

# 孩子蛀牙须及早治疗

□王卫华

我国第四次口腔流行病学调查显示,5岁儿童乳牙龋齿患病率高达70.9%,较10年前增长5.8个百分点。儿童患龋病情况已呈现上升态势。

## 探究蛀牙的原因

乳牙是人类出生的第一副牙齿,共有20颗。在儿童长到6岁左右,乳牙开始慢慢脱落,恒牙开始萌出。很多家长开始重视儿童的牙齿健康,也有人认为龋齿是因为小孩爱吃糖果导致的。事实上,龋齿并不完全是“糖”在作祟,而是由于细菌、食物、宿主(牙齿结构、唾液等)、时间,这四种因素引起的。牙齿釉质和牙本质所含矿物质

的数量和质量是保证牙齿健康的重要因素,由于儿童多喜爱吃甜腻细软的食物,类似糕点、糖果、果汁、碳酸饮料等,这类食物含糖高、黏性大,粘到牙面上不易清洁,破坏牙齿,对所含矿物质营养的汲取,导致牙菌斑的形成,从而成为细菌繁殖的温床。

同时,儿童摄入的纤维素类食物少,不能通过咀嚼食物时的摩擦作用对牙齿表面进行自洁,因而易产生龋齿。

## 蛀牙的治疗措施

提高防护意识,注重饮食健康 家长应尽早增强儿童牙齿保护意识,重视牙齿健康问题。做好日

常防护,引导孩子养成口腔卫生好习惯。

其次,家长在家庭饮食方面注重减少甜腻高糖食物的摄入量,控制每天零食次数,增加膳食纤维的摄入量,加强食物咀嚼对牙齿表面的摩擦清洁作用。吃完食物后督促孩子用白开水漱口,学会“鼓起腮帮子”漱口的方式,不管吃什么,最后以白开水结束,从而令牙齿在干净卫生的环境下健康成长。

定期涂氟 给儿童牙齿涂氟是未雨绸缪。龋齿是细菌结合食物产酸,酸又使牙釉质脱矿,脱矿的牙釉质会变软并且脱落。失去牙釉质强力保护,牙本质就会失去对酸的抵抗力,龋齿就会加速,直至

损坏整颗牙齿。医生给孩子清洁牙齿后,在牙齿表面涂上一层氟化物。涂氟的防龋机理是,通过释放氟离子抑制牙菌斑中致龋菌生长,促进牙釉质再矿化,增强牙釉质对酸的抵抗力。医生建议每隔3个月进行定期涂氟是对儿童牙齿最有效的保护。

## 正确使用牙具

目前市场上儿童牙具不在少数,但如何正确使用,是孩子较为缺乏的。睡前用儿童牙刷对牙齿进行全面清洁,时间不低于3分钟,每颗牙齿以打圈方式所清洁到位;合理引导儿童使用牙线,儿童因乳牙较小,容易把食物塞到

牙缝中,有些残留物难以通过刷牙清洁干净,所以牙线的使用就显得尤为重要。使用牙线时,轻轻将其塞进牙缝,呈C形包围一侧牙齿的邻面,上下摩擦,再伸入牙龈底部,动作轻柔地按摩牙龈,每个邻面摩擦4次~5次,全部牙缝清理完后用清水漱口,用牙线清理下一个牙缝前要用清水冲掉上面的食物残渣。每天晚上睡前使用一次。

综上所述,探究儿童蛀牙本质原因后,还要对症下药,及时防止蛀牙,所以家长要及时发现及时治疗,切不可粗心大意。

(作者供职于商丘市中医院口腔科)

# 分娩镇痛知多少

□王举

分娩疼痛是一种很独特的疼痛,与外伤或疾病造成的疼痛不一样。它来源于宫缩,不只限于下腹部,会放射至腰骶部、盆腔及大腿根部等。它常常是痉挛性疼痛,随宫缩的力度加大而逐渐加剧。通常由轻、中度疼痛开始,持续几小时,逐渐到剧烈难忍。

## 分娩疼痛的等级

在医学疼痛指数中,分娩的疼痛程度仅次于烧伤灼痛,在疼痛排行榜中排名第二。50%的产妇分娩时感到剧烈疼痛难以忍受,其中20%的产妇感到疼痛极其严重,甚至达到“痛不欲生”的地步。这使得大多数产妇,尤其是第一次生产的产妇放弃自然分娩,选择存在一定风险的剖宫产。

## 分娩疼痛可以不痛吗

我们通常所说的“无痛分娩”,在医学上其实叫作分娩镇痛,是用科学有效手段使分娩时疼痛减轻甚至消失。分娩镇痛可以让产妇不再经历疼痛折磨,减少分娩恐惧和产后疲倦。

## 分娩镇痛有哪些好处

一、在时间最长的第一产程得到休息,当宫口全开时,因积攒了体力而有足够力气完成分娩。  
二、减少不必要的耗氧量,防止母婴代谢性中毒。  
三、避免子宫胎盘血流减少,改善胎儿氧合状态。  
四、目前医学上最常用并且被证明有效分娩镇痛方法是椎管内连续硬膜外镇痛。它的大致过程如下:

评估产妇分娩镇痛指征:由专业的产科医师评估产妇是否具有阴道试产的指征,随后麻醉医生会快速评估产妇分娩镇痛指征。评估后,确认可以实施分娩镇痛的产妇要签署知情同意书。麻醉医生同时会告知操作过程中的注意事项。

实施分娩镇痛操作:首先开放外周静脉,连接心电图监护,准备硬膜外置管相关物品,包括消毒液、穿刺包、局麻药等。产妇侧卧位、下肢屈曲、双手抱膝,头低于胸前,接下来保持这个姿势不动即可。麻醉医生会在后背进行消毒、铺巾、硬膜外穿刺置管,最后敷贴固定,以确保硬膜外导管位置不变。整个过程大约10分钟,会有酸胀感,没有明显的疼痛,操作完成后辅助产妇回平卧位,并在硬膜外导管的一端接上自动输注的镇痛泵。

陪护产妇静待婴儿降临:操作完成后,产妇在床上平躺10分钟~15分钟,疼痛就会慢慢减轻到无痛。分娩镇痛会持续整个分娩过程,所以不必担心药物不足问题。医务人员全程陪护,随时处理产妇的需求与不适。

在整个过程中,麻醉药的浓度低,可控性强,安全性高,几乎不影响产妇的运动,被称为“可行走的分娩镇痛”。在实施分娩镇痛过程中,产妇意识清醒,能主动配合、积极参与整个分娩过程。

## 哪些产妇适用无痛分娩

无痛分娩虽好,却不是人人都适合,如以下人群:有阴道分娩禁忌证、麻醉禁忌证的准妈妈就不可以采用此方法。如果有凝血功能异常,不能使用这种方法。有妊娠并发心脏病、药物过敏、腰部有外伤史的准妈妈应向医生咨询,由医生来决定是否可以进行无痛分娩。(作者供职于郑州大学第三附属医院麻醉科)

# 早产宝宝的体检 家长需要了解什么

□王桂霞

如何让早产宝宝健康成长一直是很多家长很关心的话题,早产宝宝的健康体检和动态监测尤为重要。那么,家长需要了解哪些内容呢?

早产儿体检和动态监测主要有以下方面:

## 神经系统相关检查

健康的早产儿倾向于出生后1年~2年赶上同龄正常足月儿的神经运动发育,随着年龄的增长,与同龄足月儿的差距应逐渐减小。早产儿应该在生后进行各种发育测试,包括新生儿行为神经测定,还有1岁以下婴儿神经运动二十项检查。脑CT(计算机层析成像)、头部的磁共振和脑电波检查可以检测早产儿的大脑问题,是否患有神经系统疾病,排除早产儿脑损伤,可以全面了解早产儿的大脑发育情况。

## 营养、体格发育相关检查

早产儿出院后喂养困难,吸吮吞咽不协调、热量摄入不足等。对于早产儿,应该采用生长曲线图进行评估发育情况。定期检查,包括身高、体重、头围、胸围。家长一定要明确这样一个概念,早产儿的辅食添加、微量元素和维生素的补充和足月儿是不一样的。早产儿体格生长一般到40月龄,头围18月龄,体重24月龄后可以不再进行矫正,直接按照实际年龄评价。

## 常规的检查

血常规、血糖、肝功、肾功能、微量元素等。心脏彩超,排查心脏病。早产儿如果没有心脏病异常,并且身体也没有出现不舒服的现象时,也可以不用做心脏彩超。

总之,通过上面介绍,能够让早产儿家长了解如何科学地给早产儿进行相关的健康检查,帮助早产宝宝健康茁壮地长大。(作者供职于东营市人民医院儿科)

## 视网膜眼底检查

早产儿的视网膜血管尚未完全发育,可能出现视力丧失、视野缺损、黄斑变性、视网膜脱离等情况,眼底检

# 孩子出现倒睫后该怎么护理

□李星

作为家长的你是否发现宝宝最近喜欢揉眼睛、频繁眨眼、眼泪汪汪呢?细心的妈妈可能已经找到了原因,原来是倒睫惹的祸。对于有宝宝的家长来说,倒睫并不陌生,但是看到宝宝因倒睫眼部有不适感时,很多家长却不知道如何护理?

## 有关倒睫的危害

倒睫是指睫毛没有按照正常的方向生长,而向宝宝眼球的方向生长,在闭眼或者睁眼时由于角膜和结膜会受到睫毛的摩擦而出现不适感,长时间的刺激下导致眼球有异物感,因此宝宝会流泪,微光。如果妈妈们没有及时发现倒睫,对于年纪小的孩子来说,还不会用语言表达出自己的不适感,因此很多时候倒睫部位的球结膜会充血,甚至引发角膜溃疡,严重时还会导致宝宝视力下降。

## 宝宝倒睫怎么办

家长要观察宝宝倒睫的情况,如果睫毛非常柔软,一般不会对角膜造成损伤,因此注意观察宝宝眼睛有无异常表现即可。随着年龄增加,一般倒睫会自行消失,不需要进行治疗。如果宝宝已经3岁了,倒睫依然很严重,并且刺激症状没有得到缓解,甚至还加重,出现畏光、揉眼睛、频繁眨眼等症状,此时需要通过手术进行矫正。

## 宝宝倒睫后护理办法

轻拉下眼皮 妈妈在清洗双手后,用大拇指在宝宝鼻根的位置向下和向外轻轻地拉下眼皮,让睫毛离开眼球,帮助宝宝将内翻眼皮翻出来,每次进行5分钟~10分钟,坚持一段时间后倒睫现象能够得到缓解,而且睑内翻一定程度上也能治愈。在进行上述操作过程中注意不要过度牵拉眼皮。

宝宝的皮肤比较嫩,用力过度容易导致睑内翻而流泪。如果宝宝上眼睑也有倒睫的现象,注意利用同样的方法,但是方向与下眼睑相反。

不要修剪睫毛 很多妈妈看到宝宝因为倒睫非常痛苦,于是就想到了剪睫毛或者拔睫毛的想法,但是妈妈们一定要注意,这种方法不可行,可能会诱发感染。

粘胶布法 如果倒睫现象越来越严重,甚至睫毛摩擦角膜已经出现磨眼、充血等症状,那么可以寻求抗过敏的医用胶布帮忙,将胶布一端固定在靠近睫毛根部,另一端轻轻下来将其粘在宝宝的脸上,要注意下拉的力度以不暴露红色睑结膜为标准,千万注意不要下拉皮肤导致睑外翻流泪。任何一种缓解倒睫的方法都需要宝宝的配合以及家长的长期坚持,因此家长一定要有耐心。

## 手术治疗

如果倒睫已经对宝宝的正常生活造成影响,3岁左右可以进行手术矫正,以免随着睫毛的变硬对角膜造成影响,如果畏光或者流泪症状已经非常严重,注意要提前进行手术。

倒睫的发生率比较高,因此家长在照顾宝宝过程中,要注意观察有无异常表现。一旦出现倒睫,家长可以根据倒睫的严重程度选择不同的护理方法。

总而言之,如果倒睫不严重,那么家长就可以选择上述的两种护理方法;如果倒睫比较严重,笔者建议根据症状、宝宝的年龄等,在医生的评估下,选择一个适合宝宝的治疗方法。

(作者供职于河南省立眼科医院眼科二病区)

# 先天性白内障的知识

□蒋瑜

视、先天性小眼球、眼球震颤、视网膜和脉络膜病变等。

## 检查方法

先天性白内障虽然发病早,但由于婴幼儿年龄小,很难准确表达自己视力问题,往往容易被忽略。因此,新生儿早期的眼部检查显得尤为重要。尤其是有白内障家族史的患儿,或者母亲在怀孕中早期有过病毒感染,如单纯疱疹病毒性感染、风疹病毒感染等,孩子出生后应及早到专业眼科进行检查。

## 治疗原则

白内障的治疗原则是恢复视力、防止或减少弱视和盲的发生率。对视力影响不大的患儿一般无须治疗,宜定期观察。

对视力影响明显的如全白内障、绕核性白内障宜尽早手术,最迟不超过出生后6个月。手术愈早,患儿获得良好视力的机会越大。

术后视力康复和弱视训练,先天性白内障术后需要进行屈光矫正和视力康复训练,以防止弱视,并促进融合功能的发育。最早可在2岁施行人工晶体植入术。没有条件

# 子宫内息肉出血怎么办

□靖爽

## 出血原因

子宫内息肉出血是随着雌激素的分泌息肉会不断增长,子宫内息肉组织非常脆弱,容易出现破溃进而引发出血。而且增长的息肉会对子宫内血管造成压迫,进而导致血管破裂引发不规则出血。不同患者子宫内息肉出血量不同。

## 治疗措施

药物治疗 息肉直径<1厘米且无症状者,1年内自然消失率约为27%,恶变率低,可观察随访。

部分子宫内息肉患者会出现月经异常,如月经量增多、经期延长、两次月经之间出血等。出现这些症状的患者应遵照医嘱使用止血药物,如卡巴克洛、宫血宁胶囊等,或者需要雌孕激素治疗,需要注意的是,药物治疗有失败可能。

宫颈息肉摘除术 如若患者经妇科检查发现息肉位于宫颈外口,而且也会感到不适,如果症状严重还可能影响到未来生育。

殖器的感染,保持清洁,预防泌尿系、生殖系的疾病。

更年期的女性朋友们应该多进行一些户外活动,可以有效预防骨质疏松。根据自己的身体条件,选择合适的运动项目,并做到循序渐进、量力而行和持之以恒。

家人朋友的关怀。更年期是每一个人都要经历的,这个时期的女性往往会出现心烦意乱、失眠、潮热等症状。女性在这时候更需要别人陪伴和开导,也希望家人能够多一份关心和耐心,来消除家中更年期女性的多疑、缓解情绪。

如果更年期长时间不舒服的话,可以选择吃一些中药调理内分泌和滋养卵巢,调节身体机能,延缓衰老;同时改善女性的烦躁不安、失眠心悸、潮热出汗等更年期症状。

多参加社交活动。多跟志同道合的人交流,多做自己喜欢的事情,培养兴趣爱好,保持愉悦的心情。

通过上面的讲解,我们了解了什么是更年期,以及需要注意的各方面,希望每个女性能够顺利地健康地度过更年期。(作者供职于濮阳市安阳地区医院妇产科)

# 女性更年期的注意事项

□李淑芬

每个女性都会经历更年期的特殊时期,在我们身边有不少中老年女性朋友受到了更年期的影响,更年期给女性朋友带来的危害还是比较大的。女性朋友在平时的日常生活当中,面对更年期,应该重视起来,积极地去做好相关的预防工作,以免给大家的健康生活带来严重困扰。女性朋友在更年期时,应该注意的事情有哪些呢?

## 更年期的症状

更年期是每位女性进入老年期必经的自然生理过程,随着卵巢功能逐渐衰退,雌激素和雌激素发

生变化。可引起症状有:月经异常、潮热、出汗等血管舒缩功能障碍、焦虑不安或情绪低落、失眠、不能自我控制情绪等神经精神症状;高血压病、血脂异常、糖尿病等心血管疾病风险和发生率明显增高;骨量减少、骨质疏松症逐渐增加,盆腔器官脱垂、压力性尿失禁等盆底功能障碍性疾病也是更年期女性的常见病和多发病。

## 更年期注意事项

应该控制热量的吸收,积极地去预防肥胖,更年期的女性朋友们一定要控制好自已的食量,不可暴

饮暴食,吃低热量、低脂肪的食物。

低盐、高钙的饮食方法。女性朋友在更年期时,应该注意饮食的清淡,多吃一些含钙量高的食物。

多补充B族维生素以及蛋白质的食物。比如说豆类,粗粮等,多吃一些新鲜的蔬菜水果,避免女性朋友们的身体出现了负氮平衡。

需要保持心理平衡,要知道更年期女性朋友心理是比较脆弱的,一定要调整好自己的心态,保持乐观愉快的心情。

防止外生殖器感染,更年期女性生殖道处在萎缩的状态,抗感染的力量是比较弱的,注意预防外生