

健康讲坛

牙齿掉落别扔
或能“重归原位”

在日常生活中，我们难免会遇到一些突发状况，比如在运动时不小心摔倒，或是意外碰撞，导致牙齿突然掉落。这时候很多人可能会惊慌失措，不知如何是好。当牙齿掉了之后，正确的处理方法是什么？

首先要明确一点，牙齿掉了可千万别扔，它很有可能还能“重归原位”！南通市中医院口腔科主任医师黄蓉提醒，当牙齿意外脱落，最关键的就是要在第一时间找到掉落的牙齿，然后立刻前往附近的医院。因为在牙齿脱落30分钟之内进行再植，成功率是比较高的。要是超过两个小时，对于发育成熟的牙齿来说，绝大多数后期牙神经的活力会受到影响，后续还需要定期去医院拍片子复查。

不过，如果在牙齿脱落后，除了牙齿的问题，还出现了恶心、呕吐等症状，这种情况下就不能只关注牙齿了，得先到急诊排除有没有其他更严重的疾病。

那么，找到掉落的牙齿后，该怎么处理呢？黄蓉提醒，如果牙齿上沾了尘土污渍，可用清水或者牛奶轻轻冲洗干净就行。千万不要用力揉搓牙齿，也别用纸巾去擦干它。因为用力揉搓可能会损伤牙齿表面的组织，而用纸巾擦干会让牙齿脱水，这些都不利于后续的再植。

如果不幸脱落的是乳牙，家长们不要尝试把乳牙放回孩子嘴里的原位。市中医院口腔科副主任医师黄迎春说，因为乳牙下方就是恒牙胚，如果随意放回，可能会伤害到恒牙胚。正确的做法是，先把乳牙保存好，尽快带孩子去医院，让医生根据检查结果做下一步的治疗。

但如果脱落的是恒牙，情况就不太一样了。黄迎春提醒，在保证手部清洁的前提下，可以尝试把恒牙放回原来的牙槽窝。放回的时候，注意要用手指接触牙冠部分，千万不要碰到牙根，以免影响牙齿再植的效果。把牙根放进牙槽窝后，轻轻咬上后槽牙，让牙齿保持在正确的位置。要是没办法顺利放回原位也别担心，可以把牙齿含在口腔内，这样能让牙齿保持湿润。不过一定要特别小心，千万不能把牙齿吞下去。另外，还可以把牙齿放入牛奶、生理盐水中保存。但要记住，绝对不能用纸巾包裹牙齿，纸巾会让牙齿变干。处理好牙齿后，要尽快前往医院。

另外，牙外伤发生时，口腔内常常会伴有出血的情况。遇到这种情况，大家不要惊慌。可以咬住纱布或者棉球，如果身边没有纱布和棉球，也可以用干净的毛巾替代，用力抵住出血的部位，然后迅速前往医院就诊。 仲轩 朱颖亮

康复疗法

夜深难眠别烦恼
找对方法睡眠好

相信不少人都尝过失眠的苦头，身体早已疲惫不堪，大脑却异常兴奋，这种滋味实在令人抓狂。

失眠究竟是怎么回事？简单来讲，失眠就是睡眠出了问题，主要有以下几种表现：躺在床上30多分钟还难以入睡；夜里频繁醒来，醒来后很难再次睡着；比预期时间提前醒来，并且无法继续睡回笼觉；即便睡够了时长，起床后依旧疲惫不堪。

失眠的“幕后黑手”都有谁？导致失眠的原因多种多样。心理因素方面，压力、焦虑、抑郁等不良情绪，是引发失眠的常见因素，生活中的各种难题，工作上的重重压力，都可能让人的精神持续紧绷，难以放松，进而影响睡眠。环境因素上，睡眠环境也至关重要，噪声过大、光线过于刺眼、温度不适宜，这些都可能成为睡眠路上的“绊脚石”。生活习惯也有影响，不良的生活习惯同样会干扰睡眠，睡前喝咖啡、浓茶，躺在床上刷手机，作息毫无规律，这些都在不经意间打乱睡眠节奏。身体因素也不可忽视，某些疾病也会导致失眠，像是身体疼痛、呼吸困难、甲状腺功能亢进等。药物因素也需注意，一些药物的副作用也可能引起失眠。

失眠的危害不容小觑。失眠可不是睡不着觉这么简单，它会对身心健康造成一系列负面影响。在日常生活方面，失眠会在白天感到极度疲劳，注意力难以集中，记忆力也会跟着下降，严重影响工作和学习效率。从健康风险看，长期失眠还会增加患高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病的风，给身体健康埋下隐患。在情绪方面，长期睡不好，人会变得情绪低落、烦躁易怒，甚至可能引发焦虑症和抑郁症，让心理状态亮起红灯。

告别失眠，找回好睡眠。要是正被失眠困扰，别害怕，下面这些方法能帮你改善睡眠。养成良好睡眠习惯，每天尽量按时睡觉、按时起床，哪怕是周末，也别轻易打破这个规律，让身体形成稳定的生物钟。营造舒适的睡眠环境，保持卧室安静、黑暗、凉爽，挑选舒适的床垫和枕头，为自己打造一个温馨的睡眠小窝。学会放松身心，睡前泡个热水澡，听点舒缓的音乐，做做瑜伽或者冥想，让身心在放松中逐渐进入睡眠状态。避免睡前刺激，睡前千万别喝咖啡、浓茶，也别长时间玩手机、电脑等电子设备，以免大脑过于兴奋，难以入睡。及时寻求专业帮助，要是失眠症状持续超过两周，一定要及时去医院，找专业医生帮忙，千万别拖延。 杨伟 朱颖亮

春季谨防带状疱疹

专家支招科学预防

春季气温回暖，各种疾病也进入高发期。其中，带状疱疹作为一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，因其疼痛和可能留下的后遗症而备受关注。专家提示，科学预防带状疱疹，要及时接种带状疱疹疫苗，保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等。



供图:CFP

“针扎火烧” 痛苦难忍

“不能碰，睡不着觉，越到夜里疼得厉害，如‘针扎火烧’。”近日，家住北京的严女士腰间至右胸前突然出现一片红疹，起初只是轻微瘙痒，但随后刺痛难忍，后确诊为带状疱疹。

首都医科大学宣武医院疼痛科主任医师岳剑宁介绍，带状疱疹的典型症状为单侧皮肤出现簇状水疱伴剧烈疼痛，这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的水疱沿着一条或多条神经分布的区域散布，通常呈“长条带状”，俗称“缠腰龙”。部分带状疱疹患者在康复后可能出现带状疱疹后遗神经痛，尤其是老年患者，疼痛可能持续数月甚至更久。

带状疱疹发病原理与人体免疫力密切相关。50岁及以上的中老年人是带状疱疹的主要发病群体。患有慢性系统性疾病如糖尿病、慢性肾病或免疫缺陷疾病的人群，以及长期服药导致免疫力下降的患者，也是带状疱疹的高风险人群。此外，有些年轻人在压力较大、生活作息不规律、休息不佳时也会出现带状疱疹发作。

岳剑宁特别提示，带状疱疹虽然常见于腰部和胸部，但实际上可以出现在身体的任何部位，只要有神经的地方，都有可能发生带状疱疹，比如头部、颈部、胸部、腰部、四肢等。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任吴文育介绍，除了常见的皮肤型带状疱疹外，还存在多种特殊类型的带状疱疹表现，如眼部周边及耳部周边的带状疱疹等。其中，眼部周边的带状疱疹对眼球包括角膜等可能产生不良影响；耳部带状疱疹会引发耳部难以忍受的剧烈疼痛，往往还伴随着面瘫症状的出现，病情严重时可能导致听力减退。

长期潜伏 容易复发

事实上，水痘-带状疱疹病毒在人体婴幼儿时期就已潜伏在体内，大部分人在小时候都得过水痘。然而，病毒并未被完全清除，而是隐藏在身体的某些神经节内。当人体免疫力低下时，如劳累、环境变化、年龄增长或患有慢性病等，病毒便可能再次活跃，引发带状疱疹。带状疱疹在发病前常有一些前驱症状，如乏力、低热、食欲不振或皮肤出现烧灼感和神经痛。

一些对带状疱疹的认识误区导致

不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”，岳剑宁表示，带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏，并不是终身免疫。因此，得过一次带状疱疹的患者，在免疫力下降时仍有可能复发。部分人群平时生活不规律、熬夜等导致自身免疫功能下降，也容易引发带状疱疹再次感染。

提高免疫 接种疫苗

“早预防、提高自身免疫力，可以有效降低带状疱疹的发病率。”岳剑宁说，疫苗接种也是预防带状疱疹的重要手段，能有效降低带状疱疹的发病率和严重程度。

据统计，50岁及以上人群接种带状疱疹疫苗后，带状疱疹发生率可降低90%以上。目前，我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择，重组带状疱疹疫苗的注射要求是年龄在50岁以上，需要两次注射完成免疫接种，第一剂次和第二剂次间隔两个月；带状疱疹减毒活疫苗的注射要求是年龄在40岁以上，注射一次即可。适龄人群可到就近的预防接种门诊进行咨询接种。在接种疫苗时，应咨询专业医生，在医生指导下科学选择。通常情况下，带状疱疹疫苗的保护期限为5年~20年，这一范围因个体差异而有所不同。

岳剑宁特别提醒，免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者在接种带状疱疹疫苗前，应详细咨询医生，评估自身情况和接种风险，以确保安全有效地接种疫苗。正在患带状疱疹的患者不建议接种疫苗，应等疱疹痊愈后再进行接种；如果患者患有急性发热性疾病，如高烧等，应推迟接种疫苗，以免加重病情或影响疫苗效果。

“一旦发现带状疱疹症状，应立即就医，尽早使用抗病毒药物和营养神经药物，以减少带状疱疹的严重程度和并发症，切勿因‘忍痛’延误治疗。”岳剑宁说。

据新华社