

健康热线

龋齿可能导致宝宝营养不良

专家:应及时到口腔科治疗

我家宝宝乳牙有洞,乳牙以后会换,还需要治疗吗?我想给孩子补牙,但宝宝年龄太小,怕他不配合怎么办?5月24日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省儿童医院口腔科专家袁辉,与读者交流。

□ 黄晔 记者 马冰璐 文/图

龋齿可能导致营养不良

读者:我家宝宝乳牙有洞,乳牙以后会换,还需要治疗吗?

袁辉:宝宝的乳牙一般会在六到十周岁左右脱落,十二周岁左右完成换牙。在此期间有洞的乳牙只能吃软流食,时间久了宝宝会营养不良。且乳牙龋损严重的话会出现进食痛甚至夜间自发痛,影响宝宝日常的生活和休息。所以乳牙有洞的话建议及时去儿童口腔科治疗。

补牙不配合可使用麻醉

读者:我想给孩子补牙,但宝宝年龄太小,怕他不配合怎么办?

袁辉:儿童专科口腔科的医生会用安慰性鼓励性的话语配合适用于儿童的个性化舒适化的治疗方法,将孩子对看牙的抗拒尽可能降低。当然有一些胆子特别小的小朋友依然可能不配合,也有束缚或者麻醉镇静下的治疗方法,尽可能消除孩子的恐惧心理。

舌系带过短过长需及时治疗

读者:我家宝宝伸舌向内凹陷,说话有些字音也发不清楚。这种情况需要治疗吗?

袁辉:根据描述,考虑小朋友有舌系带过短的情况,建议做个小手术,以免影响发音。六个月以上、一周岁以下的小朋友,可以在门诊局麻下做;超过一周岁的小朋友,建议住院麻醉下做手术。做完后配合一段时间的伸舌训练,一般都会有较明显的发音改善。

培养孩子自行刷牙好习惯

读者:宝宝可以自己刷牙吗?



袁辉 主治医师,从事儿童口腔工作十余年,专长:儿童牙病的早期预防及个体化舒适化治疗;口腔黏膜病、舌系带过短等口腔疾病的诊断及治疗;唇腭裂的序列治疗等。

袁辉:可以,但需要注意逐步训练正确的刷牙方法。可以先将牙刷在牙的外侧面做小幅度的前后移动,再慢慢做划小圈的动作。从简单开始,一次只增加刷牙的一个面,逐渐过渡到整个口腔。为了引导宝宝正确刷牙,父母要经常督促宝宝,养成饭后漱口、早晚刷牙的好习惯,有条件的话最好每次餐后都刷牙。

□ 预告:

胆囊结石如何治疗?术后饮食有何注意事项?下周五(5月31日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请中国科大附一院西区普外科副主任医师刘永武,与读者交流。

刘永武,副主任医师,熟练掌握普外科常见疾病的诊断与治疗,如胆石病、腹外疝、阑尾疾病、急腹症、急性胰腺炎等普外科疾病的诊治。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐

一周病情

胆囊炎患者饮食应做到“四忌六宜”

星报讯(记者 马冰璐) 最近,因胆囊炎发病前往医院就诊的患者明显增多。对此,专家提醒,胆囊炎患者日常饮食应做到“四忌六宜”。

四忌:忌刺激性食物和强烈调味品,如辣椒、咖喱、芥末、酒、咖啡等;忌食高胆固醇食品,如动物的心、脑、肝、肠和蟹、鸡蛋黄、鱼子等;忌食高脂肪食物,如油炸食物、肥肉、黄油,以及含脂肪多的花生仁、南瓜子、芝麻等;忌暴饮暴食,因会加重胆汁分泌,促使胆囊强烈收缩,而引起腹部绞痛。

六宜:宜讲究饮食卫生,生吃瓜果蔬菜一定洗净消毒,以防带有蛔虫卵的食物进入口中;宜多吃一些富含维生素A的食物,如绿色蔬菜、胡萝卜、番茄、白菜等以及水果;饭菜宜用植物油烹调,宜采用煮、卤、蒸、余、烩、炖、焖等烹调方法;宜适量摄入一定的蛋白质,可选豆制品、鱼虾类、瘦肉、蛋清等食物;宜经常食用能促进胆汁分泌和松弛胆道括约肌的食物,如山楂、乌梅等,玉米须泡水当茶饮,也是很好的保健饮料;宜经常锻炼身体,防止便秘,杜绝肥胖。

食药安全在身边

问:乱吃消食药更伤胃?

答:健胃消食片和大山楂丸是常用的健胃消食药,不少人吃多了或者胃不舒服就吃。由于口感酸甜,有些孩子还把这些药当零食,实际上,吃太多消食药反而会伤胃。

消食药可帮助消化食积,副作用较小,正确服用效果好且副作用小。但如果没有分清消化不良的具体病因,就大量盲目服用,可能导致烧心、反酸等症状。特别是消化不良的儿童,如果吃太多,易生内热,引起上火。

此外,消食药的主要成分山楂含较多单宁酸,与胃酸作用后易形成不溶于水的沉淀,引起胃结石。孕妇大量吃含山楂成分的健胃消食药可刺激子宫收缩,甚至导致流产,建议在医生的指导下谨慎使用。

需要注意的是,消食药与磺胺类药物合用时,可使尿液酸化,在肾小管中析出结晶,引起结晶尿、血尿,严重时可能导致肾功能衰竭;消食药与阿司匹林、吲哚美辛等酸性药物合用时还容易伤胃。可见,消食药也不能吃太多,如果正在服用其他药物,建议咨询医生或药师是否会发生相互作用。

□ 石跃新 记者 王伟伟

养生生活

71岁“小巷管家”养生不忘少油少盐

星报讯(王玉荣 记者 祁琳) 家住合肥瑶海区濉溪东路社区辖区的戚要珍,今年71岁,身体很好,是社区“小巷管家”的一员,仍然在发挥余热。

戚奶奶很慈祥,心态平和,每天早上会去锻炼身体,走一走,“饮食上少油少盐,现在生活水平很好,但一定要注意。”戚奶奶说,去年

冬天,合肥人最爱灌的香肠,她们家就没有灌了。

现在,戚奶奶和姐妹一起,每天有自己的工作,维持着小区里的秩序,也常常在炎炎夏日打扫社区卫生,看到车辆摆放混乱,就上前摆放整齐,“退休后发挥余热好,心情自然好。”

寻医问诊

读者:下颌关节脱位复位后,需要用绷带将下巴托住吗?

合肥市一院创伤骨科医生张逸飞:复位后,最好使用绷带将下巴托住,一周左右不要张大口,应吃软食,防止形成习惯性脱位。如下颌脱位时间稍长,已达数日,手法复位困难,就要及时前往医院,可在局麻或全麻下完成复位。

□ 费秦茹 记者 马冰璐

健康提醒

“逢苦必吃”小心中毒 科学“吃苦”才养生

星报讯(记者 马冰璐) 不少人认为夏季应该多吃苦味食物,可以清热降火、强身健体。对此,合肥市滨湖医院营养师李远碧医师提醒,很多“苦味”是有毒的,食用“苦味”务必慎重,切不可“逢苦必吃”,科学“吃苦”才养生。

据李远碧介绍,食物中的苦味主要包括生物碱、萜类、糖苷类和苦味肽类,这些化学物质结构不同,生物活性各异,对人体作用也不同。食物中的苦味物质,从进化角度来说,

最初是植物在长期进化过程中形成的一种自我保护机制,很多“苦味”是有毒的,食用“苦味”务必慎重,切不可“逢苦必吃”,科学“吃苦”才养生。

“并不是所有人都适合吃苦味,即便适合‘吃苦’,也要适可而止。”李远碧提醒,不同的人对苦味物质的反应与体质、健康状态有关,吃苦后一定要注意身体的报警反应,如果吃了太多苦味食物后有恶心、头晕、虚弱等感觉,要赶紧催吐。



量血压、测血糖、中医按摩……昨日,合肥市杏林社区新时代学雷锋志愿者团队将中医理疗、口腔检查等医疗服务免费送到市民身边。

□ 夏菁 宋梅 雨静 记者 马冰璐 文/图