



孩子发生牙外伤怎么办 市人民医院口腔专家告诉你

“医生,孩子在学校和同学打闹时牙齿摔断了,怎么办?”随着户外娱乐设施和休闲活动的日益丰富,牙外伤频发,占有所有外伤的5%。25%的学龄儿童都曾有过牙外伤的经历,33%的成年人也曾有过恒牙外伤的经历,其中大多数牙外伤发生在19岁之前。

市人民医院口腔科专家解释,牙外伤是指牙受到各种机械外力作用所发生的牙周组织、牙髓组织和牙体硬组织的急剧损伤。因为运动或游戏或外力等伤到牙齿,可能会出现牙齿疼痛、折断甚至整个牙齿掉出来的情况,这些都是牙外伤。

牙外伤主要分为牙震荡、牙脱位、牙折断三种类型,不同类型的牙外伤处理方式也不同。

牙震荡是最轻微的牙外伤,主要表现为牙冠和牙根没有明显损坏、松动,但咬东西时会出现酸痛不适的症状。如果被确诊为牙震荡,就不必太过担心,

暂时避免使用震荡牙咬东西,观察一个月后再次复诊检查,若震荡牙的“牙神经”恢复正常,没有叩痛,则可以恢复正常使用。

但是,当牙齿完全脱位时,应尽快到医院就诊,半小时内再植入最佳,尽量不要超过2小时。如果超过24小时没有就诊,脱落牙齿的保存成功率将大打折扣。针对脱落的牙齿,患者可先自行做适当处理,比如用纯净水或自来水将脱位牙冲洗干净后,放回牙槽窝或含在舌下;切勿用纸、纱布、棉花包着,以防脱落牙的牙周膜坏死,会大大降低再植时的成功率。牙脱位进行复位后,至少结扎固定4周,术后定期复查。

牙折断的评估和处理更复杂,需要靠口腔医生结合临床检查和X线片才能有效解决,一旦牙齿折断,立即带上折断牙片,交给医生判断进一步的处理方案。
(通讯员/楚水莲)

女子腹胀乏力以为是肝炎 不想却是卵巢恶性肿瘤

2023年6月,张女士感觉腹胀乏力。因为有肝炎病史,她认为是肝炎症状,就没有在意。随后两个月,她的腹胀越来越严重,肚子慢慢增大,就像孕晚期的孕妇,并且出现了便秘、气促症状。张女士到医院检查发现,腹腔出现大量积液,盆腹腔还有多处肿块,考虑卵巢占位性病变,肿瘤标志物异常升高。

随后,患者找到株洲市二医院妇产科大主任肖文红。肖主任非常重视,立即收住院完善相关检查,初步诊断为卵巢恶性肿瘤,伴有大量腹水、低蛋白血症、脾大、肝硬化、乙肝病毒感染多种合并症。经全院多学科讨论后,为她制定了规范详细的治疗方案。

经过几个疗程的治疗,张女士的肿瘤标志物接近正常,症状明显缓解。在全面慎重评估,就患者的围术期风险及管理进行综合讨论后,肖文红主任带领妇科团队,携手手术麻醉团队开展卵巢肿瘤减灭术,术中腹腔放出6000ml腹水,肿瘤切除干净。

术后,肖主任每日床旁查看患者,细心指导饮食活动,安抚患者情绪。在患者及家属的积极配合下,伤口迅速愈合,进入后续治疗。

肖文红主任表示,卵巢肿瘤是常见的妇科肿瘤,可发生于任何年龄,其中恶性肿瘤致死率居妇科恶性肿瘤首位。而良性肿瘤在较小时多无症状,常在妇科检查时偶然发现,肿瘤长大填满盆腔后可出现尿频、便秘、气急、心悸等压迫症状;恶性肿瘤早期常无症状,晚期主要症状为腹胀、腹部肿块、腹腔积液以及其他消化道症状,部分可有消瘦、贫血、不规则阴道流血或绝经后出血。因此她建议女性朋友养成良好的生活习惯,健康饮食、合理休息、适当运动,保持愉悦的心情。每年做一次妇科检查及妇科超声检查,有卵巢肿瘤家族史的女性更需提高警惕。
(通讯员/李千照)

春天 我们如何调养情志 听听市三医院精神科医生怎么说

《黄帝内经》有提“春生、夏长、秋收、冬藏”。中医指出四季养生着重顺应天时,随着四季之气候变化及规律,从饮食、作息、情志、运动等生活起居作为调养。

株洲市三医院精神科医生介绍,春天到了,气候多变,气压较低,阴雨较多,容易使人心情郁闷、烦躁。情志失调,有可能会引发各种情绪问题。在这个季节我们尤其要提防肝气不舒引起气郁。中医认为,肝主疏泄,如果肝失疏泄,则气机不畅,从而出现肝气郁结、情志不畅。

他建议,春天应注意疏肝,保持心情舒畅,如果一直控制不好情绪,不仅心里会不舒服,还会影响到身体健康,这样就很容易引起情绪问题、睡眠问题及食欲不振等,从而使得情绪障碍的患者增加或复发。春天,如何调整情绪?或可从以下几个方面入手:

1. 饮食

在这个季节我们可以多吃一些帮助稳定情绪、消除压力和缓解紧张情绪的食物,例如:黑木耳、花生、瓜子、杏仁、山药等都很不错。同时还可以给自己买点小蛋糕、巧克力或是色彩缤纷的糖果。

2. 睡眠

睡眠其实也是大脑的一种自我调节,对大脑有益,我们每天应该保证6至8个小时的睡眠。但同时也要注意不要睡眠过度,因为这样很容易导致身体虚弱、精神恍惚、乏力等。

3. 学会宣泄

当生活中、工作中遇到某些不开心的事情,我们要学会宣泄、释放,不能憋在心里,比如说:出去走走,学会转移注意力,注意观察些生活中其他美好的事物;或是找个可以诉说朋友,尽吐苦水和心中不满;甚至还可以到空旷的地方喊一喊,吐露出内心感到压抑的东西,这时候你会觉得自己敞开心扉,把情绪释放出来,也可以摆脱不开心的情绪。

4. 运动和音乐

运动可以缓解用脑过度导致的大脑功能降低出现的部分情绪问题,它可以舒缓神经,缓解大脑疲惫。我们可以进行较长距离的散步、慢跑等有氧运动来促进心脏和血液循环,以身体稍微感到疲惫为准,来享受运动的乐趣,磨炼人的心智、培养耐心,也可以通过这种方式来转移注意力。

同时,在自己心情不好的时候,我们也可以听几首自己喜欢的歌,或是唱一段表达自己此刻心情的歌曲,通过歌声把自己的烦闷、抑郁或悲伤的情绪释放掉。

株洲市三医院精神科医生表示,生活中,出现情绪波动是很正常的,对大部分人而言,“抑郁的情绪”就像感冒发烧一样,大概三五天有的是可以通过自身调节恢复。但如果持续情绪低落、失眠、烦躁等症状超过两周以上,或是出现严重悲观消极、自伤自杀的想法那就一定要提高警惕,建议及时前往专科医院寻求医生的帮助。
(通讯员/王丽)

预防“鼠标手” 可做这些小动作

你可曾想过,在我们工作中,每天保持最久的是什么姿势?使用最频繁最多的为何物?手机、键盘、鼠标直接在脑海里蹦出,而与之相联的病症常见的有“电脑颈”“办公臂”“鼠标手”。今天,株洲市中医伤科医院医生和大家来聊聊“鼠标手”。

什么是“鼠标手”

“鼠标手”又称腕管综合征,是一种由于手腕部的正中神经受压所引起的疾病。因长时间使用鼠标、键盘等导致手腕部反复屈伸,使腕管内的压力增加,压迫正中神经。此外,手腕部的外伤、关节炎、糖尿病等也可能引起鼠标手。

凡双手频率高的职业人群,容易出现上述这些症状。如记者、钢琴老师、摄影师、编辑、厨师、装配工、运动员等,也是“鼠标手”的高发人群。除此之外由于女性腕管比男性细窄,加上家务繁重,中年女性更容易患病。

出现哪些症状需警惕

- 手腕疼痛:长时间使用鼠标和键盘会使手腕处于不自然的姿势,从而引起手腕疼痛;
- 前臂酸痛:长时间使用鼠标和键盘会导致前臂肌肉过度紧张,出现酸痛的感觉;
- 手指麻木或刺痛:使用鼠标需要频繁地按压按钮,手指可能会出现麻木或刺痛感;
- 握力下降:鼠标手还可能握力下降,手部的肌肉失去弹性;
- 肩部僵硬:在使用鼠标和键盘时,很容易保持同样的姿势,这可能会导致肩部变得僵硬。

常规的治疗方法有哪些

临床常规的治疗:按摩、针灸、热敷、消炎止痛药物,还可使用低频、中频,筋膜枪、蜡疗等。

现代康复治疗方法有哪些

现代康复治疗可以采用冲击波疗法、超短波疗法、微波治疗、电生理治疗、神经肌肉电等,这些对人体骨骼肌肉神经等组织的损伤、炎症反应有很好的改善,对各类组织粘连以及肌腱钙化等有良好的治疗预期。

如何预防“鼠标手”

市中医伤科医院医生表示,中医强调“不治已病,治未病”,教大家两个小动作在日常生活中预防和远离“鼠标手”。

动作一:拉伸手掌,拉伸时以自己能接受的拉伸为度,不要过分牵拉,避免损伤,坚持15至30秒,稍作休息后再继续牵拉,重复3至5次。

动作二:依次活动手指头,10个/组,2至3组/次。

另外,除了经常做这些小动作之外,还可以用拇指揉按曲泽、内关、大陵、鱼际、劳宫等穴位来加强疗效,每穴30秒。

(通讯员/王海燕)



3月2日,城区全民义务植树月“认种认养认建”活动启动,图为植树现场。 园林二所供图

57万余名志愿者争当“活雷锋”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/姚时美 通讯员/杨昆) 3月3日上午,由市委宣传部、市民政局、团市委主办的“幸福株洲,与你同行”学雷锋志愿服务月活动启动,在天元超市开展多个志愿服务活动,吸引众多市民参加。

活动现场,主办方为2023年株洲市志愿服务“四个一批”获奖代表颁奖,全市最美志愿者代表集中宣读学雷锋活动誓词,志愿者们在60个展位上为市民提供政策宣传、学雷锋刊物展示、法律咨询、成年人心理健康咨询、义诊、义剪等服务,爱心商家现场为志愿者实施积分兑换。

爱心商家株洲家鸿口腔医院相关负责人说,自加入爱心商家5年来,已为数百名志愿者提供了爱心积

分兑换服务,包括拔牙、洁牙、矫牙等项目。

启动仪式当天,我市各县市区同步启动志愿服务月活动,接下来,各地将组织志愿者进社区、小区、农村、学校、公园、广场,带领广大群众积极参与理论宣讲、文明劝导、关爱帮扶、文艺汇演、义务植树等志愿服务活动。

党的十八大以来,全市共有57万余名志愿者,广泛开展基层治理、文明创建、环境保护、民生改善等志愿服务,得到了市民的广泛参与和好评。其中,涌现出十几年如一日国道护学的“编外交警”汤其雪,7年风雨无阻骑行送教2万多公里的人民教师陈艳辉、免费传授非遗文化22年的剪纸大师李映明等优秀志愿者。

报名啦! 一起去植树

今年3月,城区开展7场大型义务植树活动

本报讯(株洲晚报融媒体记者/李支国 通讯员/翁艳恒) 3月2日上午,2024年株洲市城区全民义务植树月“认种认养认建”活动在湖南汽车工程职业学院(北环线辅道)启动。

该活动由市城管局主办,2022年起,每年3月12日植树节延展为3月植树月,将单纯的植树活动,拓展为“认种、认养、认建”活动,并与城市的微公园建设相结合。两年来,通过义务植树公益活动平台,我市积极引导

导机关、企事业单位、社会团体共计512家参与义务植树“三认”活动,募集义务植树资金239.5万元,发动10万余人次参加植树活动,栽种树木23946株,为城区新增和改造绿地面积约11.2万平方米。通过开展“三认”活动,新建了芦淞区机场大道微公园、天元区韶石微公园等微公园,完善了石峰公园、博古山公园等专类园建设,为城市园林绿化增添了新空间,城市人居环境不断改善,广大市民爱绿护绿意识显著提升。根据安排,今年3月,我市将在城区开展7场大

型义务植树活动,当天的启动仪式是第一场;第二场是3月9日,地点在芦淞区千亿大道;第三场是3月12日,地点在荷塘区格林水岸;第四场、第五场是3月16日,地点分别在天元区八桥河西辅道以西和石峰区报亭社区;第六场、第七场是3月23日,地点分别在湖南汽车工程职业学院(北环线辅道新校区西南门)、芦淞区凤凰山公园。

市民朋友可以关注“株洲园林”微信公众号,点击右下角“义务植树”报名参加。

安心等春归



株洲市气象台-株洲日报社 合作

有一个好消息告诉大家,春天,将在未来的日子里来到,天气也将越来越暖。

不过,寒意并不是瞬间退却的,它需要一个过程。未来一段时间,气温回升,雨水增多,同时也会呈现着乍暖还寒、天气变化多端的状态。

所以,未来一周,株洲基本上都是小雨、阴天、晴天穿插着来,气温会一点点升高,最高气温会升到18℃。气温从本周初的个数升到10℃以上,这样的一个跨越,应该会让我们觉得暖意扑面而来。

冬天到了现在,雨也下过了,冷也冷过了,接下来的日子,就安安心心等着春天到来。
(王娜)

今天 多云有阵雨 8~16℃
明天 阴天有小雨 9~12℃
后天 阴天有小雨 8~13℃
风力:2-3级 风向:北风
(市气象台3月3日16时发布)