

牙隐裂的早期症状与自我判断

▲ 广东省东莞市大朗医院 冼莹

牙隐裂，作为一种常见的牙齿问题，常常在早期不易察觉，但其潜在危害不可小觑。牙隐裂指的是牙齿表面或内部产生细小裂纹，若不及时治疗，可能导致严重的牙体损伤甚至牙齿脱落。虽然牙隐裂在早期的症状较为隐匿，但通过正确的自我判断，可以帮助患者及早发现问题，避免进一步恶化。牙隐裂的早期症状包括咀嚼时的疼痛、对冷热的敏感以及偶发性的不适感等，而自我判断的重点在于留意这些细微的变化，并及时咨询牙科医生。本文将详细介绍牙隐裂的常见早期症状、如何自我判断以及预防建议，帮助读者更好地了解和应对牙隐裂问题。

牙隐裂的早期症状

咀嚼时的瞬间疼痛 牙隐裂的最早期症状之一是咀嚼时出现瞬间的剧烈疼痛，尤其是在咀嚼硬质食物时更加明显。牙齿裂纹通常出现在牙冠表面，当咀嚼时施加的压力集中在裂纹部位，会引发短暂但强烈的疼痛。由于疼痛常为间歇性，患者往往容易将其误认为是牙齿敏感或咬合不正的问题。然而，如果这种疼痛反复发生，尤其在咀嚼坚硬食物时疼痛加剧，建议尽早咨询牙医，避免延误治疗。

对冷热的敏感 牙隐裂的另一个典型早期症状是对冷热刺激的敏感度显著增强。当

牙齿内部的牙本质或牙髓受损时，牙神经对温度变化的反应会变得极为敏感。在饮用热饮或冷饮时，患者会感到持续的酸痛感，尽管疼痛通常不会持续很长时间，但这种对冷热的敏感频繁出现往往是隐裂的早期信号。若患者频繁感受到温度变化引发的酸痛，应警惕并及时寻求牙科医生的诊断与治疗。

不明原因的牙齿不适 除了疼痛和对冷热的敏感，牙隐裂还可能引发不明原因的牙齿不适。这种不适感通常并不局限于某一特定时段或某种特定刺激，可能表现为一种持续的轻微疼痛或隐隐的胀痛。这种模糊的症状易被忽略，甚至会被误认为是疲劳或其他普通的口腔问题。然而，如果这种不适感反复出现，特别是伴随咀嚼疼痛和对冷热的敏感，应高度怀疑牙隐裂的存在，并及时采取专业的诊治措施。

自我判断牙隐裂的方法

留意咀嚼时的疼痛和异常感觉 自我判断牙隐裂的关键是对咀嚼时出现的异常疼痛保持敏感。如果在咀嚼坚硬食物时，某颗牙齿反复出现突然的剧痛，尤其是单侧牙齿感到剧烈疼痛后迅速消失，应该高度怀疑是否存在牙隐裂。为了进一步确认，患者可以尝试咀嚼不同硬度的食物，观察疼痛的出现频率与强度。如果发现某颗牙齿的疼痛在咀嚼

时频繁发生或疼痛程度逐渐加剧，应尽早咨询牙科医生，避免隐裂加重。

对冷热敏感进行自我测试 为了进一步判断是否存在牙隐裂，患者可以通过冷热敏感测试进行简单的自我检测。饮用冷水或热饮时，注意牙齿是否出现酸痛或不适。如果某颗牙齿对温度变化特别敏感，而其他牙齿没有类似反应，则可能暗示该牙齿存在隐裂。此外，牙隐裂引发的冷热敏感往往伴随着疼痛迅速消失的特征，这一现象也有助于区分隐裂问题。因此，通过冷热自我测试可以为早期发现牙隐裂提供重要线索。

定期检查口腔状况 定期进行自我口腔检查也是早期发现牙隐裂的重要方法。借助镜子，仔细观察牙齿表面是否出现明显的裂痕或不规则的线条。尽管肉眼可能无法察觉到微小的裂纹，但如果牙齿表面有异常线条或光滑度的变化，可能提示牙齿隐裂的存在。此外，定期接受专业的口腔

检查也能帮助及早发现牙隐裂，防止裂纹进一步扩大，导致不可逆的牙体损伤。发现问题后，应及时就诊，寻求专业治疗。

牙隐裂作为一种常见但不易察觉的牙齿问题，早期识别和及时处理至关重要。通过对咀嚼疼痛、冷热敏感以及牙齿不适等症状的自我观察，患者可以在早期阶段判断牙齿是否可能存在隐裂问题。定期进行口腔自我检查，并及时寻求专业牙医的帮助，可以有效预防牙隐裂恶化，避免更严重的牙体损伤。对于口腔健康的关注，尤其是在出现不适症状时，能为牙齿的长期健康提供重要保障。采取预防措施，保持良好的口腔卫生习惯，也是避免牙隐裂进一步发展的关键。



来源/千库网

重症医学科：生命奇迹的见证者

▲ 东莞市长安医院 罗小惠

重症医学科是医院里最特殊的科室之一，被誉为“生命的最后一道防线”。这里收治着病情危重的患者：他们的生命悬于一线，依靠复杂的医疗设备和精湛的医疗技术来维持。重症医学科的医护人员不仅要掌握多学科知识，还需具备强大的心理素质和应变能力。在这个紧张而有序的环境中，患者与医生共同面对生死挑战，而一个又一个生命奇迹在这里得以创造。重症医学科并不只是“抢救生命”，更是“呵护希望”。随着医学技术的不断进步，越来越多的重症患者从死亡线上被挽救回来，重获新生。这不仅展现了医疗的进步，更体现了医护人员的专业与奉献精神，也让重症医学科成为了生命奇迹的见证者与缔造者。

重症医学科：生命的守护者

多学科协作的重要性 重症医学科是一个多学科协作的平台。患者的病情往往复杂多变，涉及呼吸、循环、消化、神经等多个系统的问题。因此，重症医学科需要与其他科室的紧密合作，通过多学科会诊和综合治疗，为患者提供全面的医疗保障。这里的医护人员不仅要具备丰富的医学知识，还要能灵活应对各种突发情况，从而迅速做出最优的治疗方案。这种跨学科协作不仅提升了医疗效率，还极大地提高了救治成功率。

高科技医疗设备的辅助 重症医学科的医疗设备在患者救治中起着至关重要的作用。例如，呼吸机分为有创呼吸机和无创呼吸机，用于辅助或代替患者的自主呼吸功能。

除颤仪、起搏器用于心脏骤停患者的紧急救治，恢复心脏的正常跳动。心脏监护仪、血液透析机、体外膜肺氧合（ECMO）用于肾脏功能衰竭或严重呼吸功能衰竭患者的生命支持治疗。萨博机（心脏按压机器）在人工心肺复苏时提供持续、稳定的心脏按压等高科技设备都是患者生命得以维系的重要工具。在某些情况下，设备可以精准监测患者的生命体征，辅助医生进行判断，甚至直接参与抢救。然而，这些设备的操作要求极高，医护人员需要不断学习新技术，熟练掌握各种仪器的使用，以确保在抢救患者时能够得心应手。

心理与精神的双重支持 重症医学科的医护人员不仅承担着救治的责任，还需要给

予患者及其家属心理上的支持。在重症病房里，患者及家属面临着巨大的心理压力，焦虑、恐惧、无助是常见的情绪。医护人员的关怀与鼓励，对患者的康复起到了积极的作用。通过沟通与心理疏导，让患者在面对疾病的挑战时，能拥有更多的信心和力量。

创造生命奇迹的幕后英雄

专业技术与不断进步 重症医学科是医学技术发展最前沿的战场之一。随着现代医学技术的不断进步，新的治疗手段和药物不断涌现，极大地提升了重症患者的生存率。例如，精准医疗和人工智能的应用，不仅可以

根据患者的个体差异制定个性化的治疗方案，还能实时监测病情变化，辅助医生做出最优化的决策。这些专业技术的发展，为患者们的康复创造了更多可能性。

医护人员的默默付出 在重症医学科的背后，是无数医护人员的坚持与付出。他们日夜奋战，不分昼夜地守护在患者身边，及时处理突发情况，为患者提供最优质的护理。无论是深夜紧急抢救，还是日常的病情观察，医护人员都保持着高度的警觉和耐心。正是这种无私的奉献精神，让患者在最危急的时刻得到了最大的生存希望。

见证生命的坚韧与希望 重症医学科不仅是一个救死扶伤的场所，更是一个见证生命坚韧与希望的地方。无数患者在这里经历了从濒临死亡到康复出院的过程，这些生命奇迹的发生，不仅给患者及其家属带来了新的希望，也让医护人员更加坚定了自己的职业信念。在这个生命与死亡交织的地方，重症医学科成为了守护生命、传播希望的光辉舞台。

随着医学技术的不断进步，重症医学科将为更多危重患者提供希望与支持。而那些在危急时刻被挽救回来的生命，也将继续书写他们的故事，成为生命坚韧与希望的最好见证。



来源/千库网

传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普