



牙疼一定要“抽”牙神经？ 不一定！

护齿卫士:张金萍
市口腔医院主治医师



高雨 杨玲

牙疼了就一定要“抽掉”牙神经吗？在口腔医生看来，答案是“不一定”。

人们所说的牙疼，临床大部分是牙髓炎。牙髓炎是一种牙髓感染性疾病，以往诊断为牙髓炎的患牙，医生的治疗方案便是根管治疗，传统根管治疗需要完全摘除患牙牙髓。但是，牙髓具有营养、感觉、防御的能力，牙髓摘除后，患牙受力容易折裂，大大降低了牙齿的使用寿命。因此，尽可能地保留有活力的牙髓成为医生和患者的共同期待。随着现代微创治疗理念的推广，活髓保存技术顺势发展，通过这种方法可以保留健康牙髓，极大地减

少牙齿折裂的风险，尤其对于年轻恒牙，保留下来的牙髓可以促进牙根继续发育。

活髓保存技术主要分为直接盖髓术、间接盖髓术、部分活髓切断术和全部活髓切断术。

间接盖髓术是将盖髓材料覆盖在接近牙髓的牙本质表面，以刺激成牙本质细胞形成反应性牙本质和修复性牙本质，并进而促进余留牙本质矿化，从而达到修复牙本质复合体的目的，主要适用于损害接近牙髓，且不伴有不可逆性牙髓炎症状和临床指征的患牙。

直接盖髓术是将具有保护牙髓作用的药物覆盖于牙髓暴露处，以减轻炎症反应，并进而诱导深部未受损牙髓干细胞移行分化，促进修复性牙本质形成，主要适用于机械性或创伤性露髓的患牙。直接盖髓术是一种无侵入性、相对简单和便宜的治疗方式，能使患者以较低的治疗成本保存牙齿。直接盖髓术一般用于健康牙髓或可逆

性牙髓炎的患牙。

部分活髓切断术是指切除部分冠部炎症的牙髓组织，用盖髓材料覆盖于牙髓断面，封闭髓腔并诱导牙本质桥形成，以保存剩余牙髓活力和功能，使愈合环境由未感染的、坚硬的牙本质包绕未感染的牙髓组织，促进组织修复。

全部活髓切断术是指在判断牙髓炎症范围的基础上，切除全部冠部炎症的牙髓组织，保存有活力的根髓，牙髓去除的深度取决于临床判断。

与此同时，随着显微镜和橡皮障技术在临床上推广使用，活髓切断的成功率也获得了极大提高。显微镜也被称作口腔医生的“专业放大镜”，为医生提供放大的视野和聚焦的照明，帮助医生更清楚地观察牙齿细微结构，判断牙髓的活力状态。橡皮障技术就是通过一张橡皮布把牙齿隔离出来，使口腔中的唾液不会流入牙医操作区域，减少交叉感染，避免误吸，使治疗更加安全有效。

中药泡脚 知多少？

耕心医生:郭剑锋
市精神卫生中心副主任中医师



沈蕾 胡启梅 杨玲

足被称为人的“第二心脏”，它是人体上一块蕴含无限宝藏的神秘器官，汇集了身体一半的经络。足为三阴经(肝、脾、肾)之始，三阳经(胃、胆、膀胱)之终，足部共有66个穴位，与五脏六腑有密切联系。若能坚持睡前泡脚，就能刺激这些穴位，促进气血运行，调节内脏功能，疏通全身经络，从而达到调整脏腑功能、增强体质、祛病驱邪的目的。

在此，为大家介绍一些平日里实用的泡脚良方：

【热水泡脚】

功效:缓解头痛。

做法:用热水泡脚，这样脚和小腿的血管就会受热扩张，将头部的血往脚下引，起到减轻头部血管压力的作用。配合按摩脚底涌泉穴，可以起到刺激经络、缓解头痛的作用。

【生姜泡脚】

功效:祛寒、辅助消肿。

做法:生姜在中医上属于辛温解表药，有祛寒解表的作用。取15-30克生姜，将其拍扁或切片，煮10分钟左右，待温度适宜时泡脚，最好边泡脚边搓双脚。对于风寒感冒、体质虚寒、下肢浮肿效果较好。

【艾叶泡脚】

功效:祛寒、除湿、通经络。

做法:艾叶性温，具有回阳、理气血、逐湿寒、止虫安胎等功效，也常用于艾灸，故又被称为“医草”。用艾叶泡脚还能够改善肺功能，对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。取适量艾叶煮水泡脚即可。

【夜交藤、合欢皮等泡脚】

功效:能够改善睡眠。

做法:夜交藤、合欢皮主要功效是除烦解郁，安神助眠。取上述两种药物各15克，加水煮15分钟左右，加适量冷水至40℃左右即可泡脚。

【泡脚的注意事项】

泡脚水的温度以38-43℃为宜，最好不要超过45℃。

泡脚时间不宜过长，15-30分钟为宜。

泡脚一般泡到身上发热、微微出汗就可以了。

饭后1小时内不宜泡脚。

人老膝盖易“生锈”， 单髁置换微创手术有效除“锈”



孟祥宇 杨吉玲 杨玲

“膝盖就像‘生了锈’一样，不但疼痛，走路的时候有声音，而且在上下台阶的时候，根本动不了。”75岁的杨奶奶出现膝关节疼痛已有5年多时间，其间，她一直口服药物治疗，一开始还能止疼，可是到了后来，效果越来越差。

最近3个月，杨奶奶左侧膝关节疼痛越发明显，口服药物和贴敷膏药均不能缓解，严重影响到了她的正常生活。疼痛难忍的杨奶奶来到市中西医结合医院(市二院)，医生在详细了解其病情后表示，她的膝盖之所以会“生锈”，是因为患上了膝关节骨性关节炎。

在进一步充分了解了杨奶奶的病情之后，医生认为，杨奶奶的手术指征明确，需要切除坏损的软骨、清除多余的骨赘缓解疼痛。然而，传统的全膝置换手术创伤较大，术后恢复较慢，住院时间较长，对患者术后的康复锻炼要求比较高，而单髁置换术能够保留具有正常功能的外侧间室、髌骨关节，以及交叉韧带。

市中西医结合医院骨科主任柯荣军介绍，全膝置换术类似“拔牙”，单髁置换术则更像是“补牙”，属于微创手术，术后能更接近正常膝关节功能，创伤更小、舒适性更高。

经过反复讨论研究，骨科团队为杨奶奶实施保膝手术——内侧单髁置换术。在医院麻醉、护理团队的保驾护航下，医生仅用一个6-8厘米的切口，就为杨奶奶去除了膝关节内侧已经磨坏的软骨和半月板，取而代之的是仿生单髁假体。手术耗时40分钟，

手术当天，老人家就能下床站立，次日即可下地走路。经过康复医学科的专业康复指导，短短一周，杨奶奶已经完全可以完成下蹲、屈腿等动作，也无明显疼痛。

柯荣军说，膝关节骨性关节炎是由膝关节的局部损伤、炎症、慢性劳损引起的，以关节面软骨变性为特征的疾病，多见于中老年人，主要表现为受累关节隐痛，初期活动、受累后加重，休息后减轻，进而持续疼痛，伴关节僵硬，活动后见好转。后期关节肿胀、增大，活动受限、畸形，膝关节多有压痛；症状严重者膝关节伸屈受限；有积液者，浮髌试验阳性。柯荣军建议，一旦出现膝关节疼痛后应尽快就诊，避免病情加重。目前，单髁置换术创伤小、恢复快，用于膝关节早期病变，可明显改善患者的生活质量，延缓患者的全膝置换时间，对很多患者来说可以免除全膝关节置换手术。