

网上兜售的牙贴片 对人体可能带来伤害

林弘谕 / 报道

现在流行给牙齿“换装”。网络盛行销售各种牙贴，数十元就可预购上排或下排牙贴，有些连“牙龈”也做得似模似样，只需黏在原本的牙齿上，就可以让你拥有一副美白牙齿。一些外国厂商看准商机推出一些美齿贴套，即做好上排或下排牙齿贴套，让使用者将整个贴套套在原本的牙齿上，而且不附



陈希宏医生：现代流行的现成牙贴，只可当成牙齿美容“道具”。

带假牙龈贴，外表看来更自然。

牙贴片如时尚品 无法达到预期使用效果

本地资深牙齿修复专科医生陈希宏指出，牙贴片有如化妆品一样推陈出新，最新在网上销售的简易牙贴片或贴套，价格便宜，材质多以塑料为主，对人体可能带来伤害与隐患。

这牙贴或贴套好比时尚首饰品，喜欢就买，无需量身定制，甚至有些人可能使用一段短时期就丢弃，所以价格才那么便宜。

他说：“由于它是很随意地贴上或套上，不是根据个人的牙齿大小设计，肯定容易松脱，达不到预期的使用效果。对于一些有蛀牙或牙齿疾病的人来说，这是非常不健康的。原本没有蛀牙者，可能牙齿会被蛀坏，最后得做根管治疗或甚至带来更严重的后遗症。”

牙齿在牙槽骨（alveolar-bone）的连接韧带若因口腔清洗不干净会出现疾病。牙槽骨是上、下颌骨包围和支持牙根的部分，牙槽骨基本依赖包裹它的牙龈组织来供养，护理不当，牙齿将报销。

陈医生说，由于将原本不雅观的牙齿给遮掩起来，这样的牙贴或贴套让使用者感觉良好，因此习惯长时间贴着或套着，引发更多牙齿和口腔健康问题，如长牙石、口臭等等。

他指出，新加坡卫生科学局对牙科材料管制严格，因此本地较少销售这类现成的牙贴和贴套。塑料牙贴或贴套容易变质，颜色也会因平时饮食而逐渐改变，不像陶瓷牙贴那么经久耐用。

应购置定制的陶瓷牙贴

陈希宏医生说，若要带牙



陶瓷牙贴量身定制，根据真牙的颜色配对，材质耐久。



个人根据需要，可以选择单一牙贴或一整排牙贴，必须注意平日保持口腔卫生。（iStock图片）

贴，应选择量身定做的陶瓷牙贴，价格虽贵一些，但是安全较有保障，而且贴得服帖牢固。

牙贴已是牙齿美容的一种方式，专为有缺牙、牙齿参差不齐，或是前排牙齿变色者而设计，具有修复美容的效果。不过，牙贴虽然能给人们一口“无瑕”的美齿，但是毕竟是陶瓷制成的，无法做到100%跟天然牙齿一样。

一排牙贴可占上10至12颗牙齿，医生将判断病人需要多少牙贴，上下颌可贴上20颗，每颗牙贴约2000元，动辄上万元。牙贴是由瓷器制成，能维持

超过10年。病人黏上牙贴后，可矫正不整齐的牙齿。最重要的是无须动刀，免除看牙医的恐惧与痛楚。

陈医生以植牙和修复牙齿为主，常为爱美者进行牙贴护理。他说：“这是专为有缺牙或是前排牙齿变色者而设计的，贴片修复的效果很理想。你也可选择漂白，因为毕竟是自己的牙齿，但是有些人即使漂白后，牙齿颜色仍旧不均匀或暗沉，这是因为先天发育不良或是服用抗生素等造成的污染，贴片处理是较佳的选择。”

陶瓷牙贴容易崩裂

他说，一些人害怕做矫正治疗的牙箍手术（俗称“绑牙”），一来需要两三年的时间，二来造成饮食不便，因此选择较简易的牙贴，大概一两个星期，即可完成量身定制的陶瓷牙贴，非常方便，减少许多折腾。

他说：“陶瓷会崩裂，因此吃东西时必须留神，例如避免被汤匙或叉子等撞击，或是吃硬壳食物而意外碎裂。同时，必须定期给牙医检查与护理，确保口腔健康。”

半夜腿抽筋有多重病因

老年人常在半夜腿抽筋，而且年纪越大发生的频率越高，三位受访的医生和中医师提出他们的见解和建议的治疗。

陈莹红 / 报道

yinghong@sph.com.sg
照片由受访者提供

上了年纪，身体三天两头就会出现一些小毛病。很多老年人常腿抽筋，有时夜晚抽筋起来，痛到睡不着，成为困扰。

抽筋或肌肉痉挛发生时，身体的一组或几组肌肉会突然剧烈而自主地收缩。抽筋时间长短不一，有时仅持续几秒钟，有时长达10分钟。

身体肌纤维随着老化萎缩

陈笃生医院老年病学科副主任陈薇娜高级顾问医生受访时说，抽筋问题在老年人中比较常见，而且年纪越大发生的频率越高，而多见的抽筋的部位是腿部。她说：“这会影响到一个人的生活品质，因为夜晚抽筋会导致睡眠品质差和疼痛。”

马光保健集团的张宇飞医师受访时也说，因抽筋问题求医的患者以老年人居多，而且经常是在半夜睡觉时抽筋。

陈笃生医院康医学科顾问医生罗荣裕解释，当一个人逐渐老去时，身体的肌纤维会跟着萎缩和变弱，肌肉的神经反应也可能变慢，导致他更容易抽筋。至于为什么肌肉常在夜晚抽筋，他认为这有可能是因为患者在白天时候久坐或久站或姿势不对，导致腿部肌肉过度劳累，到了晚上



(iStock图片)



左起为陈笃生医院康医学科顾问医生罗荣裕、陈笃生医院老年病学科副主任陈薇娜高级顾问医生与马光保健集团医师张宇飞。

才会抽筋。

此外，体内缺乏维生素B1、B5和B6也可能直接或间接导致抽筋。某些药物也和肌肉抽筋有关联。

抽筋一般是缺钙引起

陈薇娜医生指出，抽筋也有可能是身体潜在问题的表现，如血液电解质失调，肝脏、肾脏、神经系统或荷尔蒙出现问题。

张宇飞医师说，抽筋问题一

般是人体缺钙引起的，有原发性和继发性的病因，如果是继发性引起的，比如肾病患者，除了补钙以外，还要积极治疗原发病。

他解释，中医认为肾主骨，缺钙的主要原因是肾虚。治疗时，医师会根据患者到底是肾阳虚、肾阴虚、肾气虚或阴阳两虚等体质的不同，采不同方法治疗。

“当然，中医也认为肝主筋、肝藏血。肝血虚，不能濡养筋骨，导致筋脉失养，筋脉拘急不通也会出现抽筋。所以，在补肾壮筋骨的同时加入揉肝，濡养肝血的药物效果会更好。”

张宇飞医师说，芍药甘草汤是专门治疗腿抽筋的中药方剂。针灸治疗方面，可以局部取穴，帮助缓解后腿抽筋症状。他说：“大都穴是脾经的生发之气聚集之处，有健脾和中的作用，有助于多种微量元素的吸收，对于刺

三种药物导致肌肉抽筋

罗荣裕医生列出几种有可能导致肌肉抽筋的常见药物：

- Frusemide: 治疗心脏衰竭
- Nifedipine: 治疗高血压
- Simvastatin或Atorvastatin: 治疗高胆固醇（但抽筋的副作用比较少见）

刺大都穴，可以促进钙质的吸收，进而缓解因缺钙引起的抽筋。”

他说，患者也可以透过钙片或食品补钙，例如鲑鱼、虾皮、牛奶、排骨等，与此同时也要多晒太阳补充维生素D3或口服维生素D3。最后，加强身体锻炼，强壮骨骼也是很重要的。

罗荣裕医生也说，饮水量充足避免身体脱水有助避免抽筋。食用高钾含量的食物如番茄汁、柑橘类果汁、牛奶、瓜类、橙和香蕉也有可能帮助避免脚抽筋。

陈薇娜医生说，受抽筋困扰的人可以透过伸展筋骨和拉筋运动缓解问题。“那些无法或不想运动的人，药物也许有一些帮助，但可能会有副作用。如果抽筋问题持续发生，患者应向医生求诊，做检查看体内是否有潜在问题。”



(互联网)

与你约

胡雅斤

高血压英语工作坊

新保集团综合诊疗所（Singhealth Polyclinics）主办的高血压英语工作坊将由资深注册护士主讲。

注册护士将和大家解释高血压有可能导致的身体的危害与并发症；从较深的层面和参加者共同探讨如何从改变生活习惯，服用药物，使用血压监测仪器及运用各种不同自我保健仪器来操控及



医生执笔

韦俊韬
伊丽莎白诺维娜专科中心
肠胃及肝胆专科顾问医生

科学无法说清楚的 回光返照

东方有“回光返照”的说法，西方医学也有这样的描述，但医生们也不能断定它的存在性，或它的科学性。当然，科学不能肯定的，不代表它不存在。

陈先生近90岁，心跳不规则而二度中风。当心跳不规则时，血液在心脏内会因紊流而凝固成血块，再跑到脑部动脉内，导致血管阻塞，即中风。

中风的病人很容易患上肺炎，一是长期躺在床上，减少肺部扩张；二是中风病人经常在吞咽食物时会无意地把食物吸入肺部；三是很多老年者多是慢性病患者，免疫力较弱。

陈先生就是因为上述原因二患上肺炎入院治疗。我们尽了全力，用最强的抗生素，最好的辅助药物，但陈先生的情况还是每况愈下，并到了一个重要关口。

当病重的病人病情恶化，到达一个危险期，我们当医生的都需要与病人及家属商量，要不要把病人送去加护病房，作深切治疗，包括用呼吸机替人呼吸、洗肾，用正性肌力药支持病人的血压等。

老人熬到儿子从国外回来

但以陈先生的病况来说，他能复原的机会十分渺茫，送他到加护病房并没有益处，反而会加重他的痛苦。

他的家人有两个要求：第一，他们同意陈先生病情恶化不送到加护病房，但他们要求我们继续努力抢救。这当然，我们仍然继续所有医疗支持。我们并没有放弃陈先生。

第二，陈先生有个旅居国外的儿子，他很想回来看他爸爸最后一面，但他最快回国的机票在四天后才能回到我国。家属们很渴望我们能维持他的生命换到儿子回来。我们一定会全力以赴地照顾陈先生。但他的儿子能否见到他最后一面，可以说全是天意。

很奇妙地，就在过后的两三天，他的病情突然好转。我甚至认为他可能可以痊愈出院。

陈老先生的儿子赶在第四天傍晚时分到达医院，我们整个医疗团队都为此十分高兴。我们很高兴能完成陈先生的心愿。

但就在翌日早上5时，我的手机把我从睡梦中吵醒，护士告诉我，陈先生心跳突然停止，即是说，他在他儿子从外国赶回来后12个小时后病逝。

从宏观上看，陈老先生的病逝是预料中事。但我们很难理解他的“回光返照”，即是在死前的一两天病情突然好转。我猜，陈先生一定很想看到儿子最后一面，所以他坚决地活到等候儿子回来。

科学还不能证实回光返照

我本身也有过同样经历。八年前，我在香港的外婆患上重病，还从未见过我的儿子。我知道她情况后，立刻带我太太及一岁大的儿子回港看她。

到达香港后，我们立刻赶到外婆的家，她十分精神，面色极好，并准备了一封利是给我的儿子，即是她的曾孙。

作为医生的我也认为从外观上看，外婆的病不像舅父们说的“那样严重”。

但原来这只是回光返照。就在翌日，外婆就病逝了。我猜她一直很想看看这个曾孙，所以坚持到我们回港才病逝。

我很多医生同事，也遇过类似经验。

西方医学也有这样的描述，叫临终清醒（terminal lucidity）。但西方医生们也不能断定它的存在性，或它的科学性。

当然，科学不能肯定的，不代表它不存在，只是说今天的科学不能证实而已。

其实，要看看或探望生病的父母或长辈，不应等到他们病入膏肓才去，也不需等到他们生病才去。

就从今天起，我们应多关心家人及长辈！

NUYOU
WWW.NUYOU.COM.SG

6月号时尚面市 只需\$5

EXCLUSIVE
• 男女封面：曾子乔+王子的精彩幕后拍摄花絮
• 他们大胆改变本地各领域的“游戏规则”！

请上网www.nuyou.com.sg订阅,也可在 Google Play 与 App Store 下载电子版

NUYOU SINGAPORE
SPHmagazines