无华、体倦乏力、形体偏瘦、厌食、拒食,或稍微多吃一点,大便中即有不消化残渣,大便多不成形,易出汗,平时易反复感冒。

脾虚的宝宝应该适量多吃一些能补脾益气、醒脾开胃及消食的食物,如大米、薏米、熟藕、栗子、山药、扁豆、豇豆、葡萄、红枣、胡萝卜、马铃薯、香菇等。我推荐一款不错的健脾美食:葡萄粳米粥。将粳米50克,葡萄干10克,以适量清水先煮粳米至九成熟,加入葡萄干,共同炖煮至稀烂即可。同时,性味寒凉,易伤脾气的食物要少吃,比如苦瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、空心菜、茭白、莴笋、柿子、香蕉、枇杷、梨、西瓜、绿豆、豆腐等。

一些按摩方法也对调理宝宝的脾胃有效果。比如按摩宝宝的足三里穴,每日按摩10~15分钟,可以增强消化功能。也可采用捏脊法:家长用双手捏起孩子脊柱两旁的皮肤,从尾骶部逐渐向上移动,直捏到颈部,反复十多回,每天2次。捏脊可以改善食欲、减少感冒、增强体质。

最后,一些孩子的脾虚还会同时出现气滞等症状,所以需要请中医为宝宝辨证清楚后,对症治疗才会有效。

人民网 2013.8.6

哪些男人前列腺易受伤

新婚不久的白领小江最近有个难言之隐:经常尿频、尿不净,还伴有瘙痒和疼痛。到医院一检查,竟然是前列腺出了问题。

据专家介绍,“前列腺炎、良性前列腺增生和前列腺癌,是前列腺最常出现的3种问题。尤其是前列腺炎,在临床上最多见。”

国内一项针对318名慢性前列腺炎患者进行的职业统计显示,司机占了28.9%,办公室文员紧随其后,且中青年发病越来越多。专家表示,长时间压迫对前列腺健康百害无一利。如久坐不动、长时间开车、骑自行车等,会影响会阴部的血液循环,导致前列腺慢性充血。一旦局部代谢产物大量堆积,前列腺腺管阻塞,腺液排泄不畅,就可能导致慢性前列腺炎。

专家指出,随着都市男性人均寿命的不断增长,良性前列腺增生和前列腺癌的发病率也水涨船高。

这三类前列腺疾病的症状较相似,如排尿困难,严重者会出现血尿。如果怀疑自己患上前列腺疾病,应及时去正规医院就诊。孙颖浩强调,治疗前列腺疾病讲究“三分治,七分养”。要注意生活方式,避免久坐、酗酒,适当进行锻炼。多饮水可稀释尿液,缓解不适;在医生指导下过性生活,保证前列腺液排泄通畅,但不过度刺激前列腺。

要想预防前列腺癌,男性还应管住嘴,少吃高脂肪、高蛋白食物。绿茶含有黄酮醇,具有抑制癌细胞的作用,可适量饮用。柑橘、胡萝卜等富含类胡萝卜素,它能转化成维生素A,也能减少前列腺癌的发生。

《生命时报》2013.8.14

1分钟看出你缺哪种维生素

眼干涩:缺维生素A、胡萝卜素。

口臭:缺维生素B₆、锌。

牙齿不坚固:缺维生素A、钙、铁。

唇干燥、脱皮:缺维生素A、B₂。

贫血、手脚发凉:缺维生素B₆、铁叶酸。

易疲劳、精力差:缺维生素B₁、B₂、B₆。

脱发过多、头皮屑过多:缺维生素A、B₆、锌、钙。

头发枯黄、分叉:缺维生素E、铁。

黑眼圈:缺维生素A、C、E。

出现色斑、黄褐斑:缺维生素C、E、叶酸。

皱纹出现早、多:缺维生素A、C、E、硒。

皮肤无弹性、无光泽:缺维生素B₁、B₂。

皮肤干燥、粗糙毛孔粗大:缺维生素A、B₆、锌。

发育迟缓:缺维生素A、B₁、B₂。

视力差、眼睛怕光、干涩:缺维生素A、B₁、B₂、硒。

虚汗、盗汗:缺维生素D、钙、铁。

舌头紫红、嘴角烂:缺维生素B₃、B₆。

新浪健康 2013.8.8