

孩子牙齿意外受伤 这些应急处理技巧要掌握

本报讯 记者单强报道 在日常生活中,孩子们活泼好动,牙齿意外受伤的情况时有发生。当孩子的牙齿不慎受伤时,家长的第一反应往往至关重要。近日,沈阳市口腔医院急诊综合科主治医师焦珺提醒广大家长,如果发生了牙外伤,即使没有明显的疼痛,也应当尽早带孩子到医院进行检查。

焦珺指出,外伤牙治疗方法的选择和预后效果,在很大程度上取决于牙周膜细胞的损伤状况和根尖孔的发育程度。因此,在事发地对外伤牙进行即刻处理显得尤为重要。家长应掌握一些基本的应急处理知识,以便在孩子牙齿受伤时能够迅速做出正确的反应。

如果外伤导致孩子的牙齿折断,家长

应保留折断的牙片,并用流水冲洗干净后浸泡在医生建议使用的特定液体中。切勿随意丢弃折断的牙片,而应尽快带孩子前往就近的医院,让专业的口腔医生进行处理。医生会根据孩子的牙外伤和面部损伤情况,采取相应的应急处理措施,以最大程度地保护孩子的牙齿健康。

对于新萌出的年轻恒牙完全脱出的情况,焦珺特别提醒家长,牙齿复位到牙槽窝的时间及脱位牙齿的保存方式对外伤牙的预后非常重要。家长应尽快找到脱落的牙齿,用手捏住牙齿的牙冠部分(避免触碰牙根),用流动水冲洗掉牙齿表面的污物后,尽量将其放回牙槽窝内。如果因为疼痛或创伤不能即刻放回原来的位置,可将脱出牙浸泡在新鲜的冷牛奶或者生理盐水中,

并尽快就医。越早进行再植、复位和固定,外伤脱出牙的预后越好。但需要注意的是,全脱出的乳牙不宜再植。

此外,焦珺还强调了牙齿脱落后保存的重要性。外伤发生后的前20分钟是保存脱落牙的最好时机。家长应迅速找到脱落的牙齿,拿住脱落牙的牙冠部分(避免触碰牙根),用清水轻轻冲洗后,立即将其放回牙槽窝内。为了确保脱落牙不移位,可以闭上嘴,同时在上下前牙间咬住纱布卷、干净手绢或纸巾。如果牙齿不能被立即移植,应保持其湿润,通常可以将脱落的牙齿放置于牛奶或唾液中,避免让牙齿变干。

最后,焦珺提醒广大家长,如果孩子发生牙外伤,应立即带孩子去看牙医,以便得到及时、专业的治疗。

中医针灸 帮你舒筋活络防腰痛

腰痛严重影响人们的生活和工作。中医针灸具有疏通经络的功效,对下腰疼痛的预防和治疗具有不可忽视的优势。

针灸一般需要针刺特定的穴位,通常对穴位的刺激可以促进身体的气血循环,还可以促进经络畅通。从现代医学角度来看,针刺对治疗下腰痛等慢性疼痛具有显著疗效。

那么,针灸是如何舒筋活络防腰痛的?

针灸能够通过刺激特定的穴位,调整人体的气血流通,达到舒筋活络、缓解疼痛的目的。

针灸治疗腰痛时,医师会选取一些关键的穴位进行刺激。“肾俞”为腰腹之要穴,肾主水、藏精,与腰的健康关系密切。治疗下腰痛可对“肾俞”进行刺激,使肾之血和,增强肾之机能,减轻腰背疼痛。除“肾俞”以外,还常选用“命门”,其位置在脊椎中部,为人体之命门,针灸“命门”能提升督脉的阳气,增强腰力,缓解腰背疼痛。

同时,还会选取其他一些配穴,如“腰阳关”“委中”等。这些穴位分布在腰部的不同位置,共同构成治疗腰痛的穴位网络。通过刺激这些穴位,可以疏通腰部的经络,调和气血,使腰部得到充分的滋养和修复。

针灸治疗腰痛的原理在于通过刺激穴位,激发人体的自我调节机制。当针灸针刺入穴位时,会产生一种微小的创伤,这种创伤会激活人体的免疫系统,释放一些生物活性物质,如内啡肽、血清素等。这些物质具有镇痛、抗炎、修复组织的作用,从而有效地缓解腰痛。

同时,针灸还能够促进局部的血液循环,不仅可以减轻腰部的炎症反应,还可以为受损组织提供充足的营养和氧气,促进其修复和再生。

据大河健康报

沈阳市疾控中心积极推广艾滋病防治 微信小程序“盛京艾检”启动

本报讯 记者赵燕报道 2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”,我国今年宣传活动主题为“社会共治,终结艾滋,共享健康”,旨在号召政府、部门、单位、个人等各方行动起来,共同担起防艾责任,昂首迈向2030年终结艾滋病公共卫生威胁的目标,形成强大合力,共建健康中国,共享健康成果。

沈阳市疾控中心(市卫生监督所)性病与艾滋病防治部副部长穆金萍介绍,艾滋病是一种危害大、病死率高的严重传染病。艾滋病的传播包括血液传播、性传播、母婴传播三种途径,其中,性传播是艾滋病病毒最主要、最常见的传播途径。

国家卫健委发布的数据显示,截至

2023年底,中国全国报告现存艾滋病感染者和病人129万例,全国艾滋病疫情总体控制在低流行水平。全国平均每年有3000例学生人群感染艾滋病。青年学生一直是艾滋病防治工作的重点人群。

沈阳市艾滋病疫情始终保持在低流行水平,每年也会检出学生艾滋病感染者和病人,感染的途径均为性传播方式,以男生为主,近两年,每年也会发现女生感染艾滋病。

沈阳市疾控中心联合各区疾控中心大力支持全市高校举办各种形式的防艾活动,同时也希望教育部门和高校对校园防艾工作给予高度重视,为青年学生营造更加健康的成长环境,帮助他们主动识别和规避易感染艾滋病的高危行

为。同时,注重培育青年学生防艾志愿者,辐射带动更多的青年学生,主动学习艾滋病防治知识,共同抵御艾滋病的侵袭,共同为实现校园零艾滋而努力。

沈阳市目前有34家艾滋病自愿咨询检测门诊,可以提供免费、专业、保密的艾滋病检测与咨询,沈阳市疾控中心新开发的自愿咨询检测微信小程序“盛京艾检”最近已经启动运行,以满足线上艾滋病咨询、检测的需要,欢迎大家关注并使用。

穆金萍提醒,虽然目前艾滋病既没有疫苗,也不可治愈,但是检出感染了艾滋病病毒也不要惊慌,如果能够及早接受规范的抗病毒治疗,就可以让病毒在体内得到有效的控制,让艾滋病感染者拥有接近于普通人的寿命。

冬季颈椎保健:预防与治疗颈椎病的正确方法



名医访谈

“天冷了,保护颈椎真的很重要,有的人生活中不当回事,天气一变化就感觉颈椎不舒服,来医院就诊。感觉脖子不舒服,这是不注意养护、也不调整习惯,久而久之,颈椎病的症状也越来越严重。”近日,沈阳市骨科医院软伤科副主任中医师苏万鹏在接受记者采访时表示。

苏万鹏医生介绍,颈椎病又称颈椎综合征,是一种常见的颈段脊柱慢性退行性疾病。临床上常见颈型、神经根型、椎动脉型这三种类型。颈型颈椎病,表现为颈部疼痛活动不适,伴肩背部酸痛。神经根型颈椎病以颈部疼痛活动受限伴上肢、手指麻木为主要特征。椎动脉型颈椎病表现为颈痛活动受限伴头痛、头晕等症状。如有上述症状经休养未见缓解建议及时就诊控制病情发展。

“生活中,很多不良生活习惯是引发颈椎病的原因。比如着凉、长时间低头、喜欢瘫坐、睡觉枕头不枕脖颈等。冬季颈椎病,主要就是怕凉怕累。如果发生颈椎不适,应第一时间到正规医院就诊。”苏万鹏医生提醒。

着凉不是指特别冷被冻得透心凉了手脚冰凉。着凉最明显的特征是身体抖动。身体突然接触冷环境,肌肉出现不自主地抖动,会导致颈、腰椎附近的小肌肉快速疲劳痉挛,进而加重神经根卡压及椎体不稳。引起颈腰部既有症状加重。

另外,劳累的具体含义是指超过身体负荷

的劳动,其只是劳累的一部分,还有一些情况也可称之为劳累,包括但不限于久坐、长时间保持一个姿势,其机理是脊柱周围小肌群起到协同运动及维持姿态作用,上述两种情况都会使颈、腰椎附近的小肌肉疲劳痉挛,进而加重神经根卡压及椎体不稳。引起颈腰部既有症状加重。

预防颈椎病要注意养成良好的生活习惯。苏万鹏医生表示,首先不要长期地保持一个姿势不动,坐30分钟就要站起来活动一下,比如做“米字操”,低头点一下,仰头点一下,歪向左侧点一下,歪向右侧点一下,注意不要旋转,缓慢地进行即可。此外,可以戴围巾或者穿高领衣服对颈椎进行防护,避免着凉。

如果感觉颈椎不适,需要到正规医院就医,如果诊断为颈椎病,一定要遵医嘱进行治疗。治疗颈椎病可以通过推拿、针灸、牵引、器械治疗等方式进行。“有的患者感觉颈椎疼而选择自行服用止痛药,而不是到医院进行诊治。止痛药起到的是缓解的作用,并不会起到治疗的作用。”苏万鹏医生提醒道。

本报记者 赵燕



苏万鹏,沈阳市骨科医院软伤科副主任中医师。擅长针刺、手法整复等传统中医外治法,结合现代康复理念及方法外调筋骨肌肉,联合传统中医药经典方药内调阴阳、和气血、畅气机的方法,治疗颈腰部位疾病。