杨梅好吃,也不能贪多

一碰酸就刺痛,那是牙齿过敏了

又到了畅快吃杨梅的季

节!酸酸甜甜的杨梅,吃一颗,

再吃一颗,根本停不下来……

杨梅吃多了,牙齿一碰就酸,吃

东西咬不动,这是什么情况?

难道是牙齿在杨梅的酸里泡软

感,完整的名称是"牙本质知觉

敏感症",是指遇外界机械、温

度刺激时,牙齿一过性的酸痛

刺激症状。这种症状一般只持

续极短暂的时间,刺激因素去

牙本质被坚固的牙釉质保护,

而牙根表面的牙本质又被牙骨

质包裹,深藏在牙龈和牙槽骨

下方。当某些原因使牙齿失去

牙龈覆盖,表面的牙骨质和牙

釉质也缺失时,脆弱的牙本质

就会直接暴露在口腔环境当

中。在显微镜下我们可以看

到,新鲜暴露的牙本质表面密

布小孔,而经由这些孔洞,牙齿

里的神经会直接受到外来刺激

影响,过冷、过热、摩擦,牙齿都

正常情况下,牙冠表面的

除后便很快消失。

牙齿过敏,又叫牙本质敏

了?其实是"牙齿过敏"了!

健康提醒

■通讯员春生

痛在腿上,病在腰上?

椎管里的神经被"卡"住了



马建军 博士,浙江大学医 学院附属邵逸夫医院骨科副主 任医师。擅长颈椎病,腰椎间 盘突出症,腰腿痛,腰椎滑脱, 腰椎管狭窄症,脊柱骨折,骨质 疏松性骨折等的精准微创治

明天早上要抽血化验。医生

叮嘱说要空腹,脑袋里却思索:为

什么抽血化验要空腹? 多长时间

算空腹? 前一天不吃晚饭更好?

空腹可以喝水吗……让我们来听

听浙江省人民医院检验中心主任

抽血为何要空腹

参考范围的时候,是以健康人空腹

抽血的结果作为标准的。如果不

是空腹采血就容易产生误差,导致

结果缺乏可比性,甚至会导致结果

个小时,血液里成分马上会发生改

变,如血糖、尿酸、甘油三脂升高

等,血清外观开始变成乳糜状,这

种情况会干扰检查结果,想要检查

肝功能、肾功能、血糖以及血脂的

空腹就是"滴水不沾"吗

的"空腹"一般要求采血前10~12

时开始禁食,到次日早上8时~10

时抽血。检查当天早晨,不吃早餐

水(不超过100毫升),一般不会影

结果,甚至在抽血的前一天晚上就

和其他任何食物,可以喝少量白开 淤血。

周医生说,怕吃饭会影响化验

大清早起来"滴水不沾"去抽 第二天的检查数据。

好也不要吃太油的食物。医学上 服,以免导致手臂血管血肿。

在抽血的前一天保持正常饮 服穿着方面一定要为采血做好准

食习惯,但不要喝酒和吃夜宵,最 备,少穿袖口太小或者太紧的衣

小时禁食,最少也应禁食8个小时 3~5分钟。在将针头拔出来之后

以上。最好从抽血前一天晚上8 要伸直胳膊,对于年龄较大或者

开始饿着,这是错误的!身体若处 局部有淤血,先不要紧张,24小时

在过度饥饿状态,体内各项机能指 内可先冷敷,过24小时后再热敷。

标数会有非正常变化,会导致采集 一般5~7天会好转。

情况,就需要空腹作为依据。

血、检查? 不是这样的哦!

之所以要空腹,是因为在制定

正常情况下人在吃食物后半

周永列怎么说?

"空腹"抽血

并非要求滴水不沾

健康细节

李大伯最怕逛超市,因为他 有一个难言之隐——没法步行 超过50米。每走几步,就觉得 自己双腿酸麻、疼痛,无法继续 行走,必须蹲下去歇一会儿才能 走。为避免尴尬,他假装看货架 低处的商品。因为这个"怪毛 症。 病",李大伯没法参加户外活动、 不能和亲友旅游,社交圈越来越 小。随着症状的加重,他不得不 去医院看病,经检查,发现其患 有腰椎管狭窄症。

椎管神经被"卡"影响正常行走

腰椎管狭窄症是引起腰痛 或腰腿痛最常见的疾病之一。 浙江大学医学院附属邵逸夫医 院骨科副主任医师马建军介绍 说,椎管是人体内椎骨的椎孔 共同串成的一条管道,里面装 有神经。椎管的前方是椎间盘 或椎骨,而后方是椎板或黄韧 带,当椎间盘整体往后膨出,或 黄韧带变厚,就可能导致椎管 狭窄

生活中很多不良姿态、习惯

的血样与正常情况有所不同。所

以,即使结果"正常"却可能并未准

确反映身体的真实情况,尤其对糖

尿病患者的影响明显,因为饿的时

间过长,就会有出现低血糖休克风

用药物,例如每天必须要服用的药

物,停用甚至会导致危急重症的药

物,是千万不能随意断的。不过有

些药物会影响化验结果,给医生看

体检前需注意的事项

早上10点之前进行,如果晚上吃饭

到这个时间之前时间刚好满足空

腹抽血的时间要求,而且在抽血之

后还可以帮助及时补充营养物

质,此外,上午10点之后,因为身

体内分泌的影响,就会因为空腹

时间太长而影响到血糖检测的

准确性,此外,在提前一天还要

注意远离油腻以及高蛋白的饮

食,还需要远离烟酒,在晚上8点

之后就不要吃东西,否则会影响

衣服不要太紧。第二天在衣

在采血之后注意要按压针孔

抽血化验是检查项目当中比

是血小板异常的采血人群时间可

以再长一些。防止血肿或局部有

较基本的一个,但是想要数据精

确,一定要清楚各个方面的注意事

项。抽血之后,一旦发现有血肿或

选准时间。空腹抽血最好在

时,可主动告诉医生。

此外,"空腹"并不是说不能服

班族久坐,椎间盘受力过大,会 出现膨出;经常弯腰用力会导致 黄韧带增厚。这些日积月累的 损伤导致的椎管狭窄,医学上叫 退行性腰椎管狭窄症,所以患者 年长者居多。也有些人先天椎 管狭窄,为原发性腰椎管狭窄

当椎管变狭窄,内部神经受 到压迫,时间一长,神经会缺血 缺氧,就表现为走路时双腿疼 痛、麻木、酸胀,影响正常行走。

患者身心都蒙上阴影

大多数人对腰椎管狭窄症 知之甚少,一旦腰部、腿部出现 疼痛、麻木等问题,人们更喜欢 将其归结为另一种更为常见的 疾病——腰间盘突出。

实际上,这两种疾病有可能 合并发作,但不可混为一谈。马 建军解析道,当人们腰间盘突 出直接作用在神经根上,与人的 行动关系不大,无论是行走、站 立、弯曲,甚至是躺着的时候,都 会疼痛

都可能导致椎管狭窄。比如,上 有腰椎间盘膨出的情况,这种膨 出的程度远不及突出的后果严 重。患者表现为走路疼痛,弯腰 休息的时候没事。

> 随着时间的推移,腰椎管狭 窄症患者症状会变得越来越严 重。活动范围变得越来越小,最 后导致肌力下降,重者会影响大 小便,甚至接近瘫痪。

> "运动量变少是腰椎管狭窄 症患者最普遍的情况。"马建军 说,当人们运动变少,体质也会 越来越差,尤其是老年患者,最 直观的一条就是出门少了,太阳 也晒得少了,可能骨质疏松,此 外,心肺功能也会有所下降。所 以,一旦发现病情,需要及时就 诊治疗。

正确用腰,增强腰背力量

"磁共振是一种绿色检查方 式,孕妇儿童都可进行,可以将 腰椎间盘的软组织展示得清清 楚楚。"马建军碰到过很多要求 做 CT 检查的患者,"大家可能 不了解,CT的主要价值是对骨 结构的显示,对椎管狭窄、椎间 腰椎管狭窄症患者,可能会 盘突出的显示效果较差,且辐射

相对较大,不建议作为首选检 查。"

早期患者可进行保守治疗, 包括药物治疗和物理治疗。

当行走距离小于500米时, 应该及时进行椎管扩大术,属微 创融合术,切口不大、创伤小。 术前,需要对患者心肺功能、骨 密度进行评估。若患者重度骨 质疏松,术中需要通过粘合剂对 其骨骼进行强化。

正常情况下,术后1至2天, 患者就可以下床,骨质疏松者可 能需要多卧床几天。大多患者 预后不错,但当行走距离小于 200米时,尤其是出现了腿的力 量降低,病情已晚期,治疗效果 也相对差一点。

马建军建议大家平时注意 合理用腰:保持垂直的站姿坐 姿,不要前倾后仰;搬重物的时 候尽量不要弯腰,可垂直腰部下 蹲搬起;睡觉时仰卧为主,少用 侧身的睡姿;不要选择过软、过 硬的床。多做爬行锻炼等腰背 肌肉训练,增强腰背力量;坐着 的时候,保持腰部有支撑,久坐 一族可以放一个腰撑。

酸性食物易引起"牙齿过敏" 小朋友、牙周炎患者等是 易感人群

会反应为刺痛。

我们的牙齿,尤其是在牙 齿颈部牙釉质和牙骨质相接的 位置,由于磨损、牙龈退缩等原 因,或多或少都会有一部分牙 本质直接暴露在口腔环境中。 长期过量进食酸性食物,如杨 梅、李子等水果或碳酸饮料,不 仅容易出现牙本质敏感,甚至 可能导致牙齿酸蚀症。

小朋友的乳牙比恒牙釉质 钙化程度低,吃甜食、酸的水果 和饮料后也比恒牙更容易发生 酸蚀和龋坏,因此小朋友不要 过多、过频地吃甜食,喝饮料, 吃完东西后要及时漱口,以免 食物中的糖分和酸在牙面上过 久地停留,破坏釉质表面结构, 造成牙齿的敏感和酸蚀。

很多慢性牙周炎患者都有 不同程度的牙龈退缩,而不正 确的横刷牙同样也会产生牙龈 退缩和牙齿颈部的水平缺损, 这些都会导致牙本质暴露。这 些患者吃杨梅或李子后容易出 现牙齿酸软无力症状。由于酸 性物质的作用,已经封闭的牙

本质小管口重新打开,敏感症

状自然又会加重。 患有磨牙症和牙隐裂、牙

齿折断而未暴露牙髓的患者也 存在着牙本质暴露的问题,而 早期的隐匿性龋病也可能表现 为牙齿冷热敏感。如果发现自 己突然出现不明原因的局部位 置牙本质敏感,最好先找牙医 确定病因,除了常规进行牙齿 脱敏外,还可能需要进行进 步的牙体牙髓及修复治疗。

此外,研究证实牙本质敏 感症状与患者本身的心理因素 具有一定相关性,某些视听嗅觉 相较常人更为敏感的人,容易精 神紧张的人,也更容易出现牙本 质敏感症状。而某些生理原因, 如女性经期、更年期、睡眠不足、 营养不良等,也会在一定程度上 加重牙本质敏感症状。

杨梅虽美味但也不可贪吃 吃完杨梅等水果、食物后 及时漱口

吃了水果或喝了酸性饮料 之后,我们的牙齿会短暂地处 于一个比较"脆弱"的状态,通 常的刷牙动作也更容易在此时 对牙齿造成磨损。

因此建议进食后及时漱 口,使用牙线。流动的清水和 较柔软的牙线一般对牙齿并不 会造成什么损伤,漱口可以及 时冲淡口腔内的酸,而牙线能 够清理一些牙缝间不容易被冲 掉的食物残渣。

已经出现牙本质敏感症状 的朋友,需要注意出现敏感症 状的频率和严重程度。如果只 是在刷牙、喝冷饮或吃了很多 酸性食物时偶尔出现牙齿一过 性的酸痛,症状较轻、不持续, 可以在家日常使用抗敏感牙 膏。使用时需注意让牙膏在敏 感的牙面上停留几分钟,使药 物充分沉积堵塞牙本质小管开 口。当牙齿敏感的症状已经比 较严重时,建议及时就诊进行 脱敏治疗。

及早就诊预防牙齿酸蚀症。当 牙齿被酸蚀化后出现实质缺损 的程度时,治疗就变得比较复 杂了,医生需要根据牙齿酸蚀 的深度、范围、牙髓受波及的程 度等制订治疗方案。牙齿酸蚀 症发病比较缓慢,如果及时发 现,及早治疗,就可以把伤害控 制在最小的程度。

当牙齿出现白斑、缺损,要

避免跌落伤



章安派出所接到报警称,在椒江区 章安街道马峙山上,有一位妇女在 摘杨梅时,不小心从树上摔下来受 伤,需要紧急救援。民警、辅警迅

速赶到现场,与医务人员、群众合 力用担架将伤者抬下山,送到医院

之天气多雨,树干潮湿,对杨梅采

摘造成了一定程度的危险。杨梅 季,提醒果农和游客,在采摘杨梅 时,一定要慎之又慎,避免出现意 外伤害。

通讯员何文斌 摄

健康警示

胃居然跑到了胸腔里

这样的人不少,严重的会要命,且易被误诊

■通讯员邵普

冯大妈今年63岁,身体健 康,平时连个小毛小病都没有。 有一天,冯大妈在地里弯腰干活 时,突然感到一阵胸痛,还有恶心 想吐的感觉,背上也抽着痛。后 来这种情况经常出现,常在弯腰 干活时发作,站直了过一会儿就 会好转。冯大妈为此苦恼不已, 便来到邵逸夫医院就诊。

胸闷胸痛却不是心脏问题 而是胃跑到了胸腔

在做心脏冠脉CT检查时 意外发现了一个大情况,冯大妈 的胃居然跑到了胸腔里! 医生 赶紧安排了腹部CT、胃镜和上 消化道造影等检查,最后诊断明 确,冯大妈的胃有三分之一左右 跑到了胸腔,这是一种叫食管裂 孔疝的病。于是心内科请了邵 逸夫医院普外科疝和腹壁外科 中心的黄迪宇主任医师会诊。

黄医师了解病情后,认为 冯大妈的胸痛胸闷就是这个叫 食管裂孔疝的病造成。

食管裂孔疝蛮常见 但易被误诊

食管裂孔疝? 冯大妈和她 家里人都没听说过这个病。食 管裂孔疝是疝病的一种,最近 的研究认为,食管裂孔疝的发 病率并不低。

只是因为它突向胸腔而不 是体表,而且症状也不典型,所 以很难发现,也很容易被误诊。

正常情况下,我们的胸腔 和腹腔之间由横膈分开,就像 一层楼和二层楼,而食管就像 一条水管从二楼通到一楼。在 横膈上,有一个孔让食管通过, 手术治疗。

这就是食管裂孔。

因为人腹腔的压力要比胸 腔的大,因此当食管裂孔变大 时,腹腔内的器官——最常见 的就是胃,就会通过这个扩大 的孔挤到胸腔了。

什么时候腹腔压力增大 呢? 如用力屏气、弯腰、呕吐时, 这时候大量的胃就会被挤进胸 腔,导致胸痛,而当进食时,食物 潴留在胸腔的胃里,就会有胸 闷、吞咽困难、打嗝等症状。

严重的食管裂孔疝 可能导致恶性肿瘤和脏器坏死

食管裂孔疝会造成很多问 题,有一定危险性。除了胸痛、 胸闷外,它会直接导致胃食管 抗反流屏障的破坏,造成反酸、 烧心、咽部异物感、口臭等一系 列反流症状。

胃食管反流病的患者注 意! 其实很多就是食管裂孔疝 在作祟,长期的反流甚至可能 导致食管和咽喉的恶性肿瘤。

另外,当患者腹腔压力突 然增高,如剧烈呕吐、突然腹部用 力等情况下,大量的胃和腹腔内 器官会被挤进胸腔并卡在里面, 导致剧烈的胸痛、呕吐,并可能造 成脏器坏死而导致生命危险。

和所有的疝气一样,食管 裂孔疝不可能自己愈合,也无 法通过药物来治愈,只能通过 手术治愈。大多数食管裂孔疝 患者仅有轻微的反酸、烧心等 反流症状,经医生判断确实病 情不重的,可以通过药物来控 制症状,不需要手术。

但是病情较重的,或者像 冯大妈这样出现胸痛胸闷等用 药物难以治疗的症状的,必须



日前,台州市公安局椒江分局

近来,正值杨梅采摘季节,加

夏天驱蚊,请用对花露水

■主持人许瑞英

育儿大百科』

夏天的风,吹来了炎热,也带 来了蚊子。这时候妈妈们的手提 包里,时时刻刻都会备一瓶花露 水,喷一喷,清凉又驱蚊,妈妈安 心,宝宝舒服。

然而,你可能不知道,花露水可 是易燃品! 使用不当也会很危险。 曾有媒体报道,一名7岁小女

孩涂完花露水后,因9岁的哥哥碰 巧在一旁玩打火机而导致严重烧 伤。在医院抢救治疗20天,小女 孩的命总算是保住了,但孩子的头 以后可能永远也抬不起来了。

花露水含有酒精,含量可高达 75%,甚至更高。因此涂抹花露水

后切记不要立即使用明火(比如进 露水刺激性成分含量高,如果直接 厨房做饭、抽烟等)。保管花露水 涂抹在儿童娇嫩的皮肤上,会刺激 时一定要注意远离火源,另外不要 儿童皮肤引起不适,因此儿童使用 暴晒,车子里面也不要放花露水, 时一定要事先稀释5倍。稀释后 要存放在阴凉处。有实验显示,当 的花露水可有效降低因意外燃烧 火源靠近花露水3cm时便可将其 而带来的风险。 点燃,而且呈现喷射状态。

爽,很大一部分也是因为花露水含 有酒精成分,涂抹在身上的酒精会 挥发后带走身体的热量。长期并 大量使用花露水会导致我们的体 表排汗功能障碍,而排汗不畅极易 引起中暑,严重中暑还会危及生

最好稀释后再使用。这是因为花适合用花露水。

事实上,被蚊虫叮咬后,还是

涂抹花露水后,会感觉到凉 不要去使用花露水,因为驱蚊花露 水含有的驱蚊酯或避蚊胺等成分, 虽然可使蚊虫丧失对人叮咬意识, 它主要还是用来"驱蚊"的,具有预 防的作用。 当被蚊虫叮咬后再用花露水

时,不仅不能改善局部症状,而且 还有可能引起皮肤过敏加重症 如确实要给儿童使用花露水, 状。同样的,皮肤有伤口时,也不

医者仁心

这样的医生,值得病人信赖

记金华市中心医院大内科副主任傅慎文

■吴骞

不是在门诊,就是在病房或手 术室。遇到危重患者抢救总是随 叫随到,有时抢救病人到凌晨,第 二天照常上班……在患者和同科 室医护人员眼里,无论白天还是黑 夜,金华市中心医院大内科副主任 兼心血管内科主任傅慎文总是精

他怎么有花不完的精力,难道 不会累吗?

谁不会累?只是他不允许自 己有一丝懈怠。他认为哪怕微不 足道的疏忽,都是对病人的不负

30多年来,他不知让多少心

血管患者脱离险境;在他的推动 不穷,傅慎文仍非常注重询问病史 患者转危为安。他对心血管危重 下,更是有多项技术填补浙中心血 管领域的空白。

工作是远远不够的"。正是这份 "不够",让他勤勉如初、不断前行。

坚持做病人信赖的医生

正是秉承这种信念,傅慎文总 能站在患者的角度考虑诊疗方 式。对合并多系统疾病特别是外 科疾病的冠心病患者,他注重对病 情的整体评估,充分平衡各种治疗 策略的利弊,尽可能制定合理的处 理策略,遇到复杂病情及时与患者 沟通,并敢于承担各种风险。

尽管现代化的检查方法层出

和体格检查。曾有一名呼吸急促 的患者,以"心衰"治疗数日不见好 他有句口头禅"医生靠8小时 转,他接诊后发现其瞳孔很小,询 问病史发现发病前有农药接触史, 遂按农药中毒对症治疗,很快患者 的病情得以好转。还有一名急性 胸痛的患者被怀疑得了冠心病,又 是傅慎文察觉不对劲,追问出患者 发病前有饮用白酒的经历,最后得 出甲醇中毒的诊断,使患者得到及 时治疗。

> 类似的事情还有许多。这么 多年来,傅慎文已成功抢救上百例 因急性心肌梗死而心跳停止的患 者,每年更是让不少大面积急性心 肌梗死、恶性心律失常、重度心衰 手术对心脏的影响。

患者的救治能力,得到患者和同行 的一致认可。病人们说"这样的医 历了从独立成科发展到目前拥有 生,值得病人信赖"。

让每颗心脏都强健有力

得益于金华市中心医院为人 才培养搭建的平台,傅慎文曾多次 到国内外知名医疗机构的心血管 内科进修学习,并获得浙江大学硕 士学位。他认为医生不能局限于 掌握本专业的知识,要对其他专业 也有基本了解,这样才能拓宽临床 思路,突破惯性思维,提高诊治水 平。他甚至向外科医生请教不同 手术方式的详细情况,以了解外科

傅慎文担任科主任近20年 来,金华市中心医院心血管内科经 两个病区100多张床位、在省内有 较大影响力的强科。该科的心血 管介入更是从无到有,并逐渐发展 成熟,不论规模还是水平都已走在 全省行列,多项技术填补了浙中心 血管领域的空白。 前不久,傅慎文对口支援贵州

省黎平县人民医院。短短半个月, 他就因地制宜开展了急性心肌梗 死患者急诊手术等多项新技术,受 到当地群众的好评。不论在哪里, 他都希望用自己的勤奋和探索帮 助更多受心血管疾病困扰的患者, 让每个人的心脏都强健有力。