

# 牙齿敏感的原因与缓解方法

□孙雪丽

牙齿敏感是很多人在生活中常常会面临的问题。当我们喝热饮、冷饮，或者吃过冷、过热的食物时，牙齿可能会感受到一阵阵刺痛，让人十分不适。这种现象被称为牙齿敏感，是由于牙本质暴露了，使牙髓（牙齿内部的敏感组织）受到外界刺激而引发的反应。本文将解析牙齿敏感的原因，并介绍缓解这一问题的方法。

## 牙齿敏感的原因

- 牙龈退缩**  
牙龈是牙龈与牙齿交界处的边缘。当牙龈组织退缩或受损时，牙本质就会暴露出来。牙本质是含有许多微小管道的组织，当这些管道暴露在外，刺激物质容易进入，导致牙髓受刺激而引发疼痛。
- 牙釉质磨损**

- 牙釉质磨损**  
牙釉质是覆盖在牙齿表面的坚硬保护层。然而，不良的口腔卫生习惯、过度刷牙等都可能对牙釉质造成磨损。一旦牙釉质磨损，牙本质就会暴露，增加了牙齿敏感的风险。
- 牙齿磨损和龋齿**  
牙齿磨损或龋齿会使牙本质暴露，从而引发牙齿敏感。不良的口腔卫生习惯和高糖饮食可能导致龋齿，使牙齿表面受损，增加了牙齿敏感的风险。
- 牙周炎**  
牙周炎是一种常见的口腔疾病，可导致牙龈组织出现炎症和退缩，进而暴露牙根。暴露的牙根没有釉质保护，因此更容易受到刺激。
- 牙科手术或治疗**

- 牙科手术、修复或美容治疗后**  
牙齿可能暂时变得敏感。这是由于治疗过程中对牙齿的刺激，使牙本质的敏感性增加。
- 酸性饮食**  
经常食用酸性食物和饮料，如柑橘类水果、碳酸饮料等，会腐蚀牙釉质，导致牙本质暴露和牙齿敏感。

## 缓解牙齿敏感的方法

- 使用软毛牙刷**  
选择专门针对敏感牙齿的牙膏，其中含有钾离子等成分，有助于减轻敏感症状。避免使用硬毛牙刷，可选择软毛牙刷，并采用轻柔的刷牙技巧，避免对牙齿施加过大压力。
- 减少酸性和高糖食物摄入**  
减少酸性和高糖食物的摄入，可以降低牙釉质磨损和龋齿的风险。要避免喝碳酸饮料、吃甜食。
- 规范刷牙和使用牙线**  
正确刷牙和使用牙线是保持口腔卫生的关键。每天刷牙两次，每次2分钟。使用牙线可以清洁牙齿之间难以达到的区域，有效预防牙周炎和牙龈退缩。
- 使用牙齿护理产品**  
口腔专业人士推荐含有氟化物的牙膏，以减轻牙齿敏感。
- 定期口腔检查**  
定期进行口腔检查，及时发现和处理牙龈退缩、牙齿磨损和龋齿等问题，可以有效预防和减轻牙齿敏感。
- 使用牙齿贴片**

可以降低牙釉质磨损和龋齿的风险。要避免喝碳酸饮料、吃甜食。

- 规范刷牙和使用牙线**  
正确刷牙和使用牙线是保持口腔卫生的关键。每天刷牙两次，每次2分钟。使用牙线可以清洁牙齿之间难以达到的区域，有效预防牙周炎和牙龈退缩。
- 使用牙齿护理产品**  
口腔专业人士推荐含有氟化物的牙膏，以减轻牙齿敏感。
- 定期口腔检查**  
定期进行口腔检查，及时发现和处理牙龈退缩、牙齿磨损和龋齿等问题，可以有效预防和减轻牙齿敏感。
- 使用牙齿贴片**

牙齿贴片是一种贴在牙齿表面的薄膜，可以减少牙本质的暴露，并减轻牙齿敏感。牙医可以根据个人情况为患者提供合适的牙齿贴片。

- 调整牙齿咬合**  
如果咬合方式不正确，会导致牙齿之间的过度磨损。牙医可以进行相应的矫正，以减轻牙齿敏感。
- 牙齿敏感可能会给我们的生活带来很多不便，但通过了解牙齿敏感的原因及采取相应的缓解方法，我们可以更好地保护牙齿，减轻敏感症状。因此，定期口腔检查、养成良好的口腔卫生习惯很重要。**  
(作者供职于山东省淄博市骨科医院口腔科)

# 消毒供应室的重要性

□孙桂丽

随着疾病传播的风险和人们健康意识的不断增强，消毒供应室作为一个神秘的抗菌“堡垒”，正逐渐凸显其在保障公共卫生和防止交叉感染方面的重要性。它不仅确保医疗机构、实验室等高风险场所的设备和物品的卫生安全，同时也防范微生物入侵。本文将深入探讨消毒供应室的定义、功能、常见消毒方式和设施，带您揭开它神秘的面纱。

## 消毒供应室的定义与功能

消毒供应室是指一个专门用于消毒物品、设备和材料的封闭空间。其主要功能是消灭或抑制细菌、病毒和其他微生物的生长，以确保物品和设备的卫生安全，防止交叉感染的发生。消毒供应室广泛应用于医疗机构、实验室、食品工业以及其他需要高标准卫生环境的场所。

## 消毒供应室的重要性

- 防止交叉感染**  
消毒供应室可以确保医疗器械、药品、实验器材等不受污染，有效防止细菌、病毒在不同物品之间的传播，降低交叉感染的风险。
- 提高卫生标准**  
在特定领域，如医院和实验室，卫生标准要求极高。消毒供应室提供了一个有效的手段，确保工作环境的卫生符合规范。
- 保障员工健康**  
消毒供应室保护从事高风险工作的员工免受细菌和病毒感染，维护他们的身体健康。

## 消毒供应室常见的消毒方式和设施

- 紫外线消毒**  
紫外线消毒是一种常见的物理消毒方式，通过使用紫外线辐射杀死或破坏微生物的遗传物质，从而达到消毒的效果。消毒供应室通常配备紫外线灯，用于对物品表面进行消毒。
- 灭菌剂消毒**  
消毒供应室还常备有各类灭菌剂，如酒精、环氧乙烷和含氯消毒剂等。这些灭菌剂可以有效杀死或去除物品表面的细菌和病毒，保障物品的卫生安全。
- 高压消毒**  
高压消毒是一种传统且有效的消毒方式，通过加热物品至一定温度，可以彻底杀死微生物。消毒供应室通常配备高压消毒器，用于对器械和器皿进行高压消毒。

- 气体消毒**  
对于一些敏感材料或设备，气体消毒是一个合适的选择。消毒供应室可以使用一氧化二氯等气体消毒剂，对物品进行消毒。
- 消毒供应室空气净化**  
为了保持消毒供应室内的空气质量，常见的做法是配备空气净化器，过滤和清除悬浮在空气中的微生物和颗粒物。

## 消毒供应室的运营管理

- 定期维护**  
消毒供应室需要定期维护，确保消毒设备和消毒剂的有效性，以及设施的正常运转。
- 严格操作规范**  
在消毒供应室工作的人员需要接受专业培训，严格遵守操作规范，以确保消毒的有效性和安全性。
- 定期验证消毒效果**  
定期验证消毒效果是非常重要的，可以通过抽样检测和培养细菌等方法，确保消毒供应室的消毒效果符合要求。

消毒供应室在我们的生活中扮演着重要角色。通过了解其定义、功能、重要性以及常见的消毒方式和设施，我们可以更好地理解它在预防交叉感染和提高卫生标准方面的重要性。未来，消毒供应室将进一步发展，为我们提供更安全、更健康的生活环境。

(作者供职于山东省淄博市淄川区医院消毒供应室)

# 老年人接种肺炎疫苗的常见问题

□郭慧娜

随着人口老龄化的不断加剧，老年人的健康问题愈发引起社会的广泛关注。其中，肺炎作为老年人健康的重要威胁之一，不仅会危及老年人的生活质量，还可能危及生命。为了保障老年人的健康和生命安全，肺炎疫苗的接种显得尤为重要。接下来，我将为大家介绍一下这方面的医学知识。

## 肺炎的威胁与老年人的易感性

肺炎作为一种常见的呼吸道感染性疾病，对所有人都构成一定威胁，但老年人由于生理变化和免疫系统的衰退，更易受其影响。老年人的免疫系统相对较弱，免疫细胞的活性下降，使他们更容易感染病原体。此外，老年人常患有多种慢性病，如糖尿病、心脏病等，这些疾病不仅影响免疫系统的正常功能，还可能削弱肺部健康。因此，老年人肺炎的易感性更高，且一旦感染，可能面临更严重的后果。

## 肺炎疫苗的意义与种类

肺炎疫苗在老年人中具有重要意义。接种肺炎疫苗可以帮助老年人建立对特定病原体的免疫防御，从而降低感染风险，减少严重并发症的发生。肺炎疫苗的种类主要包括肺炎球菌疫苗和流感疫苗。肺炎球菌疫苗分为两种类型：肺炎球菌多糖疫苗和肺炎球菌结合蛋白疫苗。这些疫苗可以帮助老年人预防肺炎球菌引起的肺炎和其他感染，特别是对于免疫系统脆弱的老年人而言，具有显著意义。

## 肺炎疫苗的安全性及有效性

对于老年人来说，肺炎疫苗的安全性和有效性是他们比

较关心的问题。研究表明，肺炎疫苗在老年人中的接种是安全可行的，常见的不良反应主要有局部红肿、疼痛等，而且这些不良反应通常是轻微的、短暂的。至于有效性，肺炎疫苗能够显著降低老年人细菌性肺炎的患病率，尤其是对严重肺炎的防护效果更为显著。因此，肺炎疫苗在老年人中的推广应当受到重视。

## 常见问题与解答

- 肺炎疫苗会不会导致肺炎？**  
不会。肺炎疫苗通过引入病原体成分来诱导免疫反应，不会导致真正的肺炎。
- 已经年迈，是否还需要接种肺炎疫苗？**  
需要。年龄越大，免疫系统越容易衰退，接种肺炎疫苗可以增强身体的免疫力，降低感染风险。
- 是否需要定期接种肺炎疫苗？**  
肺炎疫苗的免疫效果可能会逐渐减退，因此，需要定期接种以保持免疫效果。
- 肺炎疫苗适用于所有老年人吗？**  
65岁以上老年人可以接种肺炎疫苗，但是只能选择接种23价肺炎球菌多糖疫苗。
- 综上所述，肺炎疫苗作为保障老年人健康的重要措施，在预防肺炎、降低并发症风险方面具有不可替代的作用。通过接种肺炎疫苗，老年人可以增强自身的免疫力，减少患病风险，提升生活质量。然而，老年人在接种肺炎疫苗前应咨询医生，详细了解自身健康状况及疫苗接种的具体事项。**  
(作者供职于南乐县疾病预防控制中心)

# 如何预防慢性阻塞性肺病

□尹利剑

- 避免吸入粉尘、烟雾及有害气体**  
加强作业场所通风换气，使作业环境刺激性化学物质浓度达到国家标准。掌握防护设备和个人防护用品的使用及维护等，在工作中严格按照操作规程作业。
- 预防风寒感冒**  
长期、反复感染会破坏呼吸正常的防御功能。因此，天气寒冷时要防止风寒感冒。同时要远离空气污染的人群聚集场所，还可以接种流感和肺炎球菌疫苗，这些都是很好的预防手段。
- 注意膳食营养合理**

- 多吃蔬菜、水果，避免生冷、辛辣、油腻食物，适量摄入一些豆制品或者肉类以及鸡蛋来提高免疫力。**
- 根据自身条件适当进行运动**  
适当运动也是预防和治疗慢性阻塞性肺病最经济、最有效的手段。步行、打太极拳等不仅可以提高肌肉的活动能力，改善呼吸功能，还可以增强体力。
- 日常生活注意事项**  
生活起居室要注意勤通风换气，保持空气清新和环境清洁卫生；外出时要加强防护，佩戴口罩，尽量不去人多的地方；坚持慢性阻塞性肺病的治疗，按照医嘱坚持药物治疗、长期家庭氧疗或使用家用呼吸机治疗。

## 哪些人容易患慢阻肺

40岁及以上人群；长期吸烟及二手烟暴露者；有呼吸困难、慢性咳嗽和(或)咯痰等呼吸道症状的人群；(可疑)慢阻肺人群；哮喘、可疑哮喘、气道高反应者；接触粉尘及有害气体者；先天性肺发育不良者；有儿童期反复呼吸系统感染史者；有慢阻肺家族史者等。

## 如何尽早发现慢阻肺

定期进行肺功能检查，尽早知晓自己是否患有慢阻肺。慢阻肺患者在早期往往没有明显的症状，通过肺功能检查可以早发现、早治疗。肺功能检查是呼吸系统疾病的必要检查之一，用于检测呼吸道的通畅程度、肺容量的大小等。目前，我国不断提高基层医疗卫生机构开展肺功能检查的能力，社区卫生服务中心和乡镇卫生院逐步具备肺功能筛查能力。二级及以上医院均可开展肺功能检查并进行慢阻肺诊断。

每个人都可能出现慢阻肺，爱护自己的身体，尽早戒烟，远离慢阻肺的折磨，塑造一个健康的人生。

(作者供职于商丘市第三人民医院呼吸科)

# 日常生活中的误区

□崔凤花

- 误区一：绝对禁食高脂食物**  
有些人认为高脂食物对健康有害，因此绝对禁食，但这是一个误区。事实上，脂肪对身体是必需的，它是维持细胞结构和功能的基本组成部分。日常生活中，应重点关注摄入健康脂肪，而不是完全避免脂肪。过量摄入也不可取。
- 误区二：吃得少就会更健康**  
许多人认为，少吃食物可以

- 更健康，但这样的做法可能会导致营养不良和身体机能下降。正确的做法是合理饮食，营养均衡，摄入包括五谷杂粮、蔬菜水果、蛋白质等维持身体所需的营养成分。**
- 误区三：因为瘦，所以不锻炼**  
有些人天生比较苗条，可能因此认为不需要锻炼。实际上，锻炼对每个人都很重要，它有助于增强心肺功能，维持肌肉质量，促进新陈代谢，并降低患慢性病的风险。因此，无论身材如何，都应该坚持适量的体育锻炼。
- 误区四：不需要关注睡眠**  
许多人关注自己的饮食营养，但忽视了充足的睡眠。睡眠是身体恢复和维持健康所必需的。睡眠不足可能导致免疫力下降、记忆力减退、情绪波动等问题。建议成年人每晚睡眠7小时~9小时，以保证身体和大脑得到充分休息。
- 误区五：生病了才去看医生**  
许多人生病了才去看医生，这是一个不明智的做法。定期体检和健康检查可以帮助及早发现潜在的健康问题，提高治愈率。即使没有症状，也应该定期进行

- 体检，以确保身体健康。**
- 误区六：不需要关注心理健康**  
心理健康和身体健康同样重要。但是，许多人往往忽视了心理健康。持久的精神压力可能导致焦虑、抑郁等心理问题，影响身体健康。适当的心理调节和寻求相关专业人员的帮助是很重要的。
- 误区七：过度使用保健品**  
市场上充斥着各种保健品，有些人认为多吃保健品就能更健康。然而，保健品并不是万能的，过度使用可能会导致营养过剩或其他药物相互作用，产生不良

# 胃肠道息肉的处理方法

□秦万民

- 非腺瘤性息肉**  
非腺瘤性息肉包括一些不常见的类型，如锯齿状息肉和神经内分泌肿瘤。
- 炎症性息肉**  
炎症性息肉通常由慢性炎症引起，例如溃疡性结肠炎和克罗恩病。
- 胃肠道息肉的成因**  
虽然胃肠道息肉的确切成因尚不完全清楚，但以下因素可能与其发生相关：
  - 遗传因素**  
家族史是胃肠道息肉的一个重要危险因素。如果一个人的近亲家族中有胃肠道息肉或相关疾病患者，那么他患病的风险也会

- 增加。**
- 饮食习惯**  
饮食习惯在胃肠道息肉的形成中扮演着重要角色。高脂肪、低纤维饮食，缺乏新鲜水果和蔬菜的摄入可能与胃肠道息肉的发生有关。大量摄入红肉和加工肉制品也被认为是胃肠道息肉的危险因素。
- 年龄因素**  
随着年龄增长，胃肠道息肉的发生率也会增加。50岁以上的人群更容易患胃肠道息肉。
- 慢性炎症**  
某些慢性炎症性疾病，如溃疡性结肠炎和克罗恩病，与胃肠道息肉的发生有关。

- 遗传性疾病**  
一些遗传性综合征，如家族性腺瘤性息肉病和遗传性非息肉病性大肠癌，与胃肠道息肉的发生密切相关。
- 胃肠道息肉的处理方法**  
胃肠道息肉的处理方法取决于息肉的类型、数量、位置等。以下是一些常见的处理方法：
  - 冷冻疗法**  
将液氮直接喷射到息肉上，使其冻结和坏死，从而达到摘除的目的。
  - 热疗法**  
利用高频电流或激光等热源，将其应用于息肉上，以摧毁息肉组织。

- 内窥镜切除术**  
内窥镜切除术是通过内窥镜将器械引入体内，直接摘除息肉。
- 外科手术**  
对于大型息肉、有恶变迹象的息肉或无法通过内窥镜切除的息肉，可能需要进行外科手术。
- 随访和筛查**  
对于已经切除息肉的患者，定期随访和筛查是很有必要的，以监测是否有新的息肉出现或旧的息肉复发。

通过了解胃肠道息肉的成因和处理方法，我们可以采取预防措施早期预防，减少其对健康的危害。如果您有相关症状或担忧，建议及时咨询医生，以获得专业的建议和治疗。保持健康的生活方式和定期检查是预防和管理胃肠道息肉的关键。

(作者供职于潍坊市市中医院胃肠外科)

# 泌尿系统肿瘤的治疗和预防

□张鹏

泌尿系统肿瘤是指发生在泌尿系统内的良性肿瘤或恶性肿瘤。泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道等器官。泌尿系统肿瘤在临床上较为常见，对患者的健康和生活质量造成重大影响。本文将从病因、治疗等方面，全面解析泌尿系统肿瘤的相关知识。

## 病因与发病机制

- 肿瘤形成的基本过程**  
肿瘤是由异常增殖的细胞组成的异常组织，其形成的基本过程包括遗传突变、细胞增殖、抑制凋亡以及侵袭转移等。泌尿系统肿瘤的形成也遵循这一基本过程。
- 危险因素**

- 是否侵袭周围组织，有助于选择合适的治疗方案。**
- 治疗方法**
  - 手术治疗**  
手术切除是泌尿系统肿瘤治疗的主要方法，对早期病变特别有效。对于肾脏肿瘤，肾部分切除或肾全切除术是常用的手术方式；对于膀胱肿瘤，常采用经尿道膀胱肿瘤切除术。
  - 化疗与放疗**  
对于一些晚期或侵袭性较强的泌尿系统肿瘤，化疗与放疗常常被用作辅助治疗或姑息治疗。化疗是通过药物干扰癌细胞的生长和分裂，放疗则是利用高能射线杀灭癌细胞。
  - 靶向治疗与免疫治疗**

- 预防与健康生活方式**
  - 健康饮食**

- 近年来，靶向治疗和免疫治疗成为泌尿系统肿瘤治疗的新热点。靶向治疗是通过针对癌细胞特定的分子靶点，抑制其生长和扩散。免疫治疗则是通过调节患者的免疫系统，增强对癌细胞的识别和攻击能力。**
- 综合治疗**  
在治疗泌尿系统肿瘤时，综合治疗往往会取得更好的效果。例如，在手术治疗后结合化疗或放疗可以减少复发的风险；靶向治疗与免疫治疗联合应用可以提高治疗效果。综合治疗需要根据患者的具体情况，制订个性化的治疗方案。

- 合理膳食对于预防泌尿系统肿瘤至关重要。建议减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入，多食用新鲜的蔬菜、水果。**
- 戒烟限酒**  
吸烟与泌尿系统肿瘤的发生密切相关，因此，戒烟是降低患病风险的重要措施。同时，酗酒也会增加肿瘤的发生风险，适度饮酒或戒酒是很有必要的。
- 定期体检**  
定期体检可以及时发现病变。高危人群，尤其是家族肿瘤史或其他危险因素的人群，应该更加重视定期体检。

(作者供职于聊城市退役军人医院泌尿外科)