

用手劈脖子
会让人晕倒

在影视剧中,我们经常能看到这样一幕:一个人用手掌在另一个人的颈部用力一劈,对方立刻晕倒。这并不是影视剧里的夸张表达。人的颈动脉窦受到外界压力刺激,就会引起突发性头晕、乏力、耳鸣、血压下降甚至晕厥。

日常生活中,如果有人因颈动脉窦受到刺激而晕倒,就要立即让患者仰卧,并给患者松开衣领,然后召唤救援人员。

——《生命时报》

对温度敏感
应检查甲状腺

生活里,有些人可能对温度的感知更为敏感,这也许和耐热或抗冻无关,而是甲状腺发出的生病信号。

甲状腺是一个“恒温器”,通过分泌激素来调节体温。因此,一旦甲状腺功能异常,导致激素分泌过多或过少,就会对温度产生截然不同的反应。

——《生命时报》

宅在家里
可能拉低颜值

英国心理健康基金会研究发现,长时间宅在家里,会加重焦虑感和抑郁程度。除了影响心理健康,宅在家也会直接影响皮肤、头发、指甲等与颜值相关的健康状态。这种心理压力还可导致湿疹和部分种类的皮炎加剧,也会使皮肤提前出现皱纹或变得松弛。

——《生命时报》

拔智齿要避开月经期

不同的人,智齿数量不同,但一般都是1颗—4颗。

女性在月经期,身体会向全身发布“慢慢凝血”的信号,且抵抗力比平时稍差。因此,拔智齿前,要避开月经期,以免出现止血慢的现象,同时降低各种病菌、病毒入侵的机会。

有高血压、心脏病、糖尿病及其他系统性疾病者,要到相关科室就诊,待病情稳定时才可考虑拔牙。

——《生命时报》

牙粉、美白牙膏、美白牙贴、美牙仪……

美白牙齿
小心被忽悠



目前,非医用的牙齿美白方式主要有4种,即牙粉、美白牙膏、美白牙贴、美牙仪。

美白方式选择不当,可能全无效果,也可能伤害牙齿。上面那些非医用牙齿美白方式,借助广告营销,无差别地诱导消费者。有些美白方式是坑牙,有些是坑钱。

No.1 牙粉

牙医推荐指数:☆☆☆☆☆

牙粉是一种颗粒比较大的摩擦剂,其原理是在刷牙或使用过程中,通过摩擦牙齿表面实现去渍、美白功能,对外源性牙黄有效,但对牙釉质有一定的损伤,会在牙齿表面形成划痕。这种损伤不可逆,时间一长,会造成菌斑和牙结石沉积,使牙齿容易发生龋坏,得不偿失。从长远来看,对牙齿健康有害。

No.2 美白牙膏

牙医推荐指数:★☆☆☆☆

事实上,美白,是绝大多数牙膏的基本功能,现在很难买到一款不标注美白功能的牙膏。拿“美白”作为主要卖点来进行炒作的,无非是两种牙膏:一是添加大颗粒型摩擦剂,二是添加过氧化

氢等具有漂白功能的成分。而牙膏这种载体形式决定了它的添加物浓度受限:它的摩擦剂不可能像牙粉那么粗,也只能加入低浓度的过氧化氢,因此,牙膏的美白功能基本上是在概念之上的,实际的美白效果非常勉强。

No.3 美白牙贴

牙医推荐指数:★☆☆☆☆

美白牙贴的原理是利用过氧化物分解牙齿表面色素,从而达到美白效果。即使有美白效果,也会一年之内反弹。

这种漂白类产品都有一些死穴,比如:过氧化物的浓度控制在10%以下相对安全,但漂白效果一般;如果冒险提高浓度,就容易损伤牙龈。还有一些适应症问题,例如:可能加重牙龈萎缩或牙敏感症患者原本的症状。

另一方面,大多数人没有养成常规保养牙齿的习惯,牙齿本身问题很多,不经过牙医检查而擅自使用美白牙贴,会出现很多副作用,比如加重牙龈炎、引起牙龈炎、牙齿敏感强烈等等问题。更重要的原因是,各种杂牌的牙贴层出不穷,网上明星们代言吹得天花乱坠,因此,牙医并不推荐使用牙贴。若要尝试,应考虑正规的知名品牌,并在牙医全面检查后,遵医嘱使用。

No.4 美牙仪

牙医推荐指数:☆☆☆☆☆

美牙仪基本上都是采用的牙托样式,但它的牙托只能是千人同模,批量产出,漂白剂容易渗出,损伤牙龈。为了减少风险,厂家只能降低浓度;另一方面,为了保证疗效,又需要提高浓度。这是所有美牙仪的硬伤。另外,美牙仪产业也是大量“三无”产品的集中营。而专业牙医制作的家用美白装置,会给患者取模,并制作个性化托盘,也就避免了上述问题。

美牙仪对牙龈软组织的损伤比美白牙贴严重得多。在长期使用者中,牙龈萎缩、牙齿敏感疼痛的病例不在少数。

徐勇刚



帮您求医

患有子宫肌瘤
一定要切除子宫吗

网友“蓝天白云”问:我的一位亲戚,女,今年50岁,未绝经,有子宫肌瘤,最大的直径4厘米多了。她平时没什么症状,也不疼,肌瘤是体检时查出来的。请问大夫,她应该把子宫切除吗?

沧州市人民医院医专院区医生李欣:如果患者月经无改变,定期复查就可以,不必做子宫切除手术。子宫肌瘤的癌变率很低,无症状的肌瘤一般不需要治疗,定期复查就可以。

复查时,应关注它的变化,比如增大的程度。如果单个肌瘤直径超过5厘米、月经量多且伴有贫血,或肌瘤位置影响身体健康等,就需要手术了。

凌巍 整理



为方便更多读者咨询,本报已建立两个健康交流群,欢迎扫描二维码与管理员联系,进入“沧州晚报健康交流(1)”群或“沧州晚报健康交流(2)”群。

沧州市公安交通警察支队
关于中心城区部分路段调整为机动车单行路的通告

按照“畅交通”和创建文明城市工作总体部署,为进一步提升我市中心城区道路通行能力,改善交通环境,提升畅通水平,根据《中华人民共和国道路交通安全法》规定,将中心城区以下路段调整为机动车单行路。具体通告如下:

一、调整为机动车单行的路段

- 1、曙光路(永安大道—朝阳大道)实行机动车24小时由西向东单向通行;
- 2、双金路(永安大道—御景街)实行机动车24小时由东向西单向通行;
- 3、朝阳西路(朝阳大道—幸福街)实行机动车24小时由东向西单向通行;
- 4、东风路(铁路西街—交通大道)实行机动车24小时由东向西单向通行;
- 5、交东路(交通大道—铁路西街)实行机动车24小时由西向东单向通行;
- 6、志强路(清池大道—交通大道)实行机动车24小时由西向东单向通行;
- 7、铁路西街(新华路—东风路)实行机动车24小时由北向南单向通行;
- 8、署西街(育红路—御河路)实行机动车由北向南单向通行,单向通行时段:每天6时—20时;
- 9、铁路西街(志强路—黄河路)实行机动车由北向南单向通行,单向通行时段:每天6时—20时。

二、本通告自2021年6月1日0时起施行

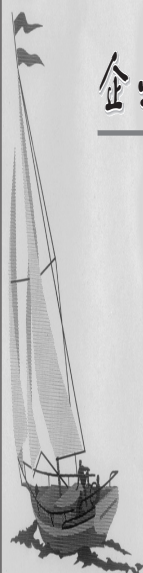
对违反本通告的车辆,由交通技术监控设备取证,并依据《中华人民共和国道路交通安全法》《河北省实施〈中华人民共和国道路交通安全法〉办法》处罚。

特此通告

沧州市公安交通警察支队
2021年5月27日

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部助您一帆风顺



3155777

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业中介机构办理登记手续;
- 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
- 六、广告内容须加盖单位公章;
- 七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部