

因外伤崩坏一颗牙 却意外发现7处“空洞”

医生：这些情况得定期复查

“不是这次烤瓷牙崩坏了，我都不知道牙齿底下长了那么多颗囊肿。平时一点感觉也没有，怎么会这样？”近日，23岁的小柴（化名）来到宁波市第二医院口腔科就诊。看到牙科CT片上的几个颌骨囊肿阴影，她大惊失色。

医生提醒，相比牙龈息肉，颌骨囊肿“藏”得更深，可发生于颌骨任何部位。它生长得比较缓慢，初期多没有症状。颌骨囊肿不及时治疗可能会出现囊肿伴发感染，骨质吸收破坏的面积增大会损伤邻近的牙齿，甚至可能引起病理性骨折。

23岁姑娘牙齿下长出7处囊肿

小柴长得清秀，牙齿却不太好。因为不注意口腔卫生，又喜欢吃甜食和碳酸饮料，她是口腔门诊的常客。工作以后，她发现过几颗龋齿，由于工作忙，经常拖到最后一刻才硬着头皮去医院。而且根管治疗一结束，她就把医生要求定期复查的医嘱忘得一干二净。

最近，小柴的一颗烤瓷牙因为外伤崩坏了，需要重新修复，她不得不再次走进口腔门诊。按照常规检查流程，接诊的市二院口腔科魏珍主治医师先给小柴进行了全面的口腔检查，发现小柴的牙齿除了烤瓷冠崩坏，还龋坏了很多颗，不少都只剩残根了，为了全面了解牙齿的情况，魏珍给小柴安排

了牙科CT检查。检查结果一出来，大家都吃了一惊：颌骨内出现了7处“神秘空洞”，最大的一个阴影长轴达4.5厘米，直接侵占了上颌窦的空间，与之相关的4颗牙处境岌岌可危。

“这7个空洞都是颌骨囊肿，上颌窦是鼻腔周围颅骨内的含气空腔之一，你看右侧的上颌窦几乎被最大的这颗颌骨囊肿攻占了，还波及了4颗牙齿。”看着眼前的低密度影，小柴捂住嘴喃喃自语：平时不痛不痒的啊，怎么回事？

冰冻三尺非一日之寒。魏珍分析，小柴此前在外地诊所经历过多次根管治疗，但很多治疗并不完善，并且没

有坚持定期复查，让医生检查根管治疗后牙髓的炎症、根尖周的炎症恢复情况，再加上日常生活中不注意口腔卫生，给了颌骨囊肿可乘之机。

经过综合评估，魏珍为小柴制定了详细的治疗方案：没有保留价值的残根及时拔除并摘除囊肿；针对病变波及范围内有保留价值的牙髓坏死的牙齿，则采取显微根管治疗的办法。根管治疗后3个月、6个月定期复查，若囊肿能逐渐缩小定期复查就行。若阴影不能缩小，可选择在门诊行显微根尖手术。对于体积较大的囊肿，则需口腔颌面外科医生采用开窗减压引流的手术方式，待囊肿缩小后住院摘除囊肿。

不要小看牙外伤的“威力”

魏珍留意到，在日常生活中，很多人小看了牙外伤的“威力”。她说，看起来很轻的牙外伤，也可能使牙根和牙槽骨相连的血管变形甚至断裂，导致牙髓（俗称“牙神经”）炎症、坏死，甚至造成牙根感染、颌骨囊肿等严重后果。

她建议，在牙齿发生外伤后应第

一时间去医院拍片检查，“牙齿外伤有个应急期，此时牙髓活力检查通常不准，建议第一时间到医院拍片检查，随后在1个月、3个月、6个月、12个月分四次复查，确保没有问题后，再坚持每年定期检查牙齿。”这是因为，有些牙齿在受伤后数月甚至数年才发生牙髓

坏死、牙齿变色。

魏珍提醒，对于外伤后的牙齿、龋坏的牙齿要及时诊治，定期复查，已经治疗的牙齿也不能掉以轻心，必要时拍片检查。针对儿童换牙、成人智齿萌出等关键时期，也建议进行口腔拍片检查。 记者 庞锦燕 通讯员 郑轲

这个错误动作 让六旬阿姨 练到子宫脱垂

“今天我又接诊了一位因为错误的训练提踵颠足动作，导致子宫脱垂的患者。”近日，宁波大学附属第一医院妇科周晓明副主任医师告诉记者，这已经是今年碰到的第二例因为错误的健身动作，导致子宫脱垂的案例。他提醒女性朋友，要避免因为错误的动作，导致盆底脱垂疾病的发生。

孙阿姨近日来到该院妇科盆底脱垂疾病门诊就诊。她告诉周晓明，自己腹部坠胀感很明显，总像是有东西往下掉；尿急，老想跑厕所，憋不住。这是过去没有的。经检查，她被确诊为子宫脱垂3度，一向下用力整个子宫几乎都掉出了阴道口，尿急也是由子宫脱垂进而引发的。

孙阿姨自述此前没有症状，这一两个月才有上述两种不适感。

周晓明认为，衰老不会导致子宫“断崖式”脱垂，应该另有原因。经耐心询问，导致其子宫短期内重度脱垂的“元凶”被锁定了——原来，这半年来她经常练习“提踵颠足”动作，原地站立时，尽可能提起脚后跟，再铿锵有力地落下。周晓明查阅资料后，发现孙阿姨做“提踵颠足”动作时和规范的做法不太一样。孙阿姨做的是原地提踵动作，正确的动作要领是尽可能抬高脚后跟后，再缓缓下落一半，而后轻震地面，而非抬高后直接迅猛有力地放下。孙阿姨的这个错误动作，其实对盆底的冲击力和长期拎重物“异曲同工”。

孙阿姨最后选择接受通过微创的悬吊术，让脱垂的子宫得以“回归”，术后在盆底中心继续进行康复训练指导。她后悔地表示，以后健身、锻炼一定要科学。

周晓明确说，孙阿姨的例子并非个案。不久前，他也接诊过一位60多岁同样因为长期练习这一错误的提踵动作，从而加速子宫脱垂导致需要手术治疗的患者。另外，还有一些本身已经存在盆底轻度脱垂的年轻女性，因为不当的健身方式导致脱垂加重的案例。

周晓明介绍，除了妊娠和分娩，先天发育异常、营养不良、衰老、腹压增加等都是子宫脱垂的诱因。女性朋友平时尽量避免长期做腹压增加的动作，尤其是产后还在坐月子的女性，运动健身好处多多，但需要注意锻炼时机和适合的方式。

他还提到，现在很多女性上厕所也会刷手机，无形中延长了蹲厕所的时间，导致腹压增加。长期下蹲、便秘、慢性咳嗽以及错误的健身动作都会导致腹压增加，也会加速子宫脱垂的发生和进展，应尽量避免。

记者 王颖 通讯员 庞赞

保护盆底，可以这样做！

明天16:00，盆底康复专家何建华做客《宁一健康说》



尿频尿失禁、便秘、子宫脱垂、盆腔痛、前列腺不适……这些看似毫不相关的问题，其实有个共同的名字——盆底疾病！盆底相关疾病有“社交癌”的别称，不少人都曾经历或正在面临各种尴尬，但症状的私密性，却让很多人选择了沉默和隐忍。

盆底在人体的哪个位置？盆底

■专家介绍

何建华，主任医师，宁波大学附属第一医院盆底康复科负责人。中国预防医学会盆底功能障碍防治专业委员会委员；中国老年保健协会盆底医学专业委员会委员；宁波市预防医学会盆底疾病防治专委会副主任委员兼秘书；宁波市康复医学会盆底康复专委会副主任委员；浙江省医学会小儿外科分会委员；浙江省肿瘤协会小儿肿

肌有什么样的功能？盆底功能障碍性疾病来临前都有哪些蛛丝马迹？7月12日16:00，《宁一健康说》栏目邀请宁波大学附属第一医院盆底康复科负责人何建华主任医师来到演播室，从专业角度为大家科普盆底健康方面的相关知识。感兴趣的市民可提前下载甬派新闻客户端观看。 记者 庞锦燕

瘤分会委员；宁波医学会小儿外科分会副主任委员。擅长诊治盆底功能障碍性疾病：尿失禁、尿频尿急、便秘、大便失禁、肛门坠胀、慢性前列腺炎、慢性盆腔痛、盆腔脏器脱垂、性功能障碍、小儿尿床等；擅长诊治小儿泌尿外科疾病：小儿包茎、包皮过长、斜疝、鞘膜积液、尿道下裂、肾积水、隐睾、隐匿阴茎等。