

■ 预防为主 ■

# 假牙容易堆积牙菌斑

与真牙相比,假牙表面更容易附着牙菌斑。真牙和假牙是有区别的,真牙表面没有孔,并具有自洁的能力,但是假牙是用树脂材料制成的,有裂隙,而且没有自洁的生物动力。

在假牙上堆积的牙菌斑常会引发多种疾病,尤其以义齿性口炎最为常见。这种口炎主要表

现为局部或弥漫性炎症,其中约三分之一由牙菌斑中的念珠菌感染所引起。另外,牙菌斑中的流感嗜血杆菌、肺炎克雷伯菌、肺炎链球菌在进入呼吸系统后可能引起细菌性肺炎;牙菌斑中的绿脓杆菌在进入循环系统后则可能引起菌血症。

此外,牙膏不适合清洁假牙。

因为牙膏中有摩擦剂,它对清洁真牙是非常必要的,但假牙是树脂材料,摩擦剂会加大假牙的裂隙,并在假牙上形成更深、更多的划痕,这反而会成为牙菌斑的“蓄积池”,从而加大患病的风险。

假牙配戴者最好每天把假牙摘下来刷洗、浸泡,但是泡在

盐水和苏打水中没有明显的杀菌作用,建议把假牙浸泡在假牙清洁片制作的溶液里,用软刷毛的牙刷蘸取假牙清洁液轻轻刷洗假牙表面,最后用清水把假牙清洁液冲洗干净,再放回口腔内戴好。

北京大学口腔医院中医黏膜科 刘宏伟教授

■ 育孙小百科 ■

## 儿童别用成人防晒霜

儿童的皮肤没有发育成熟,抵御紫外线的能力还很弱。据估量,照射在儿童身上的紫外线数目比成人多三倍。在没有防护的情形下,皮肤日晒时间越长、越频繁(特别是在儿童时期),成年以后患皮肤癌的风险也越大。因此夏季带宝宝在户外运动时,一定要留意千万别让阳光直射宝宝的皮肤。一般情况下,可给宝宝戴上太阳帽或打太阳伞,也可以选择一些儿童专用的防晒霜,但千万别给宝宝用成人防晒霜,以免给孩子肌肤造成累赘。

此外,如果要给孩子涂抹防晒霜,以提前半小时涂抹较好。而且在给宝宝使用防晒霜时,要在干爽的皮肤上使用,以免防晒霜随水、汗脱落或失效。另外,紫外线最强时不要出门,一般来说,上午10点以后至下午4点之前,宝宝最好别外出活动。

清华大学第一附属医院儿科主任 王俊怡

### 什么是 ■ 外翻

正常人 ■ 趾有 10° 左右的外向外偏斜, ■ 趾向外偏斜超过 15° 称为 ■ 外翻, 俗称为“大骨拐”。 ■ 外翻后, 跖骨头内侧隆起, 前足增宽, 常不能穿正常的鞋。由于鞋的挤压和第一跖骨头内侧隆起的摩擦, 引起局部红肿和疼痛, 此时即成为 ■ 囊炎, 穿窄小的鞋和行走时可加重症状。 ■ 外翻后, ■ 趾负重功能减低, 负重外移, 常可产生第二跖骨头下足跖侧胼胝和疼痛, 有些患者可能引起跖骨头坏死。

■ 外翻女性多见, 其发生因素有多种。比如和遗传有关, 约 60% 的 ■ 外翻患者有家族史。穿鞋不合适也是造成 ■ 外翻较常见的原因。其他如一些全身性疾病、足畸形、足创伤等都可能引起 ■ 外翻。

■ 外翻后由于足趾疼痛, 不能穿正常的鞋, 不能正常行

### ■ 外翻 不用烦

走, 从而影响了生活和工作, 应该积极治疗。一些人虽无明显疼痛, 但因畸形较重, 影响美观, 也可手术矫正。对于一些青少年来说, 随着生长发育, ■ 外翻会继续加重, 也应该采取一些措施阻止畸形的发展, 如使用矫形器。对于一些老年人, 足趾有畸形, 但无疼痛, 可不予治疗。

#### ■ 外翻的治疗

■ 外翻的治疗可分为手术治疗和非手术治疗, 可根据自己的具体情况选择。如果畸形较重, 疼痛明显, 对工作和生活影响较大时应手术治疗。有些年轻人畸形虽不严重, 但畸形有可能继续发展, 也需要手术治疗。非手术治疗的目的是缓解局部压力, 避免发生疼痛。

治疗方法是穿宽松肥大鞋或用足垫保护 ■ 囊部位, 以避免局部受到压迫。一旦发生 ■ 囊炎, 可做理疗, 局部使用或服用消炎止痛药物, 可做双 ■ 趾的牵

拉练习。对于一些轻、中度 ■ 外翻还可以使用矫形器以延缓畸形的发展。

■ 外翻手术虽不很大, 但要选择正确的手术方式, 因为步行是人最基本的活动方式, 治疗不当可以产生更加严重的后果。手术操作要细致, 方能达到好的效果。不能用一种手术方法治疗所有的 ■ 外翻患者。应根据病人的不同病理改变选择最适合的手术方式, 每一种治疗方法都有其优、缺点, 只有了解各种手术方法的特点, 再结合具体的病人, 才能获得满意效果。

石家庄心脑血管病医院足踝外科采用局部麻醉的方法, 结合术后支具辅助治疗, 手术效果确切, 既缩短了住院时间, 又减少患者的痛苦, 平均住院时间仅为 5 日, 术后可借助辅助支具早期下地活动, 提高生活质量, 降低治疗的费用。

石家庄心脑血管病医院足踝外科主任 姚月明

■ 医疗新知 ■

## 缺水可导致脑萎缩

英国一项最新研究显示, 大脑在缺水状态下会出现萎缩现象。因此, 人们应该经常补充水分, 善待大脑。特别是在炎热的夏季, 人体排汗增加, 更容易缺水。

研究人员说, 虽然缺水会导致大脑萎缩, 但无需因此恐慌, 只要喝上一两杯水, 大脑就可以迅速恢复正常。不过, 若是长期或严重缺水, 则有可能损伤认知能力。

新华/文

■ 护理常识 ■

## 白内障术后注意啥

白内障术后, 患者要注意对眼睛的保护。

术后 1 周内洗脸、洗澡时要避免污水入眼; 术后 1 个月内要避免剧烈运动和负重, 以免用力过度引起眼压过高而导致手术切口裂开; 术后便秘、咳嗽者, 宜用药物加以控制; 术后 3 个月到半年内, 要避免揉擦术眼。

此外, 平时应保护术眼不受剧烈碰撞, 看电视时间不要太久, 多吃蔬菜、水果, 多喝开水, 睡觉时尽量平躺, 如需侧卧, 需向未开刀一侧侧卧。

张瑞/文

■ 寻医问药 ■

李女士: 我今年 75 岁了, 双脚都有脚垫, 走路很疼, 不方便。我想找能治疗脚垫的医生或技师。

电话: 0311-86114458

■ 专家提醒 ■

## “突发耳聋”不及时治有可能成“永久耳聋”

耳朵突然听不到声音, 一些中老年人以为是临时症状, 往往观望一段时间无改观后才去医院求诊。其实, 中老年人突发性耳聋治疗越早效果越好, 未及时治疗有可能变成永久性耳聋, 留下无法弥补的遗憾。

两周前, 68 岁的徐女士感觉耳朵有阻塞、胀痛感, 听不到声音。由于患有高血压等疾病, 她认为这是人老了出现的临时性症

状, 休息几天就会好。然而 10 多天过去了, 她的耳朵仍听不见, 到医院被诊断为突发性耳聋。经过溶解血栓药物治疗和高压氧治疗, 她的听力有所恢复, 但由于错过了最佳治疗时间, 最终恢复不理想。

突聋多见于中老年人, 是发生在一瞬间的重度感音性耳聋。该病主要与内耳微循环障碍或病毒感染有关, 多数病人发生在感冒、过度劳累或情绪

激动之后。通常表现为听力突然损失, 且伴有不同程度的眩晕、恶心、呕吐, 多为单耳发病。

突发耳聋前往往有耳鸣发生, 中老年人突发性耳聋发病一周内及时治疗, 约 80% 的病人可恢复听力, 若病程超过一个月, 听力已经基本定型, 治疗很难取得满意效果。

武汉协和医院神经内科副教授 邢宏义

## 失眠、打呼噜、耳聋耳鸣、颈椎病、高血压、头晕头痛…… 换个“三眼怪枕” 睡好一身病



失眠、打呼噜、耳聋耳鸣、颈椎病、高血压……几乎每个中老年人都有一两样。“得上这些病, 吃药、打针都不去根, 还伤肝肾!” 其实还真不是那么回事儿。中国老年保健协会主任委员李洪起, 将古代老寿星养生的孔枕, 与现代高科技相结合, 添加天然岫岩玉、磁石、麦饭石、碧玺粉, 及丁香、檀香等 38 味醒脑开窍香薰药物, 制成治病养生的“三眼枕”, 睡觉时将耳朵放进孔里, 只需 3 天, 无论是睡不着、多梦还是成宿打呼噜, 都能极大改善; 连续枕 15 天, 血压逐渐平稳, 耳朵听声音真亮; 30 天, 多年的颈椎病明显减轻, 石膏脖变得轻松灵活, 头疼、头晕、恶心全都消失了。

“三眼枕”全名中国寿孔枕, 因其安全、方便、见效迅速, 成为央视《夕阳红》栏目推荐产品, 获得国家三项专利 (专利号: 99208278.1; 200930121225.2; ZL200530127872.6)。中国寿孔枕, 就是通过玉石、矿石和中药成分, 形成强大的立体能量场, 对头部进行 8 小时不间断的理疗, 打通耳部和头部的经脉, 治疗多种中老年慢性疾病。

许多老患者枕后都说: “耳朵放眼里, 好像有一层层的热浪往上推, 特别舒服, 不知不觉就睡着了。” “这枕头可真神, 我十多年的高血压, 都停药了。”

如果您有失眠、打鼾、高血压、颈椎病、耳病, 不妨体验一下中国寿孔枕, 2500 年的国宝级产品, 效果肯定差不了。

中国寿孔枕专家热线: 86572251、85881479 前 30 名打进电话还有意外惊喜。(市内免费送货)

## “黄老邪”来石, 免费治骨病

颈椎病、风湿关节炎、骨刺老人可优先预约, 报名电话 89667944

不打针、不吃药、不开刀, 风湿关节炎、肩周炎、骨质增生、颈椎病、腰椎病用民间奇方“黄老邪”一敷就好。

一敷就止痛, 两剂病全消, 用上三、四剂, 病拐之人走自如。这是我市老人对骨病特效药“黄老邪”的真实评价。

很多人得了颈椎病、腰椎病、风湿骨病在大医院花费几万元, 收效甚微, 疼起来的滋味有病的人是体会不来的。但民间的有些奇方却有着让人拍案惊奇的神奇效果。这个来自民间的“黄老邪”被很多市民惊讶称之为“邪乎”功效的骨病奇药, 一出现立即引起国内外 60 多名专家的好奇, 对“黄老邪”的配伍方解、工艺质量、毒性、药理等试验及临床观察进行反复论证, 最后一致公认“黄老邪”是目前针对颈椎病、腰椎病各类关节炎的奇方良药。

“黄老邪”治骨病“邪乎”

曹先生, 73 岁, 某研究院院长, 患膝关节骨质增生两个月, 疼痛难忍, 不能走远路, 敷用“黄老邪”一疗程, 症状消失痊愈。

张先生, 80 岁, 腰椎间盘突出、生理曲度反曲、椎管狭窄, 压迫坐骨神经二十年, 敷用“黄老邪”二个疗程痊愈, 目前正在巩固。

刘女士, 70 岁, 退休教师, 颈椎病八年, 两个疗程, 症状完全消失。

为验证“黄老邪”治疗骨病的神奇效果, 从即日起, 我市骨病患者可免费体验二次, 同时享受买三赠一, 买六赠二再赠价值 125 元颈椎枕, 详情可致电: 0311-89667944

详细了解。

体验地址: 体育南大街 262 号富金大厦 B 座 2-602 东开发区北豆村供销社西侧 白佛村西街 1611 号

## 来自美国全球销量第一的美国原装进口【联邦·海蛇克痹骨肽】, 90 天告别风湿、骨病 向风湿、骨病患者免费赠药活动

患者服药后可拍 X 光对照验证。用事实说话, 用疗效见证。让风湿、骨病从这里走向康复之路! 外地不便前来的患者只需认真填写以下表格寄回我院, 即可获赠价值 260 元美国原装进口【联邦·海蛇克痹骨肽】赠品和康复手册、跟踪服务卡。来信注明《 》读者, 表格可复制放大, 请详细填写。也可拨打电话或发短信索取, 已索取者电脑有备案, 勿重复填写。

### 患者求赠表

姓名	性别	年龄
电话	邮编	
地址		
疾病种类 (有的“√”)	风湿 <input type="checkbox"/> 类风湿 <input type="checkbox"/> 腰间盘突出 <input type="checkbox"/> 强直性脊椎炎 <input type="checkbox"/> 坐骨神经痛 <input type="checkbox"/> 老年骨关节炎 <input type="checkbox"/> 股骨头坏死 <input type="checkbox"/> 颈椎病 <input type="checkbox"/> 肩周炎 <input type="checkbox"/> 骨髓炎 <input type="checkbox"/> 骨膜炎 <input type="checkbox"/>	
症状 (有的“√”)	肿胀 <input type="checkbox"/> 麻木 <input type="checkbox"/> 关节肌肉疼痛 <input type="checkbox"/> 怕冷 <input type="checkbox"/> 压痛 <input type="checkbox"/> 沉重酸麻 <input type="checkbox"/> 膝盖疼痛 <input type="checkbox"/> 僵硬 <input type="checkbox"/>	
有无药物过敏史		
补充说明		

温馨提示: 现于 4 月 1 日-6 月 1 日, 届时上海、北京等医院权威专家共聚协和, 专家亲自坐诊, 免挂号费, 大型免费义诊活动, 望广大风湿、类风湿、股骨头坏死患者不要错过治病良机!

全国免费咨询电话: 400-653-0991 专家咨询电话: 0351-2913458

短信平台: 15834179781 联系人: 赵专家 王主任

来信地址: 山西省太原市五龙口街 28 号山西协和医学院 收件人: 王丽 邮编: 030013

乘车路线: 21、901、812、816、861 路到火车站往北 500 米即到 本广告长期有效