

医生解读花式牙疼

俗话说“牙疼不是病，疼起来要人命”。大家在出现牙疼，等待就医前，最好先认真感受一下自己的疼痛。在看牙医的时候，准确地描述痛感，可以帮助医生更好地发现问题、解决问题，摆脱疼痛。今天我就带大家了解一下牙齿的花式疼痛。

第一种：冷热刺刺激疼 过性的牙齿遇冷刺激或是热刺激疼痛，如您在喝凉水的时候、早上凉水刷牙的时候有“嗖”一下的感觉，表示您的牙齿可能有洞，需要立即处理，或出现了敏感的部位。这时候的牙神经受到了刺激，在向你发出求救信号，要及时就诊。

第二种：上下不分疼 病人总是很奇怪：我明明觉得下牙疼，医生却说我是上牙的毛病，关键是大夫把我上面的牙齿一拔掉还确实不疼了，你说奇怪不？这不奇怪，有些牙痛，像急性牙髓炎就是刁钻到让人分不清上下，这时候把问题留给专业牙医就可以了。

第三种：热疼冷缓解 有的患者手上拿着凉水瓶，但说不清牙齿怎么个痛法。有的牙医好厉害，见此情景会问患者：“是不是含凉水舒服点？”患者连连点头。其实并非大夫能掐会算，只是化脓性牙髓炎的典型症状就是遇热刺激疼痛，遇

冷刺激缓解，患者大多会随身携带凉水，含热了就吐出。

第四种：咬合疼 牙齿的主要功能就是咀嚼，要是出现了咬合疼，它便失去了存在的主要意义。咬合疼是个复杂的问题，多种口腔疾病都有可能出现。下面给大家介绍两种常见的咬合疼。

伸长咬合疼：有些牙齿的疼痛给人的感觉就好像这颗牙“长个”了，一咬合，这颗牙先接触到。牙齿真的会“长个”吗？其实是因为病变不局限在牙齿本身，由牙齿进入周围组织，变成牙根根尖周围的炎症。经过正规的口腔治疗，“长个”的牙

齿又会变回正常。

定点咬合疼：常见的有劈裂牙或是隐裂牙的疼痛。用瓷碗来比喻牙齿，平时怎么用它都行，但若是被磕到，可能只是出现了裂纹，但一盛东西碗就会裂开。要是牙隐裂的情况，患者会感觉吃东西到某个点时出现一过性剧痛。牙隐裂比较隐蔽，需要专业医生做判断。

以上介绍了牙齿本身的各式疼痛，当然花式牙疼不局限于此，还包括面部的三叉神经痛混淆于牙痛中、心脏的心绞痛变成左下后牙区的疼痛等。(北京友谊医院口腔科副主任医师 华美珍)

患甲减多锻炼关节

临床上，有不少甲减患者反映自己关节疼痛、肌肉酸胀乏力，更有甚者担心这些是不是治疗无效的表现。有些甲减患者不敢锻炼，这是不对的。

一旦人体缺少甲状腺激素，就会影响神经、心血管、消化和骨关节等多个系统。甲减患者关节疼痛，主要是因为肌肉、骨骼关节中缺少甲状腺激素，导致组织新陈代谢降低、产热下降、蛋白质合成减少，引起肌肉无力。另外，甲状腺激素减少，还会导致组织间黏蛋白增多、钠钾代谢紊乱，导致患者出现暂时性肌强直、痉挛、疼痛，甚至重症肌无力。

甲减患者在接受治疗时要加强锻炼，每天进行20—60分钟的有氧运动，对肌肉乏力、僵硬有很好的缓解作用。如果关节疼痛较严重，要避免使用跑步机、固定式自行车等运动。游泳可减缓关节受到的压力，是理想的低强度有氧运动。此外，力量或负荷训练可增强肌肉质量，有助于保护关节。蹲起、弓步和抬腿等运动也都是好的选择。(武汉市中心医院甲状腺乳腺外科副主任 李海)

练核心肌群脊柱稳

核心肌群是指腹、背部以及臀部，是覆盖肩关节以下至髋关节以上部位的肌群。走路、爬楼、做家务等几乎所有动作都和核心肌群息息相关。可以说，核心肌群是我们稳定身体的“基石”。仰卧时双腿做空中蹬自行车的动作，或站立时背靠墙做半蹲的动作(背挺直，核心肌群收紧，缓慢下蹲)，都可以很好锻炼核心肌群。(广州市红十字会医院康复科主任 徐武华)

冠心病患者七不宜

北京63岁的张先生被诊断为冠心病，经住院治疗出院。可没过多久，他又来病房治疗了。以下行为，是冠心病患者在家要极力避免的。

情绪不宜过分激动 喜、怒、哀、乐、惊、思、恐这些情绪都可使神经内分泌系统出现紊乱，释放大量有害物质，导致冠脉收缩，造成心肌缺血，出现心慌气短、血压升高等症状。

不宜饱餐 吃得过饱，胃

部扩张，会引起冠脉痉挛，导致出现心肌缺血。

不宜大量饮酒 酒精及其代谢产物乙醇和醋酸，可直接毒害心肌细胞，使其收缩和舒张功能减退。如持续大量饮酒，有些人将会发展为酒精性心脏病。

不宜饮浓茶和咖啡 茶叶中含2%—5%的咖啡因，浓茶中咖啡因含量更高。过量的咖啡因可引起失眠、心跳过快、血压升高。对患有心动过速、早搏和

房颤的冠心病患者极其不利。

不宜吸烟 香烟中的尼古丁可使冠脉痉挛，加重心肌缺血。

不宜做突然发力的动作 用力解大便、搬桶装水、手提或肩扛重物、憋气锻炼等可让血压骤升，诱发心梗或脑梗。

不宜剧烈运动 已有冠脉狭窄者，剧烈运动会致心肌缺血，诱发冠心病。患者康复应量力而行，以不觉得劳累为宜。(北京老年医院心内科护士长 金晓蕾)

肺功能检查到底查什么

门诊时常有老年患者说自己像个痰盂罐，“总有吐不完的痰”，也有中老年患者爬楼或步行距离稍远就会出现胸闷气短，此时医生都会建议他们做肺功能检查，这也是诊断慢阻肺的“金标准”。肺功能检查是查什么？有辐射吗？

肺功能检查项目有哪些 目前，用于检测肺功能的各种仪器主要分两种，身形小巧、易于携带的称为“小肺”，体积较大、功能全面的称为“大肺”，疑似慢阻肺的患者，建议以“大肺”的数据为准。以“大肺”为例，肺功能检查可查肺容量、肺通气功能、肺换气功能、气道阻力、气道反应性、运动心肺功能以及呼吸肌肌力等项目。肺功能检查不等同于查肺活量。虽然肺功能检查中需要“吹气”，但肺活量只是肺功能检查中的一小部分。

肺功能检查有辐射吗 肺功能检查是一种物理检查法，对身体无任何

损伤，也没有痛苦和不适。与X线胸片、CT等检查相比，肺功能检查更侧重于了解肺部的功能性变化。因而X线胸片、CT不能代替肺功能检查，两者结合，才能对肺脏了解得明明白白。

哪些情况需做肺功能检查 40岁以上人群的健康体检，每年都应该包含肺功能检查。如果你有吸烟、反复咳嗽、咳痰、胸闷、气短、慢阻肺家族史、季节性哮喘发作、胸片或CT异常这八项当中的任何一项，更要检测肺功能，小心慢阻肺已悄悄地盯上了你。

如何做肺功能检查 以我院肺功能室为例，病人准备好付款凭证，如果是做支气管舒张试验或全套肺功能检查的，请将药物万托林一并带到肺功能室，放松心情，按医生的口令，完成吸气、呼气、用力吸气、用力呼气等动作即可，做完后稍等片刻就可拿到肺功能报告。(上海中医药大学附属龙华医院肺病科主治医师 毕蓉蓉)

强健骨骼，远离骨折

骨质疏松是指骨密度和骨质量下降，骨组织微结构退化，进而导致脆性增加、脆性骨折风险增加。随着老龄化社会的到来，骨质疏松发生率正在逐年提高，发生率仅次于糖尿病、老年痴呆。10月20日是世界骨质疏松日，今年的主题为“强健骨骼，远离骨折”。专家表示：骨质疏松不易发现、不痛不痒、悄无声息，被誉为骨骼健康的“小偷”，令人出现疼痛、骨折、残疾。建议中老年人及早通过有益于骨骼健康的生活方式和适当的营养干预，增强骨密度，预防骨折。

缺乏复合骨胶原，骨骼脆弱易折 骨骼是人的重要部分，起着支撑身体、保护内脏、参与代谢、完成运动这四大作用。当我们还在妈妈肚子里的时候，骨就形成了。骨形成后并不是一成不变的，它每天进行着生命活动：生长—成熟—衰退—新生。好比一台车，需要不断修理和保养才能跑得更远，骨骼持续不断地自我代谢更新，才能发挥它的作用，维持人体健康。骨重建的顺序是先类骨质(主要营养素是复合骨胶原)形成，后附着钙等矿物质营养。骨骼中，复合骨胶原与钙营养占的比例最大。类骨质重建先于矿物质，一旦缺乏复合骨胶原，骨重建后续工作将无法完成。因此，复合骨胶原对骨骼健康起着关键作用。随着年龄增长，骨骼代谢能力下降，复合骨胶原与钙的比例逐步失去平衡，因此，外源补充复合骨胶原，增强骨密度，对保持骨骼的强韧很重要。

补充复合骨胶原是骨骼健康的关键 复合骨胶原独特的营养成分和生物特性，有促进骨骼代谢、增强骨密度，使骨骼强韧不易折的重要作用。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是复合骨胶原，拥有国家发明专利(ZL02120433.0)，对营养骨骼、增

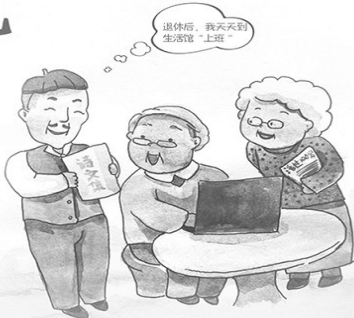
强骨密度大有裨益。它是从雏鸡软骨中提取的Ⅱ型胶原蛋白，含有丰富的蛋白多糖，而其他从鱼鳞、鱼皮中提取的Ⅰ型和Ⅲ型胶原蛋白中，是不含有蛋白多糖的。

和格牌骨胶原是由负电荷的复合型黏多糖及活性Ⅱ型胶原蛋白组成的复合骨胶原，在骨骼内形成负电分子平台，就像磁铁的负极，正电荷的钙、镁、磷等营养物质一见到它，就像铁屑遇到磁铁，立刻被吸附，沉积在骨骼上，使骨骼中的多种元素与复合骨胶原达到平衡状态，从源头上解决因复合骨胶原流失带来的各种骨骼问题，增强骨密度，使骨骼健康有弹性。央视“科技之光”和“走近科学”栏目分别以《骨骼强健有良方》《蛋白在进化》为题，对它做了专题报道，新华社、《科技日报》、《光明日报》等权威媒体也对它进行了追踪报道。和格牌骨胶原高品质，值得信赖，产品大量出口至欧美发达国家，不含镇痛剂、兴奋剂、激素、化学药物。现在购买有优惠，按年购买更实惠！咨询热线 0731-84483088 或 13974837517。

小知识 1分钟自测骨质疏松风险 国际骨质疏松基金会发布了10道骨质疏松测试题，建议50岁以上的人每年都拿出1分钟自测一下。只要其中有一题回答为“是”，说明有发生骨质疏松的风险，最好及早干预。1.您是否曾因轻微的碰撞就伤到骨骼？2.您的父母是否曾因轻微碰撞就发生髋部骨折？3.您经常连续3个月以上服用“可的松、强的松”等激素类药品吗？4.您身高是否比年轻时降低了3厘米以上？5.您经常大量饮酒吗？6.您每天吸烟超20支吗？7.您经常腹泻吗？8.女士答：您是否在45岁前就绝经了？9.男士答：您是否有阳痿等状况？10.您是否有甲状腺疾病等代谢性疾病？

以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划，还有丰富的产品和服务满足您的需求。看报看杂志不亦乐乎？那就捧着《活过100岁》学习健康知识，或者上网找文朋诗友围炉夜话，或者把回忆录拿到快乐人生出版社出版，您还可以跟着美国国际旅行社跟团游，在快乐老人生活馆健身，在快乐老人电商“淘宝”生活可以很精彩。



快乐老人报

快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号：41-178 全年 100 期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订热线：11185
中国邮政订网：bk.11185.cn
微信订：扫描左二维码
报社咨询热线：0731-88906498