

24岁男子拔智齿后晕倒去世

医生:“优秀、听话”的智齿完全可以留下

近日,深圳一名24岁的小伙儿拔牙后晕倒去世。

很多人表示不解:拔牙这么危险吗?本来计划拔智齿,决定再拖一下。那么,智齿不疼到底应不应该拔?拔完到底会出现哪些情况呢?



1 智齿不疼就不用拔吗

事实上,并不是所有人都一定有智齿。通常,一个成年人长出28颗—32颗牙齿都是正常的,不排除有的人没有长智齿。

智齿,也就是第三磨牙,位于口腔最远、最深的位置。

如果我们把一个正常成年人的口腔分为左上、左下、右上、右下四个区域的话,每个区域会有8颗牙齿,长在最后的第8颗牙齿,就是我们口中的智齿,也是我们的第三磨牙。

智齿之所以被称为智齿,“智”也就是聪明的,很大程度上是因为它的萌出大概在成年之后,人们总觉得这

是心智成熟的标志,所以也就称它为智齿了。

尽管有些人的智齿从来没痛过,但是有可能还是要拔。拔牙的原因很多,但最简单的一种判断方式就是,这个智齿是否长得足够正。言下之意就是,尽管暂时还没有引起疼痛,那些长歪的智齿也是越早拔除越好。

原因就在于长歪的智齿非常不容易清洁,食物常常会残留,有的就会导致智齿及周围组织疼痛,更严重的是它还会导致智齿前方的磨牙出现蛀牙,进一步则出现牙痛,最严

重的、也非常常见的状况是,智齿要拔掉先不说,连同智齿前方的第二磨牙都出现不可挽救的龋齿,只能一起拔掉。

不过话说回来,也有一些特别“乖巧”的智齿,整整齐齐长出来,上下可以完美咬合,也没有什么蛀牙,平时都能刷干净。那么这种“优秀、听话”的智齿完全可以留下,成为我们咀嚼食物的工具。

除了这些健康的智齿可以不拔,还有一些智齿深深埋在骨头里,且完全没有萌出到口腔的迹象,那么也可以先不拔。

2 智齿拔完会发生什么

很多人不想拔牙,很重要的原因是害怕拔牙之后的肿胀、疼痛。

拔牙之后确实或多或少会局部肿胀疼痛。此外,拔牙期间,伤口疼痛、吞咽疼痛、张口受限也比较多见,这很难避免。甚至有的人还有感冒症状,诸如发热、四肢酸痛无力等。

不过,智齿拔完如果做好以下护理和对症措施,这些不适大多就能在

一周内减轻并消失:

拔牙后3小时内,麻醉剂失效前,避免进食,以免刺激伤口出血。

拔牙后24小时内,可用冰袋冷敷脸颊,这会有效减少出血、肿胀和疼痛。但操作时要注意要持续、间隔冰敷,单次在10分钟—20分钟,中途要有间隔,避免冻伤。

拔牙后出现肿胀、疼痛、出血,要

根据医生的建议服用药物。

拔牙后应保持口腔卫生,24小时后可以开始刷牙、漱口,防止感染。如有缝针、缝线,可以在一周之后拆除。

拔牙后饮食清淡,不要进食太硬、太热的食物。拔牙一周后饮食可以恢复正常。

不过,出现严重的肿胀、疼痛就需要医生处理了。 据科普中国

健康

微观点

抽脂不是减肥 控食+运动才靠谱

很多人希望通过抽脂能一劳永逸地快速变瘦,并且降低体重让身体更健康,但抽脂不是减肥。

肥胖影响健康的关键不是肉眼可见的那些肥肉,而是不太容易看见也摸不着的内脏脂肪。内脏脂肪的沉积,以及对胰岛素敏感性的影响才是各种危害健康的凶手。而吸脂术只能在一定程度上减少某些部位的皮下深层脂肪,对于真正意义上的减肥来说,依靠吸脂术远远不够。吸脂术准确来讲是一种局部塑形的美容手术,不是减肥手术,它更适合只是局部脂肪堆积又难以通过锻炼塑形的爱美人士。

肥胖的形成因素有很多,最常见的还是饮食不规律、不科学,缺乏运动导致的单纯性肥胖。因此,控制饮食,坚持运动,养成良好的生活习惯,这些才是真正的减肥之道。

——健康报

褪黑素会“伤人” 只有两类人适用

褪黑素作为人体中天然存在的物质,自带“健康催眠”光环,相关产品甚至被奉为“老幼咸宜的助眠神器”,但褪黑素不是人人适用。医生指出,长期服用会导致机体褪黑素分泌减少,继而形成依赖,引起睡眠功能紊乱,加重失眠症状。如果超量使用褪黑素,就会加重肝肾负担,还可能发生头疼、胃肠道反应、抑郁焦虑精神症状等不良反应。另外,长期大量服用会造成低体温、释放过多泌乳激素,导致不孕、降低男性生理欲望。

只有两类人适合使用褪黑素:
倒时差和倒班人群 空姐、跨时区旅行者、三班倒职员等,合理使用既能缓解时差反应,又能起到同步睡眠节律的作用。

老年人 随着年龄增长,老年人大脑松果体逐渐萎缩直至钙化,分泌的褪黑素减少,适量补充可改善睡眠。

——生命时报

睡觉一个姿势 皮肤容易受伤

睡觉时,保持一个相对稳定的姿势,对于大多数人来说,的确可能代表着睡得安稳、更好。

但如果睡觉时,长期保持一个姿势不动,那么和床面接触的皮肤(尤其是骨头凸起处)是容易受伤的,这种伤叫做“压力性损伤”。一项针对健康成人的研究显示,在使用标准床垫的情况下,持续躺两个小时不动,可能会出现皮肤红斑和缺血改变。也就是说,一个人在睡眠时,真的可以做到持续整晚不翻身、一动不动,那么第二天早上起来时,可能会发生周身酸痛的难受症状。

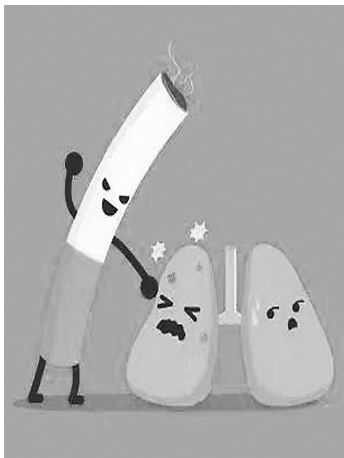
对于睡觉时经常翻身的人,睡得好不好主要看白天的状态。只要白天的状态不受影响,那就不需要过多担心。

——健康时报

肺癌成为全球新增病例数最多癌症

男性死亡率高于女性,或与长期吸烟有关

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构近日发布最新报告说,2022年,全球新增癌症病例约2000万例,死亡病例约970万例。这两项数据中肺癌占比都是最高:新增肺癌病例250万例,死亡病例180万例。



肺癌是男性最常罹患的癌症

肺癌、乳腺癌、结直肠癌是2022年全球发病率最高的癌症,肺癌成为最常见的癌症,可能与亚洲地区存在的长期吸烟情况有关。

从全球范围看,癌症的发病率和死亡率存在性别差异。乳腺癌是女性最常罹患的癌症,也是女性因癌症死亡的首要原因。肺癌则是男性最常罹患的癌症,也是男性因癌症死亡的首要原因。

在人类发展指数低的国家,乳腺癌死亡率高

癌症负担因人类发展指数高低而存在显著的不平等,乳腺癌的情况尤其如此。

在人类发展指数高的国家,每12名女性有1人在一生中被诊断出患有乳腺癌,每71名女性有1人死于乳腺

癌。相比之下,在人类发展指数低的国家,虽然每27名女性只有1人在一生中被诊断出患有乳腺癌,但是每48名女性就有1人死于乳腺癌。

在人类发展指数低的国家,女性被诊断出乳腺癌的可能性比在人类发展指数高的国家低50%,因诊断较晚和无法获得高质量的治疗,她们死于乳腺癌的风险要高得多。

癌症病例增加,与多种因素有关

2050年,全球新增癌症病例将超过3500万例,比2022年增加77%。造成全球癌症负担日益加重的因素有许多,包括人口老龄化和人口增长,也与癌症风险因素的变化有关,其中一些癌症风险因素与社会经济发展相关。

吸烟、饮酒以及肥胖是癌症发病率上升的关键因素,空气污染仍然是主要的环境风险因素。

据新华网