

烤瓷牙的适应症与禁忌症

★ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院口腔科 谢晶



王老伯牙齿少了很多,镶过活动假牙,但很多东西还是不能吃,使用起来还是特别不方便。听别人讲镶烤瓷牙好,于是到医院口腔科就诊,希望了解烤瓷牙。

烤瓷牙是现代口腔治疗的常见手段,在口腔修复治疗中大量使用。其优点是美观、使用寿命长、咀嚼效率高、使用简单、无基托、患者无明显不适感。其缺点是费用较高、对

基牙要求高、对牙体破坏较大、内冠金属材料可能对牙龈染色、X线阻断,可能对CT、MRI等检查造成干扰。

烤瓷牙的适应症

- 1.一般适用于数量较少的缺失牙齿,牙齿拔除后3个月,最好为间隔缺失。
- 2.缺牙两侧的基牙牙冠高度适宜、无松动、形态正常、牙根长大、牙髓无病变、牙周

- 正常、牙齿排列正常。
- 3.咬合关系正常,颌龈高度4毫米以上。
- 4.完善的根管治疗后的牙齿,根尖无阴影。
- 5.变色牙的美观修复。
- 6.患者无严重的全身疾病,口腔卫生良好,无明显的不良咬合习惯。

烤瓷牙的禁忌症

- 1.多数牙齿缺失,末端游离缺失,牙齿拔除后不足2个月。
- 2.重度牙周病患者,牙槽嵴吸收过多,余留牙冠根比例倒置,牙齿松动II度以上。牙周膜增宽。
- 3.患者牙髓治疗不完善,根尖阴影,根分叉区阴影,长期炎症引起的根部吸收。
- 4.牙体缺损或软龋至龈下2毫米以上。
- 5.患者咬合关系过紧,颌龈距离小于3毫米,对颌牙过长。
- 6.患者有严重的全身疾病,口腔卫生差,有严重的夜磨牙等不良习惯。
- 7.颌骨内有肿瘤、囊肿等疾病。

“老寒腿”患者深秋保健须知

★ 四川成都 孙清廉

民间习惯把久治难愈、反复发作、受寒时症状加重、表现为腿部酸麻沉重、疼痛严重者称之为“老寒腿”,此症属中医学中的痹证范畴。痹者闭塞不通之义,是指当人体正气虚衰、抵抗外邪能力降低时,肌肉、关节受到风、寒、湿的侵袭,导致气血运行不畅、失去气血濡养而表现出的下肢肌肉、关节等处疼痛严重、并常伴沉重酸麻,甚至关节出现僵直变形等症状者。现代医学中病程日久的风湿性关节炎、骨关节炎、类风湿关节炎、老年退行性增生性关节炎,常出现此类症状。

老寒腿虽多发于中老年人,但这种病并非就与年轻人无关。尤其是年轻女性,深秋时节仍是短裙飘飘,虽然美丽却有点“冻”人,因此老寒腿也会主动找上门来。

为了减轻与防止老寒腿患者在秋冬季节反复发作和病情加重,老寒腿患者应特别注意以下几点。

重视防寒保暖 居室环境、被褥应保持干燥、温暖,室内温度最好不低于18℃,床上要铺得稍厚一些,睡眠避开窗口通风处。下肢衣着应选柔软舒适、保温性能好的衣料(棉、毛、丝或皮料),鞋袜要选干燥、清洁、透气与吸湿性能好者。可选用护膝给膝部保暖,但时间不宜过长,因为护膝弹性较大,过于紧缩则容易影响膝部的血液循环,使膝部

活动更加困难,加重疼痛酸麻等症状。

防止寒湿侵袭 平时要避免汗出当风,外出时要避免迎风、淋雨、冒雪或涉水过河,并尽量避免在水中劳作。

注意生活规律 防止外伤和过度劳累,要保证充足的睡眠,尽量避免熬夜,增强人的身体素质。

重视调节饮食 饮食宜选高蛋白、高热量食品,尤宜适当多吃些容易消化、营养丰富、其性温热的食品如羊肉、鸡、鹅、牛奶、蛇肉、黄膳等,姜与辣椒也可适当食用,宜少吃生冷、生食与油腻性食品。

宜用温水洗浴 洗手、洗脸、洗澡的水温不可太低。特别是在每晚入睡前宜用温热水洗脚,洗脚的水量应适当多一

些,最好能泡至踝关节以上,不但可改善下肢血液循环,祛除寒湿,还可改善睡眠、增强抗病能力。

重视运动锻炼 因害怕疼痛而长期不活动是非常错误的。一定要重视锻炼、坚持锻炼,锻炼宜选择适合自己的运动项目,如散步、慢跑、打太极拳、做健身操等。只有长期坚持锻炼,才能预防肌肉萎缩、关节僵直、粘连,增强耐寒能力和下肢力量。此外,不主张进行爬山和上下楼梯等运动。

注意控制体重 在重视节制饮食和运动锻炼的同时,一定要注意控制体重,防止过度肥胖,以减轻对下肢关节的负担。

局部艾灸 可用艾条灸膝眼、足三里等穴,有散寒除湿、增强抗病能力等功效。



★ 杭州 葛鑫

秋风乍凉时节,喝一碗糝汤,暖脾胃和肚腹,是齐鲁大地的一道早餐风景,极具地方特色。

糝,鲁南地区方言中念sá。糝汤,又名“肉粥”,据说这一吃法起源于山东的沂蒙山区,距今已有2400多年的历史。春秋时期《墨子·非儒下》有记载:“孔子穷于陈蔡之间,七日不火食,藜羹不糝,颜色甚惫,而弦歌于室。”孔子边喝着这种不加米粒的汤,尽管面色疲惫却依旧在高歌。孔子喝的这种汤在《礼记·内则》里有记载称:“糝,取牛、羊之肉,三如一,小切之。与稻米二,肉一,合以为饵,煎之。”这里所说的“糝”,自然比孔子喝的那种菜汤内容丰富得多,却和现代吃的糝极为接近。

另外,清康熙年间《沂州志·秩》所列的16种品中也有“糝食”。“糝”在文字上讲是用肉作成的汤羹,相传糝是古代西域人的早餐饮料,唐朝时传入内地,而沂蒙山的糝则是由元朝的大都(今北京)传来的,当时叫“肉糊”,后来,当地人将这种肉粥直呼为糝了。

关于“糝”,民间有几个版本的传说,流传最广的当属与乾隆皇帝有关的这个。话说乾隆皇帝微服私访下江南时,路过沂蒙山腹地,又累又饿,就让随从向当地农妇要点吃的,农妇人很善良,倾其所有给客人做了碗肉粥,乾隆爷一尝,惊为人间美味,从来没喝过如此可口的东西,随口问了一句:“这是什么?”农妇耳背没听清,反问:“啥?”

随从赶紧向皇帝禀告:“这是啥(糝),这是啥(糝)。”于是,糝就诞生了。喝糝讲究“热、辣、香、肥”四美。沂蒙山人在喝糝的时候喜欢配油条、锅饼、千层饼之类的食物。不管糝因何而得名,寒凉时节来一碗热乎乎的糝汤都是老百姓的一大享受。

做法:

食材:大骨头(就是牛腿骨)2根、老母鸡1只、麦仁1小碗(麦子去了皮后也称麦米),黑胡椒粉、葱姜若干,味精、香油、淀粉、香菜适量。

烹饪:先把腿骨和母鸡、麦仁、大料、葱、姜末放在锅里大火煮开后改为文火炖两三个小时至鸡肉稍脱骨,捞出晾凉。母鸡拆成鸡丝备用。把黑胡椒粉用冷水冲开后放入锅里,然后把淀粉勾成芡汁放入锅内搅匀,待沸后关火。上面撒上鸡丝、香菜,放入味精、香油即可出锅。

糝汤可依据每个人的口味来把握,在原汤基础上自己调制,喜欢什么样的口味可放什么样的调料,酸、甜、咸、辣、鲜,可以任人选择。常食糝汤可以强身健体,对人体具有补中益气、温中补阳、健脾养胃、美容养颜、祛风湿、治心腹冷痛、通气消渴之功效。糝汤热喝,浓香扑鼻,气味诱人,尤其早上喝,感觉更为浓厚;中午喝,能够开胃,增强食欲;晚上喝有安神之功效。酒后食之,酒醒养胃,给您轻松舒服的感觉。

别把这些疾病当“秋燥”

★ 山东微山 卜庆萍

嘴唇起皮、口渴难忍、皮肤干燥……随着天气转凉,秋意渐浓,越来越多的人感受到了“秋燥”的威力。但是,如果这些症状通过调整生活方式还是无法改善,就不一定是“秋燥”,而要当心是其他疾病了。

干眼症 干眼症是一种慢性眼病,常被认为是空气干燥所致,但使用抗生素或抗病毒眼药水却不能缓解,反而加重。这要去专业医院确诊,不同的干眼症治疗方法不尽相同。

干燥综合征 对于单纯的秋燥,多饮水、食用具有滋阴润燥的食物,都能得到改善。但是,有一种口干舌燥却是怎样补水都无法缓解的,这就是干燥综合征。干燥综合征是一种自身免疫性疾病,尤其偏爱中年女性,主要表现为眼睛干燥、唾液减少、吞咽干食物困难,有时还伴有有关节疼痛等。

甲亢 甲亢全名为“甲状腺功能亢进”,是由于甲状腺激素

分泌过多引起的一组代谢性疾病,除了表现为口干外,还会伴有消瘦、怕热、多汗,易激动、急躁、脾气大,眼球外突,月经紊乱、月经不规律或过少,甚至闭经等症状。因此,有以下症状最好立即去医院检查,以便早确诊,早治疗。

糖尿病 多数糖尿病患者都有典型的“三多一少”症状,即多饮、多食、多尿和体重减轻,但有些患者只表现为口渴,且无论喝多少水都难以缓解,此时千万不要以为是秋燥,而应尽早到医院检查。

营养缺乏 有些老年人由于消化功能衰退,造成维生素和微量元素缺乏,会引起表皮干燥、角质化、口干,甚至引起咽部、鼻腔干燥,吞咽困难等。此类患者在秋季可以适当多吃一些橙黄色和深绿色的蔬菜,以及动物肝脏、肾脏、深海鱼、蛋黄等富含维生素A的食物。